

セーフコミュニティとは

セーフコミュニティ(SC)とは、WHO(世界保健機関)が推奨する「けがや事故などは偶然の結果ではなく、予防することができる」という理念に基づいて、体系だった方法によって、地域社会全体が協働で安全安心に取り組んでいるコミュニティのことで、亀岡市は国内で初めてSCの認証を取得しました。

亀岡市では、市内で発生しているけがや事故の現状及び課題などから、自殺対策、高齢者の安全対策、交通安全対策、防犯、スポーツの安全対策、乳幼児の安全対策の6つの対策委員会を設置し、市民の皆さんとともに安全・安心なまちづくりを進めています。

～コロナに負けない！安全安心な亀岡に向けて～

新型コロナウイルスによる被害は深刻で様々なことに影響を与えています。

そのような中、今回はセーフコミュニティの側面からお伝えできる話をまとめましたのでご覧ください。

特殊詐欺が増えています！注意してください！

亀岡市では今年に入ってから特殊詐欺が5件発生し、約410万円の被害が出ています。(5月末時点)被害の多くは、自宅の固定電話に犯人から電話がかかってきたことを契機としています。

そのため、「キャッシュカードが不正に利用されている」「還付金が受け取れる」などという電話には注意してください。



防犯機能付電話の購入補助キャンペーン実施中

亀岡防犯協会では、防犯機能付電話1台の購入につき、先着 **100** 人の方に **2,000 円** を補助する事業を実施しています。

キャンペーンの詳細は、亀岡警察署にお問い合わせください。

TEL：0771-24-0110（亀岡警察署生活安全課まで）

家の中の危険個所をチェックしてみましょう

新型コロナウイルスが流行して以降、家にいる時間が増えるようになりました。

乳幼児や高齢者にとって、家庭での事故で多いのは「**転倒**」によるものです。

今一度、家の中の危険個所をチェックして安全な家づくりに努めましょう。

電源コードは束ねる



カーペット等の端がめくれないう
テープ等で固定する



部屋の照明は明るくする



よく歩くところの床に
ものを置かない(整理整頓)



スピードの出し過ぎに注意してください

外出自粛要請の影響により、全国的に交通量・交通事故は減少しました。

しかし、交通量の減少は、スピードを出しやすくなることや安全意識の低下に繋がることが懸念されています。そのため、車を運転するときは周りの状況をよく確認し安全運転を心がけましょう。

- ① 交通ルールを守って運転しましょう
- ② 時間と心にゆとりを持って運転しましょう
- ③ 道路の状況に合わせた運転をしましょう
- ④ 体調管理を行い、体調の悪い日は運転を控えましょう



家でできる体操を紹介します

家にいる時間が増えるようになり、体の健康面・体力面を心配されている方もいらっしゃるかと思います。

そこで今回は、自宅でできる体操をご紹介します。

亀岡市のホームページで「自宅でできる体操」と検索いただくか、

右のQRコードを読み込んでいただくと、体操の動画を見ることができます。

無理なくできる内容となっていますので、ぜひ運動不足解消やリフレッシュのために実施してみてください。



QRコード

悩みで心に異変があると気づいたら、関係機関に相談してください



新型コロナウイルスは健康被害以外にも、私たちの生活に大きな影響を与えています。

そのため、不安やイライラを抱えることで、苦しくなり心のバランスを崩している人もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そのような時だからこそ、**一人で考え込まず、まずは誰かに相談しましょう。**

一人では解決できないことも、誰かに相談することで解決の糸口が見つかることもあります。

〇よりそいホットライン (0120)279-338

〇京都府自殺ストップセンター (0570)783-797

〇こころの相談電話 (075)645-5155

〇亀岡市健康福祉部地域福祉課 (0771)25-5029

新型コロナウイルスの感染症拡大防止に向けては、
手洗いを行い十分な睡眠と栄養をとり体調管理を行ってください。