

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

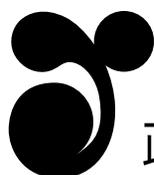
ふれあい らしんばん

Vol. 91

令和5年
6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



目次

- 台風や大雨などによる
「土砂災害」にご注意ください 1 と 39
- 大人になってから発達障害に気がいたら？
ひとりで悩まずに相談をしよう! ... 11 と 48
- 食育、知っていますか? 21 と 57
- 新しい命を守るために、風しんの予防接種に
ご協力ください 29 と 64

「ふれあいらしんばん第91号」は、
1~38ページまでを点字、39~73ページまでを
大活字にて表示しています。



台風や大雨などによる 「土砂災害」に ご注意ください

傾斜が急な山が多い日本は、台風や大雨などが引き金となって、がけ崩れや土石流、地すべりなどによる土砂災害が発生しやすい国土環境にあります。土砂災害は一瞬にして甚大な被害をもたらします。土砂災害から尊い命を守るために、一人ひとりが日頃から備えておくことが重要です。そのために知っておくべきポイントを紹介します。

.....



.....

Q. 土砂災害から身を守るために日頃からしておくべき備えには、どのようなものがありますか？

A. ご自身の住んでいる場所が「土砂災害警戒区域」等の土砂災害の危険性が高い場所かどうかを必ず確認しておきましょう。都道府県のホームページや国土交通省の「ハザードマップポータルサイト」などで確認いただけます。「土砂災害警戒区域」などとされていない地域でも土砂災害は発生する場合があります。付近に傾斜が急な土地や小さな沢がある場合は注意してください。

また、避難の際にどこにどのように逃げるのかを知っておくことも大事です。市町村が作成する土砂災害ハザードマップを利用して、避難場所や避難経路を確認しておきましょう。詳しくはお住まいの市町村へお問い合わせください。



.....

Q. 台風や大雨の際には、どのようなことに注意を向けておけばよいですか？

A. 雨が降り出したら「土砂災害警戒情報」に注意しましょう。土砂災害警戒情報は、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となったときに、市町村の避難指示の発令判断や住民の自主避難の判断の参考となるよう、都道府県と気象庁が共同で発表する防災情報です。「土砂災害警戒情報」はテレビやラジオなどで報じられます。大雨による停電など、いざというときのために携帯ラジオを用意しておきましょう。

.....



.....

Q. 「土砂災害警戒情報」が発表されたら、どう行動したらよいですか？

- A.** 「土砂災害警戒情報」は、危険な場所からの避難が必要とされる警戒レベル4相当の情報です。お住まいの地域に「土砂災害警戒情報」が発表されたら、自治体からの警戒レベル4「避難指示」の発令に留意するとともに、避難指示が発令されていなくても、家族や地域の方々に声をかけあい、早めに近くの避難所など、安全な場所に避難しましょう。特に、お年寄りや障害のある方など避難に時間のかかる人は、早めに避難することが大事です。こうした方は、気象庁が発表する大雨警報の情報、市町村が発令する警戒レベル3「高齢者等避難」に関する情報を参考にして、移動時間を考え、さらに早めの避難を検討してください。夜間の避難は危険性が高



くなりますので、夜間に大雨が予想される場合には、明るいうちに避難しておきましょう。また、強い雨や長雨のときなどは、市町村の防災行政無線・広報車による呼びかけや緊急速報メールなどにも注意してください。

.....

Q. 避難が困難な場合、どのような対応が考えられますか？

A. 土砂災害の多くは木造の1階で被災しています。どうしても避難場所への避難が困難なときは、次善の策として、近くの頑丈な建物の2階以上に避難するか、それも難しい場合は、がけから離れた部屋や2階など、家の中でより安全な場所に避難しましょう。

.....



.....

Q. 土砂災害は、どのようにして発生しますか？

A. 土砂災害は主に「がけ崩れ」「地すべり」「土石流」により発生しています。

「がけ崩れ」

・特徴

斜面の地表に近い部分が、雨や地震などでゆるみ、突然崩れ落ちる現象。崩れ落ちるまでの時間が短いため、人家の近くで発生すると逃げ遅れる人も多く、死者の割合も高い。

・主な前兆現象

がけにひび割れができる、がけから小石がパラパラと落ちてくる、がけから水が湧き出るなど。

「地すべり」

・特徴

斜面の一部あるいは全部が地下水の影響と



重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象。移動する土の量が多いため、発生すると一帯に甚大な被害を及ぼす。

- **主な前兆現象**

がけや斜面から水が噴き出す、井戸や沢の水が濁るなど。

「土石流」

- **特徴**

山や川底の石・土砂が長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流される現象。状況によっては、時速 20 ~ 40km という速度で土砂が押し寄せ、一瞬のうちに人家や畑などが壊滅してしまうことも。

- **主な前兆現象**

山鳴りや腐った土の匂いがする、急に川の水が濁り流木が混ざり始めるなど。



これらの前兆現象に気づいたら、土砂災害の可能性を考えて周囲の人に声をかけあい、すぐにその場を離れましょう。

.....

土砂災害から身を守るポイントは3つです。

1. 住んでいる場所が「土砂災害警戒区域」かどうかを確認
2. 雨が降り出したら「土砂災害警戒情報」に注意
3. 警戒レベル4で全員避難

普段から、ご自身やご家族、ご近所などの地域の皆さんと一緒に自分の地域の危険な場所を確認したり、避難場所までの経路を歩いてみたり、市町村などが行う土砂災害の避難訓練に参加したりと、万一の事態に備えておきましょう。

また、各地には大規模な自然災害の様子や教訓



などを後世に伝える「災害伝承碑」や災害に関する言い伝えなどがあります。これらを知ることにより、危険を回避できる場合もありますので、調べてみることも良いでしょう。



大人になってから 発達障害に気がついたら？ ひとりで悩まずに 相談をしよう！

他人とのコミュニケーションが苦手、その場の空気が読めない、遅刻や忘れ物が多い…。もしかしたら「発達障害」が原因かもしれません。こどものころには気づかずに過ごしていたけれど、大人になってから周囲に適応しづらくなり気がつく場合もあります。ここでは、発達障害の特性や相談窓口、発達障害のある人との関係の築き方を紹介します。

.....



.....

Q. 発達障害とは、どのようなものですか？

A. 発達障害は、生まれつきみられる脳の働き方の違いによるもので、脳機能の発達がアンバランスであるために行動や態度に様々な特性が現れます。本人のやる気や努力の不足、保護者の育て方などに起因するものではありません。発達障害には、自閉スペクトラム症、注意欠如・多動症、学習障害、チック症、吃音など様々な種類があり、複数の障害が重なって現われることもあります。また、障害の程度や年齢、生活環境などによっても症状は違います。なお、発達障害の特性は、環境との相互作用によって欠点になることも長所になることもあります。苦手なことは工夫することによって生きやすくなることもありますし、得意なことで大きな力を発揮する人も少なくありません。

.....



.....

Q. なぜ、大人になってから発達障害に気づくことがあるのですか？

A. 多くの場合、発達障害の特性はこどもの頃から現れますが、その頃は、その特性を個性の一つとして捉えられたり、周囲からフォローされたりして、本人も周囲の人も発達障害と気づかずに大人になることも少なくありません。ですが、進学や就職で社会に出ると、人間関係は複雑になり、様々な人とコミュニケーションをとることになります。また、相手の表情からすべきことを察したり、周囲に合わせて行動したり、仕事を計画的に進めるなど社会性を要求されます。こうなってきたときに、潜在的に持っていた発達障害の特性が浮かび上がってきて、人間関係や仕事でつまずいてしまい、そうして初めて発達障害に気づく場合があります。



.....

Q. 大人になってから気づく発達障害には、どんなものが多いですか？

A. 「自閉スペクトラム症」と「注意欠如・多動症」を例に紹介します。

「自閉スペクトラム症」

・特性

- ・ 他人とコミュニケーションをとるのが苦手
- ・ 相手の気持ちや状況を理解したりすることが苦手
- ・ 特定のことに強い関心を持っていたり、こだわりが強かったりする
- ・ 音や匂いなど感覚の過敏さを持ち合わせている場合がある

・社会生活の中でつまずきやすいこと

- ・ 悪気はないのに言動によって相手を怒らせてしまう



- 相手の表情や身振りから気持ちを汲み取れない
- 興味のある分野の話をするとう夢中で話してしまう
- 仕事において、曖昧な指示に対応できない
- 複数の業務を並行して取り組むことができない
- **得意なこと**
 - ルールを守る真面目さや細やかさがある
 - 行動に裏表がなく誠実
 - 特定分野に関する知識が豊富
 - 一つのことをコツコツと集中して行うことができる

「注意欠如・多動症」

- **特性**
 - 注意し続けることができず、作業にミスを起こしやすい



- 落ち着きがない
 - 待つことができない
 - **社会生活の中でつまずきやすいこと**
 - 整理整頓が苦手
 - 忘れ物や落とし物、遅刻が多い
 - 頼まれていた仕事や約束を忘れてしまう
 - 人が話している間に発言する
 - スケジュール管理、タスク管理が苦手
 - **得意なこと**
 - 発想力や独創性に富んでいる
 - 好奇心が強い
 - 行動力や決断力がある
 - 興味のあることには抜群の集中力を発揮する
-



.....

Q. 「自分は他の人とちょっと違うかも」「もしかしたら発達障害なのかもしれない」などと思ったときは、どうすればよいですか？

A. 専門の相談窓口や医療機関へ相談してみましよう。各都道府県や指定都市に設置されている「発達障害者支援センター」では、発達障害のある人の日常生活や仕事、人間関係など、幅広い相談に応じています。また、「障害者就業・生活支援センター」や「ハローワーク」、「地域障害者職業センター」でも、生活や仕事に関する相談に応じています。それぞれ全国各地に設置されていますので、お近くの窓口へご相談ください。ご家族からの相談も受け付けています。

.....



.....

Q. 自分の周りに発達障害のある人がいたら、どのような関わり方が望ましいでしょうか？

A. 発達障害には様々な種類があり、その特性や程度は一人ひとり異なります。まず、家族や友人、職場の同僚など本人をよく知る人と一緒に「得意なことや強みは何か、苦手なことやサポートが必要なことは何か」を理解し、サポートのコツを共に考えて、その人に合ったサポートを工夫しましょう。必要な配慮もまた、一人ひとり異なります。

また、本人も周囲もお互いに理解し合える関係になってきたら、個々の特性に応じた柔軟で自然な関係を作りましょう。障害のあるなしに関わらず、急な関係作りは難しいものです。じっくり時間をかけて相手を知り、良い関係を築いていきましょう。



まずは、発達障害のある人もその周囲の人も、発達障害について正しく理解することから始めましょう。

もっと発達障害について知識を深めたい方は、国が提供する【発達障害ナビポータル】をご覧ください。



食育、 知っていますか？

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことをいいます。生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために、「食べること」について考えてみませんか？

.....



.....

Q. なぜ「食育」の取組が進められているのですか？

A. 近年、食に関連した様々な課題が浮上しています。例えば、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満、生活習慣病の増加。若い女性にみられる過度のダイエット志向や、高齢者の低栄養傾向等の健康面での問題も指摘されています。また、食の安全や信頼にかかわる問題、外国からの食料輸入に依存する問題など、食を取り巻く環境も大きく変化しています。こうした中で、食に関する知識を身に付け、健康的な食生活を実践することで、心と身体の健康を維持し、生き生きと暮らせるように、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要になっているのです。

.....



.....

Q. 「食育」には、どのような取組がありますか？

A. 食育には様々な取組があります。

例えば…

「みんなで楽しく食べよう」

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食（きょうしょく）」といいます。一人の食事だと支度が面倒で料理をしなくなったり、食欲が出なかったりする人も少なくありません。一人で食べることが多い人は、ぜひ、家族や仲間と、会話を楽しみながらゆっくりと食事をする機会を増やしていきましょう。こどもがいる家庭では、食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣や、食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを伝える良い機会にもなります。「こども食堂」などの共食の機会を提供する取組も増えています。



「朝ごはんを食べよう」

朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温が上昇し、身体が一日の活動の準備を整えてくれるのでとても重要です。朝ごはんを食べないと、午前中、体は動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。朝ごはんを食べて、脳と身体をしっかり目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。ごはんなどの主食を食べると脳のエネルギー源になるブドウ糖となって、朝から勉強や仕事に集中できます。

「バランス良く食べよう」

栄養バランスに配慮した食生活は、生活習慣病予防や死亡のリスク低下にも関係しています。食事の際には、ごはんなどの「主食」、肉・魚・卵などの「主菜」、野菜・海藻などの「副菜」を組み合わせ、栄養バランスの



とれた食事になるよう意識しましょう。必要な栄養素を過不足なく摂取するには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。

「食べ残しをなくそう」

日本では、本来食べられるにも関わらず廃棄される食品ロスが、令和2年度で約522万トン発生しています。これは、1人当たり毎日お茶碗一杯分のごはんに近い量を捨てていることになります。日本の食品ロス量の約半分は家庭から出ています。一人ひとりが「もったいない」という思いを持って行動することで食品ロスは減らせます。無駄な買い物をしない、料理を食べきるなど、できることから始めてみましょう。



「和食文化を伝えよう」

日本の郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれています。学校給食にも、郷土料理や伝統的な食文化を受け継いだ献立が取り入れられ、地産地消を考える機会にもなっています。地域の郷土料理や伝統料理などの食文化を大切にして、次の世代へ継承していくことも食育における大切な取組です。

.....



食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、こどもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。健康的な食のあり方を考えるとともに、誰かと一緒に食事や料理をしたり、季節や地域の料理を味わったりするなど、「食育の環（わ）」を広げましょう。「食育」を実践するのは皆さん一人ひとりです。

まずはできることから始めてみませんか。食育についてもっと知りたいという方は「農林水産省食育」で検索してみてください。



新しい命を守るために、 風しんの予防接種に ご協力ください

妊娠中の女性が風しんに感染すると、赤ちゃんが障害を持って生まれてくるおそれがあります。生まれてくる赤ちゃんを風しんから守るために、社会全体で風しんを予防することが大切です。特に昭和37年度から53年度生まれの男性の皆さんは風しんの公的な予防接種を受けなかった世代ですので、予防接種への積極的なご協力をお願いします。

.....



.....

Q. 風しんはどのような病気ですか？

- A.** 風しんはウイルスによって引き起こされる感染症で、咳やくしゃみなどの飛沫で人から人へ感染します。感染力が強く、感染した場合は発症前であっても他人に感染させる可能性があります。症状としては、発熱や発疹、耳の後ろや首のリンパ節の腫れ、関節の痛みなどの症状がみられます。一般的に症状は軽く、数日のうちに回復しますが、まれに高熱が続いたり、急性脳炎などの合併症により入院が必要となる場合もあります。また、妊娠中の女性が感染すると、生まれてくる赤ちゃんに先天異常（先天性風しん症候群／白内障や心疾患、難聴などの症状）が生じる可能性があるため注意が必要です。
-



.....

**Q. 妊娠中の女性を風しんに感染させないためにも、
どのような対策が求められるでしょうか？**

A. 女性のほとんどの方は過去に風しんの予防接種を受けているので、免疫を持っています。ただ、中には予防接種を受けたにもかかわらず、十分な免疫を持っていない方もいます。また、妊娠中は予防接種を受けることができません。このような妊娠中の女性に風しんを感染させることのないように、周りの方々も風しんに対する免疫を持つ必要があります。積極的に抗体検査を受けて十分な免疫を持っているか確認し、免疫を持っていなかった場合には予防接種を受けましょう。

.....

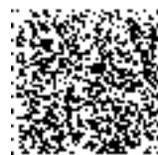


.....

Q. 昭和 37 年度から 53 年度生まれの男性は、風しんの予防接種を受けていない方が多いのですか？

A. この世代の男性には公的な予防接種の機会がなかったため、風しんの免疫を持っていない人が多いといわれています。風しんの感染を防ぐためには、この世代の方々にも風しんの抗体検査を受け、免疫がない場合は予防接種を受けていただく必要があります。

.....

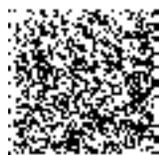


.....

Q. 公的な機会がなかった男性が、改めて予防接種を受けるための補助などがありますか？

A. 昭和 37 年 4 月 2 日から昭和 54 年 4 月 1 日生まれの男性を対象として、風しんの抗体検査と予防接種を原則無料で受けられるクーポン券を配布しています。クーポン券はお住まいの市区町村より配布されています。ご自身に風しんの免疫があるかどうかを確かめるため、抗体検査を受けましょう。ご自身に免疫がないと判明した場合は予防接種を積極的に受けてください。クーポン券を紛失してしまった方についても、希望すれば再発行が可能です。お住まいの市区町村にお問い合わせください。

.....



.....

Q. 妊娠を希望している女性が気を付けておくべきことはありますか？

- A.** 妊娠を希望している女性は、自分が風しんの免疫をもっているかどうかを妊娠前にしっかり確認しておくことが大切です。風しん含有ワクチンは、ウイルスの毒性を弱めて作られたワクチンであり、ウイルスが胎児に感染する可能性を否定できないため、妊娠中はワクチンを打てません。もし、十分な免疫がないと判明した場合は、妊娠前に予防接種を受けておきましょう。なお、予防接種を受けてから約2 か月は妊娠を避ける必要があります。
-



.....

Q. 風しんの免疫がないまま妊娠した場合、どのようなことに注意すべきですか？

A. できるだけ不要不急の外出を避けましょう。人混みの中では、風しんウイルスに感染する可能性が高まります。特に妊娠 20 週頃までに感染してしまうと、先天性風しん症候群を発症する可能性が高くなりますので注意しましょう。風しんが発生している地域では、不要不急の外出は避け、やむを得ず外出をする際には可能な限り人混みを避けるなどしてください。マスクの着用や手洗いなどもしっかりしましょう。

.....



.....

Q. 妊娠中に風しんを疑う症状が出た場合、どうしたらよいですか？

- A.** 妊娠中、自分に発疹が現れるなど、風しんを疑う症状があったときは、まず、電話でかかりつけの産科医に相談しましょう。万一、風しんにかかっていた場合、事前連絡なしに、直接、医療機関を受診すると、ほかの妊婦さんにうつしてしまうおそれがあります。また、家族や職場の人が風しんに感染した場合、自分に症状が現れていなくても感染している可能性がありますので、受診の前には必ず電話で相談するようにしましょう。
-



.....

Q. 家族や職場など周囲に妊婦さんがいるという人はどうするべきですか？

- A.** 妊婦さんの同居家族や職場の方などは、まず自分自身が風しんに感染しないように気を付けることが大事です。自分に風しんの抗体があるかどうか抗体検査で確認し、十分に抗体がないと判断された場合は、予防接種を受けておきましょう。感染対策をしておくことは、風しんで生じる合併症を予防することにもなります。万一、風しんにかかってしまった場合は、医師や勤務先の上司などに相談した上で、感染を拡げないように外出を控える、やむを得ず外出する際はマスク着用などを徹底して、感染の拡大を防ぎましょう。
-



風しんは、感染しても軽症であったり症状が出なかつたりすることがあり、知らないうちに周囲の人にうつしてしまう可能性があります。妊婦さんへ感染させないためにも、家族や職場の人たちなどが、風しんにかからないように理解を深め、感染対策をしておくことが重要です。



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.91

令和5年6月発行

発行 ● 内閣府政府広報室

制作 ● 株式会社日本リサーチセンター

