

避難行動要支援者避難支援制度について

高齢者や障がい者など災害時に一連の行動をとるのに支援を要する方々を「災害時要援護者」と呼び、災害時に迅速かつ的確に避難などができるよう体制の整備を図ってきました。

この度、災害対策基本法が改正されたことにより、「災害時要援護者避難支援制度」が「避難行動要支援者避難支援制度」に変わりましたのでお知らせします。

新しい制度の概要は以下のとおりです。

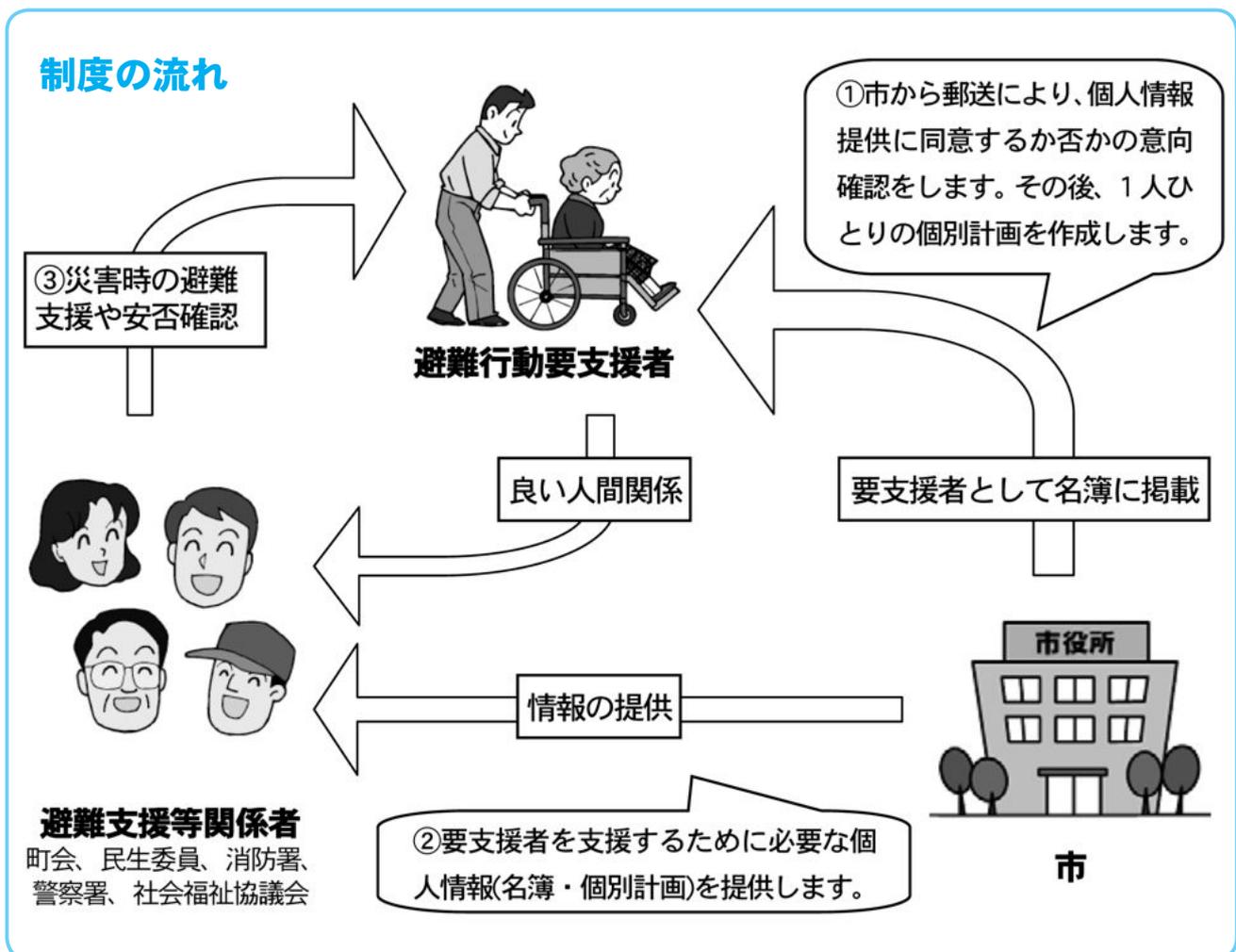
●避難行動要支援者避難支援制度ってなに？

集中豪雨や地震などの災害が起こった時、要介護者や障がい者などの「避難行動要支援者(=要支援者)」は、自力避難が困難となります。そこで、要支援者として地域に誰がいるかを把握し、要支援者を誰が避難所に誘導するかなどについて、あらかじめ地域住民の皆さんで決めておいていただく『地域ぐるみの助け合い(共助)』の制度です。

●どんな人が対象なの？

在宅で生活している要介護者など次の①～⑥のいずれかに該当する方の中で、災害が起こった時、自力や家族の支援では避難が困難となる方です。市が関係機関から対象者の情報を収集して名簿にします。

- ①介護保険の要介護認定者(要介護3以上)、②身体障がい者(1・2級)、③知的障がい者(A1・A2・A)、④精神障がい者(1・2級)、⑤難病者(神経系)、⑥その他①～⑤以外で災害時の支援が必要な方



■問合せ 社会福祉課 ☎(20)3020



こころの健康づくり特集 ～気づいてこころとからだのサイン～

あなたとあなたの家族や周りの人が「いつもと違う」と感じたら、早めに変化に気づくことが重要です。当てはまるものがあるか、チェックしてみましょう。

●こころのチェック(家族チェック) ☆あてはまる部分にチェック

①眠れないと、よく口にするようになった	<input type="checkbox"/>
②食欲がないようだ	<input type="checkbox"/>
③疲れている様子だ	<input type="checkbox"/>
④話しかけてもすぐに返事が返ってこない	<input type="checkbox"/>
⑤うつろな目をしていることがある	<input type="checkbox"/>
⑥笑顔が少なくなっている	<input type="checkbox"/>
⑦能率が落ちてミスが多くなっている	<input type="checkbox"/>
⑧体調不良の訴えが多くなった	<input type="checkbox"/>
⑨周囲との交流を避けるようになった。外出しなくなった	<input type="checkbox"/>
⑩遅刻、早退、欠勤、欠席が増えている	<input type="checkbox"/>



誰かと話すと安心するね

【周囲の人ができること】

上記のチェック欄に1つでもチェックがあれば、ゆっくりと話をよく聴いてあげましょう。

- ・ 頑張りたくても頑張れない状態です。励まさず、その人のペースを尊重しましょう
- ・ 仕事や家事などが困難であれば、治療と休養をすすめてください

●こころのチェック(自己チェック) ☆あてはまる部分にチェック

①2週間以上毎日、憂うつな気分または沈んだ気持ちがする	<input type="checkbox"/>
②2週間以上毎日、何事にも興味がわかない。楽しめていたことが楽しめない	<input type="checkbox"/>
③2週間以上毎晩、眠れない(夜中に目覚める、早朝目覚める、熟睡感がない)	<input type="checkbox"/>
④食欲が落ちてきた(体重が減少 kg)	<input type="checkbox"/>
⑤話し方や動作が遅くなり、そわそわしたり落ち着きがない	<input type="checkbox"/>
⑥疲れた感じがする、気力がない	<input type="checkbox"/>
⑦自分に価値がないと感じたり、罪の意識を感じる	<input type="checkbox"/>
⑧新聞を読む、またはテレビを見るなどに集中することや判断することが難しい	<input type="checkbox"/>
⑨生きていたくないと思う	<input type="checkbox"/>
⑩環境の変化があった(出産、死亡、転職、リストラなど)	<input type="checkbox"/>

【本人ができること】

- ①・③・⑦・⑨にチェックのある方、または5つ以上ついた方
自力で何とかしようとせず、かかりつけ医や専門医に相談してみましょう。
- ①～⑨の中で1つ以上チェックがあった方
仕事や家事、学業のペースを落としてみたり、思いきってゆっくり休養をとりましょう。気が向かないことは、無理にしないようにしましょう。



こころの健康に不安のある方はご相談ください。

■問合せ 健康増進課 ☎(24)5770

こちらの窓口でもご相談をお受けしています。

- ・ 栃木いのちの電話(足利センター) ☎0284(44)0783 毎日午後3時～9時
- ・ こころのダイヤル ☎028(673)8341 祝日・年末年始を除く平日午前9時～午後5時
- 同フリーダイヤル ☎0120(302)362 毎週月曜日午前9時～正午

