



9月は防災月間！防災について考えてみませんか？

関東大震災が起こった9月1日は「防災の日」、そして台風などの災害が起こりやすい時期である9月は「防災月間」とされています。令和8年は、熊本地震や様々なところで大雨による被害が出ています。地震大国とも呼ばれる日本、災害に対する備えをしておくことが大切です。



おおあめ さいがい み まも
大雨の災害から身を守る きしやうちやう 気象庁
ぼうさいきしやうじやうほう かつやう Japan Meteorological Agency
～防災気象情報の活用～

さいがい
どんな災害があるのでしょうか？

かせん (犯 濫) 川の水があふれる
河川はんらん
きけん 危険なのは、川の近く
「はんらん」が発生すると、建物（たてもの）が水につかたり流されたりします。

おおあめ たくさんの雨がふる
大雨
きけん 危険なのは、ひくいところ
線路（せんろ）の下（した）の道路（どうろ）など低いところや、地下室（ちかきつ）は、大雨がふると水につかってしまいます。

としや さいがい がけがくずれる
土砂災害
きけん 危険なのは、山（やま）やがけ（がけ）の近く
山（やま）や斜面（しゃめん）がくずれて石（いし）や土（つち）などが流れてきやすくなっています。

たかしお 海の水があふれる
高潮
きけん 危険なのは、海の近く
台風（たいふう）などが近づいて海面（かいめん）が高くなる「高潮（たかしお）」が発生すると海の水（うみ）が堤防（ていぼう）をこえてしまいます。

避難の仕方
■災害（さいがい）がおきる前に、安全（あんぜん）なところへ逃（に）げる。
■自宅（じたく）から逃（に）げるのが難しい場合は、
①土砂災害 ▶山（やま）やがけ（がけ）から離れた部屋（へや）へ
②はんらん・大雨・高潮 ▶できるだけ高いところへ

5つの危険度と情報の種類

(氾濫) おおあめ どしゃさいがい たかしお
「はんらん」・「大雨」・「土砂災害」・「高潮」の
じょうほう 情報は、**色**や**レベル**で危険度がわかります。



しろ
白

そうきちゅういじょうほう レベル1早期注意情報

こんご じょうほう ちゅうい
今後の情報に注意しましょう。



き
黄

ちゅういほう レベル2注意報

きけん に
どんな危険があるか、どうやって逃げるかお
うちの人と相談しましょう。



あ か
赤

けいほう レベル3警報

としょ に じかん
お年寄りなどの逃げる時間がかかる人には早
めに逃げるよう呼びかけましょう。



むらさき
紫

きけんけいほう レベル4危険警報

さいがい はっせい
災害が発生してもおかしくありません。
あぶ 危ないところからすぐ逃げましょう。



▲ ここまでにぜったい、逃げましょう!!! ▲

くろ
黒

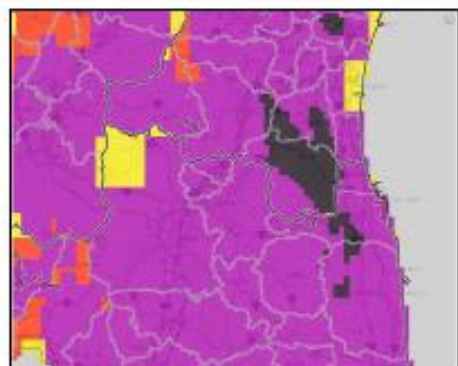
とくべつけいほう レベル5特別警報

すでに はんらん や土砂崩れなどがおきているかも！
あんぜん
少しでも安全なところにいこう。



がけなどから離れた部屋へ。建物のできるだけ高いところへ。

キキクル



キキクルの画面

高

危険度

低



災害切迫 …… レベル5



危険 …… レベル4



警戒 …… レベル3



注意 …… レベル2



(色がついていなくても)これからの情報などを気にするようにしましょう。

「いま」自分が危ないのか
を知ることができます。



ここからかくにん

5つの色で大雨の危険度を
地図に表示するもの

キキがクルのか
わかります。



避難をするのは
この間までに！

ハザードマップ



ハザードマップのイメージ

「どこ」が危ないのか
を知ることができます。



ここからかくにん

すぐに避難できるように、
どこでどんな災害がおきやすいか、
ハザードマップで調べておいてください。



気象庁

Japan Meteorological Agency

〒105-8431 東京都港区虎ノ門3-6-9

電話：03-6758-3900

FAX：03-3434-9086 (耳の不自由な方向け)

「9月10日（木）～9月16日（水）」は、自殺予防週間です

＜全国の自殺者の傾向＞

日本では、1998年から毎年3万人を超える状態が続いていましたが、2012年から3万人を割り、以降は減少、2025年は、19,188人となり、統計開始以降最も少ない数値となりました。

（出典：警察庁自殺統計より厚生労働省作成）

相談することで少しほっとするかもしれません。
悩みがあるとき・困っているときは電話やSNSなどで相談できる窓口があります。



＜若者の自殺者数の増加＞

全国的に小中高生の自殺者数が増加しており、2025年は過去最多の538人となっています。自殺に至るまでには様々な要因が潜んでいます。あなたの一声で救われる命があるかもしれません。

草津保健所 地域保健福祉係
☎077-562-3526
平日9:00-16:00
（祝日、年末年始を除く）

こころのサポートしが
LINE相談
16:00～24:00



電話やSNSで悩みを相談できる団体一覧

下のキーワードで検索し、厚生労働省のホームページをご覧ください

🔍 まもろうよこころ

9月24日（木）から9月30日（水）は

結核予防週間です

結核のおもな症状

右のような症状があるときは、早めに医療機関を受診しましょう。



2週間以上続く、せきやたん



体のだるさ



微熱

結核は結核菌によって発生する主要な感染症の一つです。結核患者は高齢者の方や若年の外国生まれの方が増えています。

「咳やたんが2週間以上続く」「微熱が続く」「急に体重が減る」「体がだるい」「高齢者が急に弱ってくる」などがある場合は、早めに医療機関へ相談しましょう。

【滋賀県のHP】

<https://www.pref.shiga.lg.jp/ippan/kenkouiryouhukushi/yakuzi/15340.html>

【厚生労働省のHP】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou03/index.html



がん検診を受けましょう！

滋賀県では2021年に**約1万人**ががんの診断を受けています。**男性は大腸、女性は乳房**の罹患率が第1位です。がんによる死亡は滋賀県で**約3700人**（2023年）でした。

20歳以上⇒2年に1回子宮頸がん検診

40歳以上⇒2年に1回乳がん検診

40歳以上⇒1年に1回肺がん検診・大腸がん検診

50歳以上⇒2年に1回胃がん検診※

※胸部X線検査については40歳以上、1年に1回の実施も可

この5つのがん検診は、決められた対象者・間隔で実施することで**死亡率が減少**するという科学的根拠をもとに国が推奨し、市町村が実施しています。



【がん情報しが】
滋賀県のがんに関する情報
を集めたがん情報
ポータルサイト
⇨各市町のがん検診
お問い合わせ先は
こちらから！



10月はピンクリボン月間

（乳がん啓発月間）

『ブレスト・アウェアネス』（Breast Awareness）

とは、乳房を意識する

生活習慣です。次の①～④のポイントを意識して、過ごしましょう！



①自分の乳房の状態を知る

②乳房の変化に気をつける

しこりを探す（自己触診）必要はありません。「いつもと変わりがないかな」という気持ちで取り組みましょう。

③変化に気づいたら、すぐ医師へ相談する

④40歳になったら2年に1回、乳がん検診を受ける

乳がん検診（マンモグラフィ）は死亡率を減少させることが証明されている検診です。

「要精検（異常あり）」という結果を受け取った場合には、必ず精密検査をしましょう。

入浴やシャワーの時、着替えの時、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触ってみましょう！

【ピンクリボンフェスティバル2026スローガン】
知ろう、自分と乳がんのこと。