

政府からのお知らせを取りまとめた冊子です。

点字・大活字広報誌

# ふれあい らしんばん

Vol. 90

.....

令和5年  
3月発行

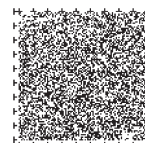


より多くの方に読んでいただくために、  
回覧用、貸し出し用としてぜひご活用ください。



政府広報

あしたの暮らしをわかりやすく  
内閣府政府広報室



# 目次

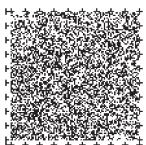
知っていますか？ 長周期地震動 …… 1と37

すすめよう災害に強い国づくり、  
国土強靱化の取組とは …… 11と47

大切なひとを守る「ゲートキーパー」… 21と56

お引越し手続は  
マイナポータルでかんたんに！ …… 30と65

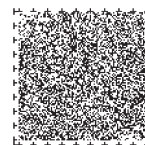
「ふれあいらしんばん第90号」は、  
1～36ページまでを点字、37～72ページまでを  
大活字にて表示しています。



## 知っていますか？ 長周期地震動

---

大きな地震が発生したとき、高層ビルでは船に乗っているような揺れを感じる場合があります。このようなゆっくりとした大きな揺れを「長周期地震動」といいます。ここでは長周期地震動とはどのようなものか、長周期地震動に備えて事前にしておいた方がよい対策や、長周期地震動による被害の可能性がある場合に発表される緊急地震速報について紹介します。



.....

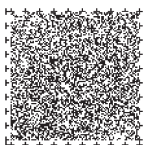
**Q. 長周期地震動とはどのようなものでしょうか？**

**A.** 揺れが1往復するのにかかる時間を「周期」といいますが、地震が起きると様々な周期を持つ揺れが発生します。ガタガタと小刻みに揺れる周期の短い揺れに加え、大きな地震では、船に乗っているような周期の長い揺れも発生します。このゆっくりとした大きな揺れを「長周期地震動」といいます。

.....

**Q. 長周期地震動はほかにも特徴がありますか？**

**A.** 地震の規模を表す「マグニチュード」が大きい地震ほど発生しやすく、揺れが遠くまで伝わるという性質があります。また、長周期地震動では高層階ほど揺れやすいという特徴があります。そのため、震源地から遠く、通常の揺れの



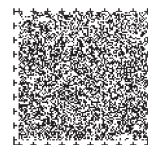
被害が小さい地域でも、ビルの高層階では大きな揺れが発生することがあります。

.....

**Q. 長周期地震動ではどのようなことが起きるのですか？**

**A.** 周期の短い地震動では、一戸建て住宅などの比較的低い建物が強く揺れ、数秒から数十秒で揺れが収まるケースがほとんどです。一方で、長周期地震動が発生すると、高層ビルが長い時間にわたって大きく揺れ続けることがあります。上の階ほど大きく長く揺れ、10分以上の揺れが続くこともあります。

.....

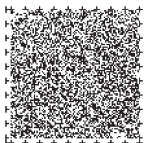


.....

**Q. 実際に長周期地震動が発生した例はありますか？**

**A.** 平成23年に発生した東日本大震災の際に、東京都内の高層ビルでは長周期地震動の影響により長い時間にわたって大きな揺れが続き、天井の落下、スプリンクラーやエレベーターの故障などが起きました。さらに、震源から約700kmも離れた大阪市内のビルの高層階においても、エレベーター停止による閉じ込め事故、内装材や防火扉が破損するなどの被害が出ました。このとき、東京での最大震度は5強、大阪での最大震度は3でした。

.....



.....

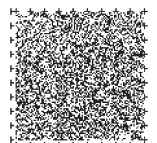
**Q. 長周期地震動の大きさはどのように表すのですか？**

**A.** 地震による揺れの強さを表す指標には「震度」があります。震度は、揺れの感じ方や低い建物での揺れの強さを表すには適切な指標ですが、「長周期地震動」の揺れの大きさを表現できません。そのため、震度とは別の「長周期地震動階級」という指標で揺れの大きさを表すようにしています。「長周期地震動階級」には、「階級1」から「階級4」まで4段階の区分があります。

### 【階級1】

---

- 室内にいるほとんどの人が揺れを感じ、驚く人もいる。
- ブラインドなどの吊り下げたものが大きく揺れる。



## 【階級2】

---

- 物につかまらなないと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。
- キャスター付き家具などがわずかに動く。
- 棚にある食器類や本が落ちることがある。

## 【階級3】

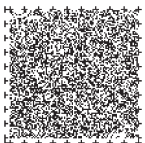
---

- 立っていることが困難になる。
- キャスター付き家具などが大きく動く。
- 固定していない家具が移動したり、不安定なものは倒れることがある。

## 【階級4】

---

- 立っていることができず、はわないと動くことができない。



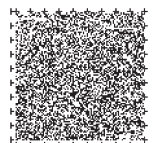


- キャスター付き家具などが大きく動き、転倒するものがある。
  - 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。
- .....

**Q. 長周期地震動にはどのように備えればいいですか？**

**A.** 事前に安全な場所はどこか確認し、地震発生の際にどう行動するのかを決めておくことが大切です。また、室内の家具類やオフィス機器の固定などを再確認し、長周期地震動からご自身を守るための準備をしておいてください。

.....



.....

**Q. 長周期地震動にも緊急地震速報は出されますか？**

**A.** 気象庁では、令和5年2月から、「長周期地震動階級3以上」を予想した地域にも緊急地震速報を発表することになりました。一度、震源の近くの地域に緊急地震速報が発表されたあと、長周期地震動を予想した別の地域に追加で発表されることもあります。

.....

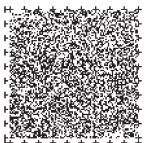
**Q. 緊急地震速報が出されたときは、どう行動すればいいですか？**

**A.** 慌てずに、まずは身を守る行動をとりましょう。

**マンションの室内などでは**

---

- 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に



避難。

- 大きな揺れで飛ばされないよう、体勢を低くして身の安全を確保する。

## 商業ビルや大規模店舗などでは

---

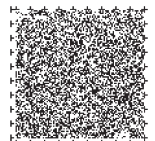
- 安全な場所で頭を保護し、揺れに備えて安全な姿勢をとる。
- 慌てて出口や階段に殺到しない。
- 施設の係員や館内アナウンスなどの指示があれば、それに従う。

## エレベーターでは

---

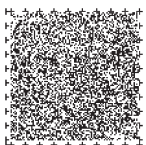
- 最寄りの階で停止させて、すぐに降りる。
- 移動のときには絶対にエレベーターを使わない。

.....



地震はいつどこで起きるか分かりません。短時間での的確な行動をとるためには、あらかじめとるべき行動を決めておくなど、事前の備えが大切です。「長周期地震動」への備えに関しても、普段の地震対策と大きな違いはありません。ただ、高い建物の中にいる場合、「長周期地震動」により非常に長い時間大きく揺れることがあることを覚えておきましょう。

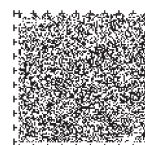
気象庁のウェブサイトでは、長周期地震動について詳しく解説した動画を公開しています。【気象庁長周期】で検索してみてください。



# すすめよう災害に強い国づくり、 国土強靱化の取組とは

.....

皆さんは「国土強靱化」という言葉を聞いたことはありますか？ 私たちの暮らすこの国は、巨大な台風や大きな地震など、多くの自然災害を経験してきました。さらに近年は、気候変動の影響により災害が激甚化してきています。過去の教訓を生かして未来に備え、自然災害に強い国づくりを進める。それが国土強靱化です。日本を強くしなやかな国にするために、自然災害に備える国土強靱化の取組についてご紹介します。



.....

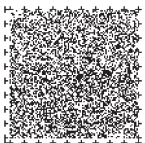
**Q.** このところ毎年のように大規模な自然災害が発生している印象です。日本は自然災害のリスクが高い国なののでしょうか？

**A.** 私たちの暮らす日本は多くの災害リスクを抱えています。実際、平成23年からの10年間でみると、震度5以上の地震は年間平均18.6回、1時間に50ミリ以上の「非常に激しい雨」は年間平均334回発生しています。さらには、111の活火山があり火山災害の可能性も抱えています。

.....

**Q.** 近い将来、大地震が発生するという予測もあるそうですね。

**A.** 今後、南海トラフ地震、首都直下地震、日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震の発生が懸念され



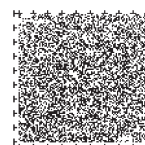
ています。これらにより、家屋の倒壊や火災・津波で多くの方が犠牲になる可能性があり、電気や水道などのライフラインや、食料供給などのサプライチェーンがダメージを受けることで、さらに大きな範囲で被害が発生する可能性もあります。

.....

**Q. いつ起きるか分からない地震などの災害に対して、何かできることはあるのでしょうか？**

**A. 国は、地震や津波、台風などの自然災害に強い国づくり・地域づくりのため、「国土強靱化」に取り組んでいます。事前に様々な対策を講じておくことで、自然災害が発生した際に、人命を最大限に守り、また経済社会が致命的な被害を受けず、被害を最小化して迅速に回復できるようにします。**

.....

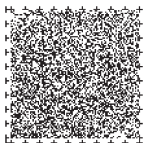


.....

**Q. 国土強靱化の取組とはどのようなものですか？**

**A.** 「国土強靱化」の取組は、国や地方自治体だけでなく、企業・地域・個人が一体となって進めていかなければなりません。また、ハード面だけでなくソフト面の取組も重要です。例えば、堤防などの整備・強化、道路機能の強化、避難路・避難施設の整備、インフラの老朽化対策などの取組は国や地方自治体で進めています。しかし、それだけでは不十分です。企業・地域・個人の取組として、オフィスや工場の耐震化などの災害対策をとること、さらには食料や防災用品の備蓄や防災教育の実施などソフト面での取組も重要になります。その結果として、災害に負けない国ができあがるのです。

.....





.....

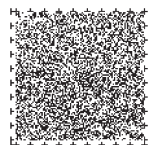
Q. 具体的な取組の例を教えてください。

A. まず行政が行った国土強靱化の例を紹介します。

### 【堤防整備等による浸水被害の軽減】

---

鹿児島県伊佐市では、平成18年7月に市内を流れる川内川せんだいがわにおいて豪雨により観測史上最大の洪水が発生し、住宅地や農地が大きな被害を受けました。そこで治水対策として、川内川流域の各地で堤防の整備や河川の掘削などが進められました。その結果、令和2年7月1日からはつきがわの大雨の際には、川内川水系の羽月川で平成18年に匹敵する雨量が観測されましたが、水があふれることはなく、浸水被害を軽減できました。工事費用に約24億円かかりましたが、この対策をしなかった場合の堤防決壊による被



害額は約101億円と想定されています。事前に対策を行っておくことで流域住民の生活が守られ、被害軽減につながっています。

.....

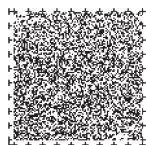
**Q. 企業や地域の取組にはどのような例がありますか？**

**A. 二つの取組を紹介します。**

### **【防災おやこ手帳】**

---

西日本豪雨で甚大な被害を受けた岡山県倉敷市の川辺地区では、“こどもたちに怖い思いをさせたくない” “誰にも失う辛さを経験させたくない” という思いから地域の住民が中心となって「防災おやこ手帳」を制作しました。川辺地区発祥の分散避難「マイ避難先」や避難行動のタイミング「避難スイッチ」、そして、避難時に何を持っていくかの「持ち出しグッズ」など、



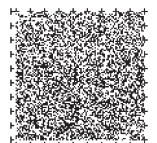
これだけは知っておいてほしいことを分かりやすく掲載しています。

## 【「札幌時計台ビル」地区防災計画策定】

---

FMラジオ局や飲食店、保育園が入居する札幌時計台ビルでは、テナント従業員が災害時にビル内に3日間滞在できるよう、充電スペースの設置や休憩所、物資の支援、情報提供などを行っています。さらに、この札幌時計台ビルで特徴的なのが、各テナントが集結し、保育園児の安全を守る「保育園対応チーム」を立ち上げているところです。このような取組を通じて、災害時の自助・共助の意識を高めています。

このように企業や地域の方々に災害に備えた行動をしていくことも、災害に強い国づくりを進めていく上で非常に重要なことです。

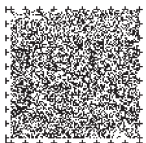


.....

**Q. 個人での取組としては、どんなことから始めればいいでしょうか？**

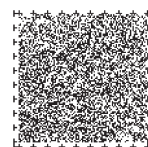
**A.** もしものときのために、皆さん一人ひとりが災害に備えておくことが重要です。建物の耐震化、家具類の固定、ハザードマップの確認、食料や防災用品の備蓄などをおこなしましょう。ご家族で、そして、学校や会社・地域の皆さんでぜひ話し合ってみてください。

.....



自然災害の被害を最小限にとどめ、迅速に回復させるように対策を進めるのが「国土強靱化」です。近年、災害が頻発、激甚化しています。災害が発生してもしなやかに対応できるように、皆さんも今できることから始めてみましょう。

内閣官房のウェブサイトでは国土強靱化について分かりやすくまとめたパンフレットや学習教材を掲載しています。【国土強靱化 パンフレット】で検索してみてください。

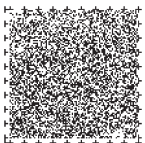


# 大切なひとを守る「ゲートキーパー」

---

人は誰でも思い悩むことがあります。時には、大きな悩みを一人で抱え、精神的に追い詰められ、最悪の場合は自ら命を絶ってしまうことも……

元気がない、ため息が目立つなど、身近な人や大切な人の「いつもと違う」様子に気がついたら、優しく声をかけてあげてください。そうした行動をとれる人を「ゲートキーパー」と呼びます。



.....

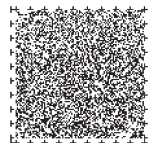
**Q. 自殺まで思い詰めた経験がある人は  
どの程度いるのでしょうか？**

**A.** 厚生労働省が行ったアンケートでは、およそ4人に1人が「本気で自殺を考えたことがある」と答えています。自殺の背景は人それぞれ千差万別であり、様々な問題が複合的に絡み合い、心理的に追い込まれてしまった末のものです。

.....

**Q. 大切な人を失わないために、  
できることはありますか？**

**A.** 「死にたい」とまで思い詰めている人自身も、「生きたい」という本心との間で激しく心が揺れ動いており、自殺に至る前に何らかのサインを出していることが多いのです。周囲がゲートキーパーとしてサインに気づき、本人をしっかり支



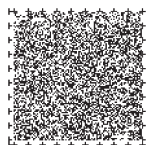
えていくことで自殺の多くは防ぐことができます。

.....

**Q. 自殺につながるサインには  
どのようなものがありますか？**

**A.** 例えば、元気がない、口数が減った、ため息が目立つなど「いつもと様子が違う」場合は要注意です。また、うつ病などの精神疾患にかかっていることもあります。眠れない、食欲がない、疲れやすいなどの徴候にも注意が必要です。

.....



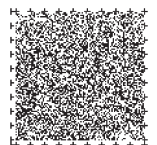


.....

Q. 「いつもとなにか様子が違うな」と気がついたときにはどうしたらいいですか？

A. もしも、あなたの周りの人に「最近元気がないな」など、なにか気がつくことがあったら、まずは勇気をもって「どうしたの？」「眠れている？」などと声をかけてみましょう。声をかけることで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。また、「あなたのことを気にかけていますよ」という気持ちを伝えることができます。

.....

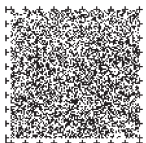


.....

**Q. 声をかけるときに気を付けることはありますか？**

**A.** 声をかけるときには、本人の気持ちを尊重します。悩みを話してもらえたのなら、耳を傾けてみましょう。心配していることを伝え、真剣な態度で受け止めてください。本人にも問題があるなどと責めたり、考え方を否定したりするのは避けましょう。

つらい気持ちについて「つらかったんだね」「今まで一人で抱えてつらかったね」と共感を示しながら聞いてあげてください。「今抱えていることを一緒に考えたい」と伝えてください。そして、話を聞いたら、相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう。

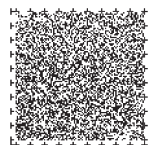


.....

**Q. 悩みを聞いた後はどうしたらいいですか？**

**A.** 悩みの内容によって様々な専門家がいますので、早めに専門家に相談するよう促してみましよう。深刻な悩みを抱えている人は、余裕を失い、正常な判断ができなかったり、自分で具体的な行動をとることができなくなっていたりする場合があります。専門家に相談するにあたって、本人が「自分で行うことは困難だ」と感じている場合には周囲がサポートしていく必要があります。確実に専門家へ相談をつなぎ、相談に行った後も「相談してみてどうだった？」「いつでも相談にのるよ」など声をかけて、継続して見守っていくことが大切です。

.....

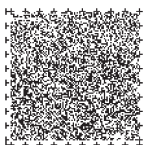


.....

**Q. ゲートキーパーとして  
心がけておくべきことはありますか？**

**A.** 温かみのある対応を心がけましょう。悩みを抱えている人は苦勞を抱え、つらい状況に陥っています。そのような方には、穏やかで温かみのある対応で接することが大切です。温かみのある対応は、それだけでも困難を抱えている人の大きな支援になります。

そしてもう一つ心がけたいのが、ゲートキーパー自身の健康管理や悩み相談も大切であるということです。友達や家族の相談にのっていると、自分が疲れてしまうことがあるかもしれません。そんなときは、全てを一人で抱え込む必要はありません。少し休んだり、誰かに相談したりするなど、まずは自分の心を大切にしてください。



一人だけで支えるのではなく、誰かと一緒に支えることで、よりよい支援が届けられるかもしれません。

.....

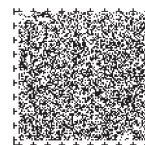
### 今、悩みを抱えている方へ

.....

心身の不調を感じたり、不安があったりしたら、一人で悩まずにまずは相談をしてください。

身近な人に相談しにくい場合は、「こころの健康相談統一ダイヤル」へ電話してみてください。全国共通の電話番号で、お住まいの近くの公的な相談窓口につながります。

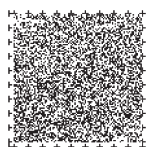
**電話番号 0570-064-556**



「ストレス社会」ともいわれる現代では、誰もが何かしらの悩みを抱えながら暮らしています。ゲートキーパーとしての役割は「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という四つが期待されていますが、そのうちどれか一つができるだけでも、悩みを抱えている方にとっては大きな支えになるでしょう。話をよく聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーの存在は、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

ゲートキーパーは、特別な資格は必要なく誰でもなることができます。ゲートキーパーがたくさん増えれば増えるほど、思いやりにあふれる優しい社会に。あなたもゲートキーパーの輪に加わりませんか？

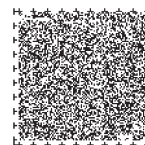
もっとゲートキーパーについて知りたい方は、厚生労働省のウェブサイトでご案内していますので【ゲートキーパーになろう】で検索してみてください。



# お引越し手続は マイナポータルでかんたんに！

.....

今、マイナンバーカードを使ってできることが増えてきています。令和5年2月から、行政手続オンラインサービスの「マイナポータル」を通じて、お引越しの際に必要な手続のうち、現在お住まいの市区町村への転出届の提出や、新しいお住まいの市区町村への来庁予定の連絡がオンラインでできるようになりました。



.....

**Q. 引越しの際の市区町村への手続の一部が、  
オンラインでできるのですか？**

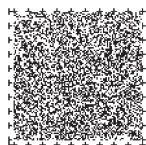
**A.** 令和5年2月6日から、マイナポータルを通じて、全ての市区町村で、オンラインによる転出届の提出と、転入先の市区町村へ来庁予定の連絡ができるようになりました。

.....

**Q. マイナポータルとは、どのようなものですか？**

**A.** マイナポータルは、政府が運営するオンラインサービスです。マイナポータルでは、オンライン上で子育てや介護を始めとする行政手続がワンストップでできたり、行政機関からのお知らせを確認できたりします。

.....



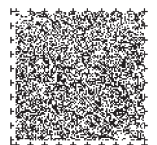


.....

**Q.** マイナポータルを利用して、転出届の提出がオンラインでできるようになったんですね。オンライン化で、どのように便利になりましたか？

**A.** これまで引越しの際には、転出届と転入届を提出するために、現在お住まいの市区町村と新しいお住まいの市区町村のそれぞれの窓口へ原則出向く必要がありました。現在は、転出届については、全市区町村に対し、マイナポータルを通じてパソコンやスマートフォンから提出できるようになり、窓口まで行く必要がなくなりました。窓口の受付時間や待ち時間を気にせず、いつでも自分のタイミングで手続きができます。

.....



.....

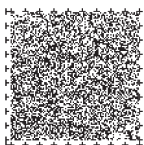
**Q. 転入届は窓口まで提出に行く必要があるのですか？**

**A.** 転入届については一度窓口までお出かけいただく必要がありますが、マイナポータルで必要な手続や持ち物などの情報が案内されますので、事前にしっかり準備をすることができます。手続漏れや、せっかく窓口へ行っただのに忘れ物があって手続ができなかった、という事態を未然に防止できます。

.....

**Q. マイナポータルでの手続はどんな流れで進むのですか？**

**A.** 次のような流れになります。



1. マイナンバーカードを使ってマイナポータルにログインしてください。

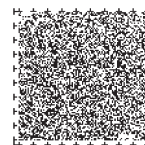
※マイナポータルへのログインには「利用者証明用電子証明書」のパスワード（マイナンバーカードを市区町村の窓口で受け取った際に設定した数字4桁のパスワード）が必要になります。



2. 「手続きの検索・電子申請」という項目から「引越しの手続き」を選択してください。



3. 「誰が・いつ・どこへ引っ越すか」など、引越しに関する情報を入力してください。



4. 転入先市区町村の窓口へ行く予定日や、引越し関連手続きに関する情報を入力してください。



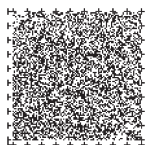
5. 必要となる関連手続きや、転入先市区町村の窓口への持ち物など、各種案内が表示されます。



6. マイナンバーカードで電子署名します。  
※電子署名の際には「署名用電子証明書」のパスワード（マイナンバーカードを市区町村の窓口で受け取った際に設定した英数字6～16文字のパスワード）が必要になります。



完了

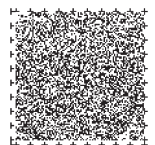


.....

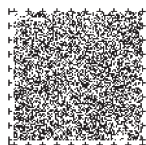
**Q. オンラインでの引越し手続は  
今後もっと便利になりますか？**

**A.** 引越しは、市区町村への行政手続だけでなく、電気・ガス・水道といったライフラインなどの民間事業者への手続もたくさんあってなにかと大変ですが、民間事業者が運営する引越しポータルサイトでは、こうした手続をまとめて行うことができるサービスもあります。今後は、こうした引越しポータルサイトからも、マイナポータルと同じように、オンラインでの転出届、転入先の市区町村へ来庁予定の連絡ができるように、民間事業者と連携を図りながら、更なる引越し手続の利便性向上を推進していく予定です。

.....



マイナポータルでは、様々な行政手続をオンラインで行うことが可能です。市区町村によって対応している手続が異なりますので、マイナポータル内の「手続の検索・電子申請」から検索してみてください。多くのオンラインでの手続にはマイナンバーカードが必要です。まだお持ちでない方は、早めの取得をお願いいたします。



この広報誌は、「政府広報オンライン」でも  
お知らせしています。

また、音声によるご案内もしています。

● 政府広報オンライン ●

点字・大活字広報誌「ふれあいらしんばん」

ふれあいらしんばん

検索

音声広報CD「明日への声」

明日への声

検索

点字・大活字広報誌

# ふれあいらしんばん Vol.90

令和5年3月発行

発行 ● 内閣府政府広報室

制作 ● 高速録音株式会社

