

地震は突然やってくる！

今年、4月13日の早朝、淡路島を震源地としたマグニチュード6.3の地震が発生し、本市でも震度4の揺れがありました。阪神淡路大震災以降、西日本は地震の活動期に入ったとされ、専門家は「内陸直下型地震がいつどこで起きてもおかしくない」と警告しています。

地震は事前の備えをすることで、被害を大幅に軽減できます。市民の皆さんも、日頃から防災・減災意識を持ち、家庭での備えに努めましょう。

《問合せ》防災課防災係 ☎23-11111

忘れてはいけない、北但大震災

大正14年5月23日午前11時9分ごろ、マグニチュード6.8の地震が円山川河口付近で発生し、円山川流域、特に豊岡と城崎の町に甚大な被害をもたらしました。

当時の建築物は木造が大半であったために、地震の初動

◆北但大震災の被害状況

地域	全焼	全半壊	破損	死者	負傷者
豊岡	1,137戸	1,312戸	2,148戸	136人	581人
城崎	611戸	117戸	167戸	283人	211人
その他	-	336戸	605戸	1人	-
合計	1,748戸	1,765戸	2,920戸	420人	792人

ばらく様子を見る。また、海の近くにいる人は、津波が来るかもしれないので、揺れが収まり次第、高台に避難する。

①家の中では：

- ・倒れてくる可能性のある家具や棚、ガラス面から離れる
- ・座布団などで頭を保護する
- ・頑丈なテーブルや机の下にもぐる
- ・落下物などの可能性があるため、慌てて外に飛び出さない



②歩行中は：

- ・窓ガラスや瓦などの落下物から身を守るため、かばんなどで頭を保護して、空地や公園などに避難する。石垣、ブロック塀、自動販売機などには近付かない。

③車の運転中は：

- ・道路の左側や空地に車を止め、エンジンを切り、ラジオで情報を確認するとともに、しばらく様子を見る。避難する際は、エンジンキーをつけたままで車を離れる。

地震による火災を防ぐ

- ・地震の揺れが収まってから火を消す(最近の器具は自動消火する物がほとんど)
- ・可能なら初期消火を行う

- ・ガスの元栓を閉める
- ・避難の際には必ずブレーカーを下ろし、電気の供給を止める

【電気の供給を止める理由】

地震が発生する前に使用していた電気器具類が、電源が入った状態のまま半断線して停電すると、電気が復旧したときにショートなどを起こして火災につながります。阪神淡路大震災では、発災後、しばらく時間が経過してから多くの火災が発生しました。このような通電火災を防ぐためには、避難時に電気のブレーカーを下ろし電気の供給を止めることが重要です。

隣近所の安否確認

地震の後、家族の安全を確認したら、次に行うのは隣近所の安否確認です。救助するにも助けを呼ぶにも現状が分からなければ次に進めません。隣保単位で安否確認を行い、それを区の自主防災組織が集約することで、組織的な救助活動が可能になります。地震による被害を最小限に食い止めるためには、要援護者や区民の安否確認の方法を事前に話し合っておく必要があります。

地震から身を守るには

◆普段からの備え

建物の多くは一気に倒壊しました。また、地震の発生が昼時であったため、食事準備のために火を使っていた民家や旅館では、家屋倒壊に伴い、瞬間に火の手が上がりました。

◆家の耐震補強

地震から身を守るためには、まずは家の耐震補強です。昭和56年5月以前に建築された住宅は、耐震性が低い可能性があるので、耐震診断が必要です。建築住宅課(☎21-9018)では、無料簡易耐震診断を行っています。

◆家具の転倒防止

大地震ではテレビが飛び、たんすや本棚が倒れてきます。阪神淡路大震災では、亡くなった方のほとんどが倒壊した家

◆食料などの備蓄

各家庭で、3日分の食料と水を備蓄しましょう。これらを生生活用品と共に非常持ち出し袋に詰めておくと、すぐに避難することができます。

◆家族の安否確認方法などを決めておく

大規模災害では、携帯電話がつかなくなり、家族で安否確認の方法を決めておくことが安心です。

大きな揺れ、

長い揺れを感じたら

まず身の安全を確保し、し

「すこやか市民健診」の

2次募集のお知らせ

年に1回は健診を受け、自分の健康を守りましょう

申込期限 6月28日(金)必着

「25年度すこやか市民健診」の追加申込みを受け付けます。

「すこやか市民健診」の受診には、事前の申込みが必要です。

5月27日から6月28日まで2次募集を行います。まだ申込みをしていない方は、ぜひ、この機会に申し込みください。

《問合せ》健康増進課 ☎ 24-11127

健診の申込方法

申込書は、2月下旬に次の方に郵送しています。

- ・ 40～74歳で豊岡市国民健康保険加入の方
- ・ 過去3年間に豊岡市の健診(検診)を受診したことがある方
- ・ 本年度内に40歳になる方
- ・ 国が示すがん検診推進対象年齢の方

申込書が手元にある方は、希望の健診項目に○を付け、返信用封筒に80円切手を貼り、6月28日までに郵送してください。

● 申込書が手元にない方で、受診を希望する方は、健康

増進課に電話で申し込みください。

- 医療機関での人間ドック受診助成および国保特定健診個別健診を申込み済みの方は、申し込みできません(ただし、個別健診を申込み済みの方でも、すこやか市民健診のがん検診は、受診できます)。
- 歯周病検診は、申込み多数のため終了しました。

▼ 申込書送付先 健康増進課 (〒668-0046 立野町12-12)

健診時期・会場

健診の時期は9月～12月です。スムーズに受診していた

だくため、申し込んだ方に、健診日時・会場を指定して、後日通知します。今回の健診会場は、健康福祉施設(立野町)・日高健康福祉センター・出石健康福祉センターの3会場です。なお、申込人数により、希望の会場と異なる場合がありますが、変更できませんので、健康増進課まで連絡してください。

● 健診内容の詳細は、2月25日発行の市広報紙と一緒に配布したチラシをご覧ください。

がん検診

女性のがん検診(乳がん・子宮頸がん検診)を希望する方も、この機会に申し込みください。

本年度内に40歳になる方は、今年からがん検診の対象となります。健康管理に関心を持っていただくため、本年

《受診料金 (年齢は全て平成26年3月末現在の年齢です)》

受診項目	対象者	料金	
基本健診	20～39歳の市民	1,000円	
	40～74歳の豊岡市国民健康保険加入者・生活保護受給者	無料	
	75歳以上の市民	無料	
がん検診	肺がん	40歳以上 400円	
	喀痰検査	50歳以上(ハイリスク者に限る)	900円
	胃がん	40歳以上	1,100円
	大腸がん	40歳以上	400円
	前立腺がん	50歳以上の男性	500円
	乳がん(マンモグラフィ)	①40歳以上70歳未満の女性で偶数年齢の方⇒視触診とマンモグラフィ検査 ②41・51・61歳と70歳以上の女性⇒マンモグラフィ検査のみ	・マンモグラフィ検診 1,500円 ・視触診 300円
子宮頸がん	20歳以上の女性	1,400円	
肝炎ウイルス検診	40歳以上で今まで受診したことがない方	800円	
腹部超音波検査	40歳以上	1,500円	

※70歳以上の方は、腹部超音波検査以外は無料で受診できます。

肝炎ウイルス検診、もう受けましたか?

肝炎は感染しても症状が軽かったり、無症状な場合も多く、気付かないことがほとんどです。検査は簡単な血液検査で行いますので、40歳以上

一時保育のお知らせ

子育て中の方でも健診を受けやすいように、今年から一部の健診日・健診会場で一時保育を設けています。一時保育を希望する方は健康増進課まで電話で申し込みください。