

命を守る「3つの自助」

防災に関するさまざまな研究・指導にあたる、兵庫県立大学環境人間学部 木村玲欧准教授に、防災への備えについて聴きました。

①ハザードマップに書き込もう！

各戸に平成29年度に配られている「佐用町ハザードマップ」、自宅の周辺だけを見て、終わつていませんか？



自宅にいるときにだけ災害が起るわけではありません。よく行くスーパーや病院、学校、職場などや、その通り道も確認しておくことが大切です。道路が警戒区域になっているところもあるので、ペンでなぞつて確認するとわかりやすいですね。

水害の場合は「洪水」「浸水」「土砂災害」の3つの被害が考えられます。中には3つとも危険性が高い地域もあります。ハザードマップで、通り道をペンでなぞつてみましょう。

②「警報」が出たら非日常スイッチに切り替え！

今回「特別警報」が出されました。皆さん、「警報」の発表だけなら、「特別警報」が出でないから何となく大丈夫と思つていませんか？

「警報」が出たからといって、ただちに命が危機にさらされたり、物が壊れたりするわけ

兵庫県立大学 環境人間学部
准教授 木村玲欧さん

【プロフィール】
専門分野：防災心理学、防災教育学
内閣府・防災教育チャレンジプラン実行委員会委員、関西広域連合・関西広域防災計画策定委員会委員、兵庫県・ひょうご安全の日推進県民会議企画委員会委員などを務める
平成27年度から、町内の小学校で防災教育にあたる



③「わがこと意識」を持つ！

災害は、直接的な経験の回数が少ないものです。そうなると、他人事のように感じてしまい、自分のこと、つまり「わがこと」と感じにくくなります。さらに、異常事態が起こります。人は無意識に「大変な

ことが起こっているけど、自分はたぶん大丈夫だろう」と思い込もうとします。

7月豪雨で被災した岡山県のある地域では、「ご近所さんが逃げろと言ったから」「向かいの一人暮らしのおばあちゃんを連れていかないといけない」と思いました。起こっていることを「わがこと」としてどちらも被害がなければ、「準備し損」ではなく、「良い訓練ができた」と、自分で、家族で、地域で評価するといいですね。

Pick up 緊急情報に備えて「Jアラート」試験放送を実施

緊急地震速報などの緊急情報を国から受信する「全国瞬時警報システム（Jアラート）」の試験放送を実施します。

●日時 8月29日(水) 午前11時ごろ

●実施方法 戸別受信機、屋外スピーカー、佐用チャンネルでの試験放送、「さよう安心ネット」の登録者へのメール配信



●実施方法 チャイムの後に「これはJアラートのテストです」という放送が流れます。

●企画防災課 防災対策室
☎ 82-0664

「自助」と「共助」で命を守る

早い避難につなげられるよう、気象庁や兵庫県などから、災害発生の危険度に応じた情報が発信されています。情報を正しく受け取ることで、安全に避難し、自分や周りの人の命を守ることにつながります。また、町内各地で、「自助」や「共助」の力を高める訓練が行われています。

大雨で発表されるさまざまな警報、情報の例

特別警報

警報の発表基準をはるかに超える大雨などが予想され、これまで経験したことのないような、重大な危険が差し迫っているときに発表されます。

Point!

発表時には、災害がすでに起こっていてもおかしくない状態です。

警報

重大な災害が起こるおそれがあるときに発表されます。

Point!

特別警報よりも「安全」ということではありません。平常時に比べて、災害の危険性が格段に上がっている状態です。

地域の防災力は 一人ひとりから

自助



「火事だー！」と叫び、水消火器を噴射する生徒

激しい降雨の中、傘を差して長靴を履き、深さ約20㌢の水路を歩きました。このうち豪雨体験では、自分が重かった。長靴に水が入って歩きにくかった」と振り返っていました。指導にあたつた佐用消防署員は「いつ何が起こるかわからない災害時の行動は、訓練をくり返して身につけておくしかない。一人ひとりが防災力を身につけることで、災害に強い地域になつてほしい」と講評していました。

災害ぐるみで 地域に備える

共助



避難所用の仕切りとベッドを体験する参加者

社会福祉法人平成福祉会は、6月22日に、林崎自治会と合同で防災訓練を実施。長雨の後に地震が発生し、同会の「障害者支援施設シャイン」に、同自治会の高齢住民が避難を求めたという設定で行われました。自主避難の受け入れ要請に、職員が施設内に段ボール製の仕切りとベッド、更衣室を設置して対応。初めての試みに、改善点などについて活発な議論が交わされました。参加した林崎自治会長の篠康記さんは「施設に受け入れてもらえることは画期的で、ありがたい。集落に住む者もお客さんにならず、手を取り合つて安心安全をつくることが大切」と、地域ぐるみの防災への意識を強くしていました。

・土砂災害警戒情報

(命に危険を及ぼす土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況)

・記録的短時間大雨情報

(現在の降雨がその地域にとって土砂災害や浸水害、中小河川の洪水害の発生につながるような、まれにしか観測しない雨量)

・水防警報

(河川が基準の水位に達したとき、消防団などの出動の指針とするために発令)など

7 月9日の梅雨明け以降、厳しい暑さが続いています。最高気温が35度以上の猛暑日が続き、佐用町でも過去最高の40度越えを記録しました。

猛暑も異常気象のひとつと考えられており、これまでと同じ暑さ対策では命に関わる危険性があります。従来に増しての

問 健康福祉課 健康福祉推進室
☎ 082-00661
西はりま消防組合
佐用消防署

Monthly Pick up 今月の注目

3

「町子ども読書活動推進計画」策定

町は、町の子どもが、あらゆる機会と場所で読書ができるよう「佐用町子ども読書活動推進計画」を策定しました。

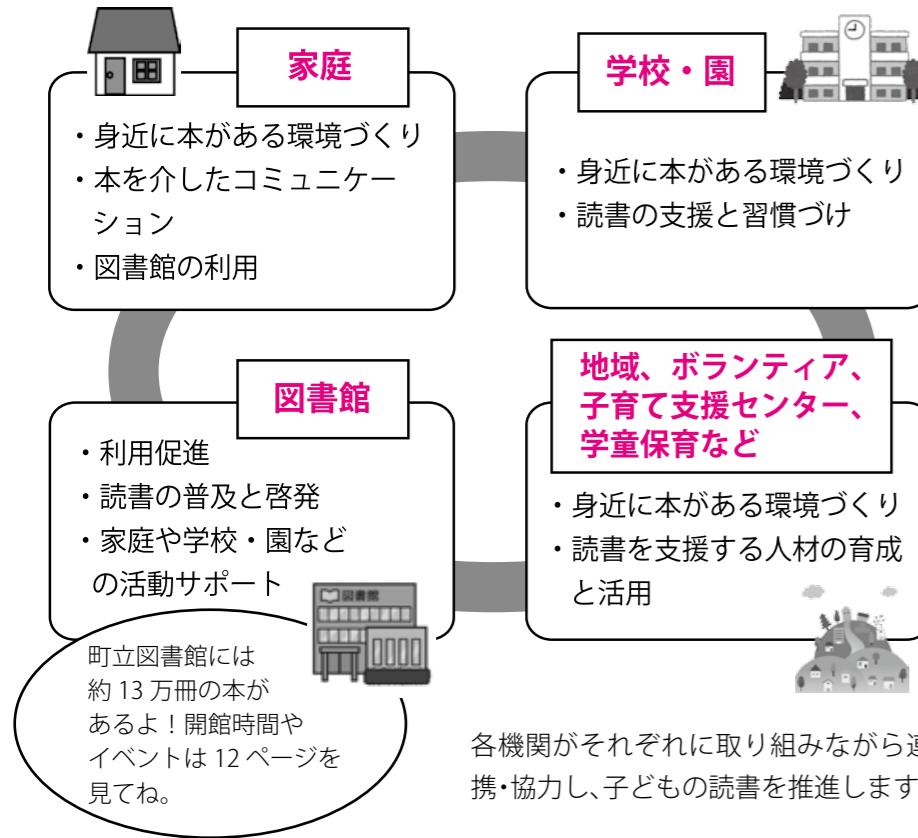
町は町の子を策定しました。

町は13歳未満のすべ
ての子どもの身近に
本があり、いつでも読書
ができるよう、家庭や学
校、地域、さまざまな行
政機関などが連携して環
境を整え、支援する計画
を策定しました。

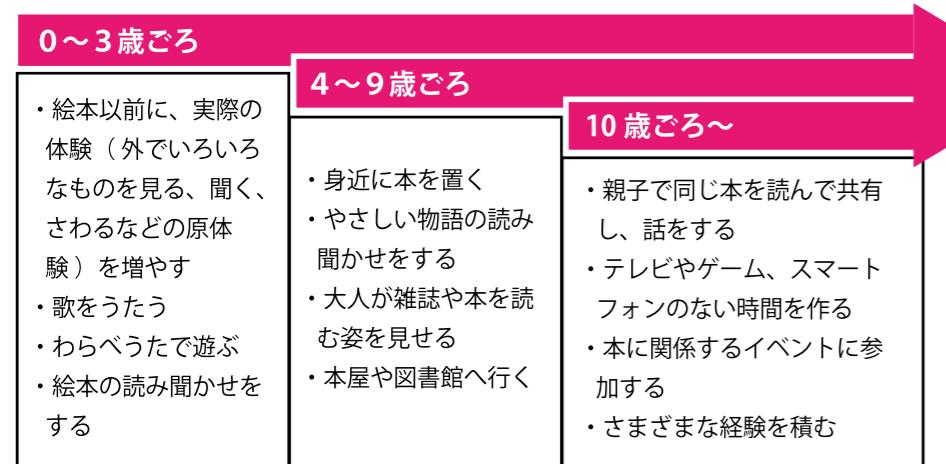
この計画は「子どもの読
書活動推進に関する法律」
をもとに策定し、平成30
年度から5年間を第1次
推進期間としています。

これに基づき、子どもが
人生を豊かに生きる力を身
につけられるよう、読書活
動をサポートします。

子ども読書活動推進ネットワーク



子どもの年齢別 読書活動のおすすめサポート



「町子ども読書活動推進計画」策定

町は、町の子どもが、あらゆる機会と場所で読書活動を策定しました。

熱中症の症状と対策

分類	症状	対策
I度 (軽度)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> めまい、立ちくらみ <input type="checkbox"/> こむら返り（筋肉痛） <input type="checkbox"/> どんどん汗をかく <input type="checkbox"/> 手足のしびれ <input type="checkbox"/> 気分不快感 <p>意識障害なし、発汗あり、平熱</p>	<p>体を冷やして、水分・塩分を補給する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・涼しい場所に移動し、あおむけに寝かせる ・首、わき、足の付け根を氷などで冷やす ・水分摂取（経口補水液など）
II度 (中等度)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 吐き気、おう吐 <input type="checkbox"/> だるさ <input type="checkbox"/> 疲れ（倦怠感） <p>意識障害なし、発汗あり 体温は平熱～40度未満</p>	<p>水分を自力で摂取できない場合や、症状が改善しない場合には、病院を受診</p>
III度 (重度)	<p>IIに加え、</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 呼びかけへの反応がおかしい <input type="checkbox"/> けいれん <input type="checkbox"/> 異常な高体温 <input type="checkbox"/> 汗が出なくなる（発汗停止） <input type="checkbox"/> 肝臓、じん臓の障害 (病院での血液検査で診断) 	<p>ただちに119番で救急車を呼ぶ</p>

熱中症予防のポイント

- **昼夜問わず、エアコンや扇風機を上手に使おう！**
 - **水分と塩分を補給！** (のどが渴く前に、こまめに一杯。出かける前、寝る前のコップ一杯。スポーツドリンクや塩あめなどで塩分も。アルコールは逆効果)
 - **休息をしっかりと！** (屋外での活動は、こまめに涼しいところで休憩。夜はしっかり寝て、寝不足を防ぐ)
 - **食事をしっかりと取ろう！** (朝食のみそ汁で水分と塩分を補給)

連日、最高気温が35度を超える猛暑日が続き、全国で熱中症の事例が多発しています。佐用町でも40度を超える日があり、豪雨への対策と同様、これまでとは違った対策が必要です。

