

しずおか Shizuoka Prefectural Newsletter

県民だより 9月号

特集 命を守る! 防災 救急の手引き



#しずおかむらたび秋2023Instagramフォトコンテスト入賞作品「稲刈りの朝」(富士宮市撮影)

9/21は 認知症の日

認知症を考える ～まずは相談、みんなでサポート～

10 人や国の不平等をなくそう

3 すべての人に健康と福祉を

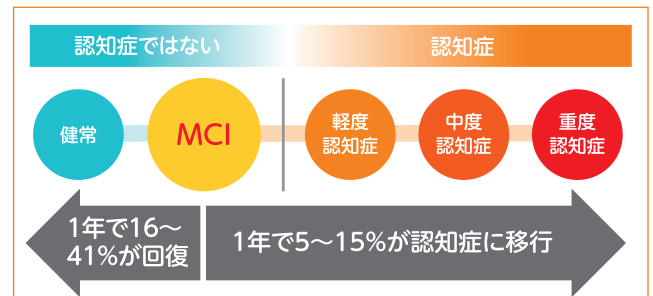
近い将来、高齢者の5～6人に1人は認知症になると予想されています。認知症は脳の認知機能が低下し、日常生活に不具合が生じる状態ですが、さまざまな相談体制が整っています。この機会に症状や特性などを正しく理解して、恐れや偏見をなくしていきましょう!



認知症への対処は早期発見が鍵!

認知症の発症率は高齢になればなるほど高まりますが、進行や経過には個人差があり、若年で発症するケースもあります。また、認知症にはMCI(軽度認知障害)※という前段階があり、この段階で発見できれば、症状の進行を遅らせることができる可能性もあります。本人や家族だけで抱え込まずに、気になることがあったら早い段階で第三者に相談するようにしましょう。

※健常な状態と認知症のグレーゾーンで、軽い記憶障害などはあるが食事や入浴など基本的な日常生活がおおむね問題なくできる状態



こんな症状に要注意!

- もの忘れ** (例)必要な物を買って家に着いたら先にも買って来たものがあった など
- 今、自分が置かれている状況がわからない** (例)場所、時間、目の前にいる人が誰か不明 など
- 理解・判断力の低下** (例)同時に二つ以上のことを処理するのが難しい など
- イライラと興奮** (例)体調が悪いと怒りっぽくなってしまふ など

認知症かも?細かいチェック項目で確認できる!

家族が作った「認知症」早期発見の目安 (公社)認知症の人と家族の会



詳細はこちら▶

身近な人が認知症に…周りの人はどう接したらよい?

- ◆ **まずは見守る**
- ◆ **口調は穏やかにはっきりと**
- ◆ **会話は本人のペースに合わせて**
- ◆ **複数人で同時に話し掛けない**
- ◆ **背後から唐突に声を掛けない**

本人の意思、自尊心を尊重する接し方を心掛けましょう!

「さっきも言ったでしょ!」「なんでそんなことするの!」といったような言葉や、暴言・暴力は絶対にNG!

思いやりの心を!

脳活性化4つのポイント!

日々、メリハリのある生活を心掛けることが大切です。

- 1 生活に心地よい刺激を**
笑うことや心地よい刺激は生活に意欲をもたらします。
- 2 会話を楽しむ**
社会との接点を増やし、友達や家族との楽しい時間の共有が安心感を生みます。
- 3 ほめる・ほめられる**
脳内物質が放出され活動意欲が高まります。
- 4 役割・日課を持つ**
人の役に立つような日課を取り入れましょう。

「おや?」と思ったら、すぐに相談を

● 地域包括支援センター

県内各市町に設置されている窓口。ご家族や友人、近所の方からの相談も受け付けています。



● 認知症コールセンター

一人で抱え込まないで。専門の相談員が親身にお悩みをお聞きます。

☎ 0120(123)921

週4日(月・木・土・日) / 10～15時
※毎月第3日曜日・祝日・年末年始を除く

● 若年性認知症相談窓口

専門職員が医療、福祉、就労などの総合的な支援を行います。

☎ 054(252)9881

✉ jakunensoudan@outlook.jp
週3日(月・水・金) / 9時～16時 ※祝日・年末年始を除く



認知症コールセンター職員さんの思いを取材しました



[問い合わせ] 県福祉長寿政策課 ☎054(221)3250 FAX 054(221)2142

楽しく美味しくスタンプラリー～美味らららラリー～

県観光アプリ「TIPS」で、県内の食を楽しむ施設を巡りスタンプを集めると、プレゼントが当たる!

県観光振興課 ☎054(221)3684 FAX 054(221)3627



9月19日～10月11日 県議会9月定例会

9月25日～10月1日 本会議(質問) / 10月3日～7日 常任委員会

災害への備え、していますか? 9/1(日)は防災の日

近年、全国各地で地震や台風など自然災害による被害が多発しています。8月には宮崎県日向灘を震源とする地震が発生し、初めて「南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)」が発表されました。日頃から災害による被害を未然に防ぐための備えをしておきましょう。

命を守る! 防災救急の手引き

「わたしの避難計画」で災害時の「どうする?」に備える

お住まいの地域にどんな災害リスクがあるのか、災害時にどのタイミングでどこに避難したらよいか。いざという時に適切な行動ができるよう「わたしの避難計画」を作成しておきましょう。簡単な質問に答えるだけで手軽に作成できるので、「わたしの避難計画」WEBサイトに今すぐアクセス!

WEB版「わたしの避難計画」の作成手順



- STEP 1** 家族の情報(要介護者がいるかなど)をチェック
- STEP 2** 自宅の危険度・避難先・情報収集手段・安否確認方法をチェック
- STEP 3** 避難計画が完成!



WEB版「わたしの避難計画」はこちら

パソコンは「静岡県 わたしの避難計画」検索



7日分以上の備蓄が必要です!

災害により電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まり、支援物資が届くまでに時間がかかることも予想されます。自宅に7日分以上の飲料水、食料品、災害用トイレを備蓄しておきましょう! いざという時に慌てないよう、ローリングストックをするなど日々の備えが重要です。

必要な備蓄

飲料水 3L×7日 21L ×□人=□L	食料品 3食×7日 21食 ×□人=□食	災害用トイレ 5回×7日 35回分 ×□人=□回分
--	--	---

□に家族の人数を当てはめて、必要な量を計算してみましょう!

●県地震防災センターで学ぼう!



実際に揺れを体感しよう!

WEB上でデジタル体験も!



スマホやPCで災害を疑似体験!

事前予約制 インストラクターがご案内します
静岡市葵区駒形通5-9-1
☎054(251)7100 休館日:月曜日、年末年始

WEB予約はこちら

デジタル体験はこちら

防災訓練に参加しよう!

毎年各市町で複数回の防災訓練が行われています。また、避難所運営訓練を実施しているところもあります。いざという時に迅速で適切な行動がとれるよう、ぜひ参加しましょう!



▲避難所運営訓練

活躍中! 静岡県ふじのくに防災士

専門知識を有する防災リーダーとして県内各地で活躍しています。地域防災の充実・強化に向けて、防災人材を活用してみましょう。

災害時の困りごとなどを話し合う防災講座をしています。活動の中で、過疎が進む地域の自治会からは、どんな防災が必要なのか教えて欲しいと声掛けをいただいています。



静岡県ふじのくに防災士 園井 良子さん

連合自主防災会で避難所運営委員会の委員長をしています。避難所を立ち上げるための避難所開設ボックスを作っており、今年の12月の訓練で試したいと考えています。



静岡県ふじのくに防災士 筒井 宝子さん

●県総合防災アプリ「静岡県防災」を活用しよう!

緊急防災情報が受信できる他、ハザードマップの確認や避難トレーニング、学習コンテンツなどさまざまな機能が備わっています。ぜひアプリのダウンロードを!



アクセスはこちら

無料の耐震診断は令和6年度まで地震に備えて今すぐ行動しましょう!

TOUKAI(無料)-0 内容ははこちら

10/1(火)から始まります 救急の電話相談窓口、知っていますか?

救急車の出動件数は年々増えており、今後もさらなる増加が見込まれます。「自分で病院に行く?」「救急車を呼ぶ?」迷った際は、まずは#7119へ相談しましょう!

☎ #7119

迷ったら「#7119」へ! 緊急・重傷のときはためらわず119番!

利用時間 ■平日/18時~翌8時 ■土曜日/13時~翌8時 ■日曜日・祝日/8時~翌8時 ※この電話相談は医療行為ではありません。

ダイヤル電話、IP電話、熱海市泉、裾野市茶畑の一部地域の方は☎054(204)7119



◆どんな相談ができるの?

急な病気やけがのときに「病院に行った方がいいのか」「救急車を利用した方がいいのか」「何科で診てもらえばいいのか」など、専門の相談員(看護師または医師)によるアドバイスが受けられます。

◆健康相談もできるの?

健康相談、セカンドオピニオン、薬の飲み方に関する相談は受けられません。医療機関へのご意見も受け付けていません。

◆119番に掛けてはいけないの?

明らかにいつもと様子が違うなど緊急性が高い場合は、ためらわず119番してください。

県民だより フカボリ



#7119をフカボリ!

【問い合わせ】 ●防災/わたしの避難計画: 県危機政策課 ☎054(221)2456 その他: 県危機情報課 ☎054(221)3694 共通 ☎054(221)3252 ●救急/県消防保安課 ☎054(221)2073 ☎054(221)3327

地域医療を守るために ~医師の働き方改革~

医師の時間外勤務に上限を設ける制度が始まりました



静岡県病院協会 毛利 博 会長

2024年4月から「医師の働き方改革」が始まりました。過労死を防ぐよう医師の健康を確保する制度です。これまでは主治医が365日24時間患者さんに対応してきましたが、医師不足の中、医療提供体制も大きく変わってきます。今後も、患者さんの命を第一に考え進めますので、この制度についてご理解いただければと思います。



働き方改革



詳しい内容は

リニア中央新幹線静岡工区

県民の皆さまからの質問にお答えします

8月5日に開催された生物多様性部会専門部会で対話は進捗したのですか。

8月5日開催の第13回生物多様性部会専門部会では、2月5日に県が整理した主な対話項目28項目のうち「沢の流量変化」「代償措置等」など8項目について対話を進め、2項目の対話が完了しました。

また、JR東海は、まずは南アルプスの自然環境への影響の回避・低減に努め、それでもなお損なわれる自然環境に対して、できる限りの復元と新たな生物生息環境の創出などにより、リニア工事で損なわれる自然環境と同等以上となる代償措置を、次回以降の専門部会で具体的に提案することで合意しました。

さらに詳しい内容は

【問い合わせ】 県環境局 ☎054(221)2421 ☎054(221)2940

メディチャン学生特派員がゆく!

食品ロス削減!素材の味を生かしたジェラート店

現在、県内の大学などに通う学生11人が、「メディチャン学生特派員」として、若者目線で取材し、情報発信しています。

今回、大石特派員がふじのくにSDGs認証制度(※)のゴールド認証を取得した、おりじなる・すまいる(静岡市葵区)を訪ねました。

3代続く八百屋の安本さんは、味は同じなのに、形が不ぞろいで出荷できない野菜や果物を、廃棄せず使う方策として、ジェラートに着目!食品ロス削減への思いを伺いました。

※食に関わる事業者のSDGs達成に向けた取り組みを見える化した認証制度



▲店主の安本さんに取材する大石特派員

お話を聞きたら、フカボリ#県民だより



【問い合わせ】 県広聴広報課 ☎054(221)2231 ☎054(254)4032

誰にも言えない悩み、相談してみませんか?

「静岡県うちあけダイヤル」で悩み相談

「誰かに相談したいけど親にも友達にも相談しづらいな...。」という悩みはありませんか? 県は、3つの相談窓口を開設しています。悩みごとは自分ひとりで抱え込まずに、お気軽にご相談ください。

①LINE相談

対象者: 県内在住の39歳以下の若者
相談日時: 平日14時~22時 土日祝日14時~21時まで相談受付中

②24時間子どもSOSダイヤル 24時間対応

☎0120-0-78310 対象者: 小学生、中学生、高校生

③若者こころの悩み相談窓口 24時間対応

☎0800-200-2326 対象者: 県内在住の39歳以下の若者

【問い合わせ】 県障害福祉課 ☎054(221)2920 ☎054(221)3267

詳細はこちら/静岡県うちあけダイヤルHP



詳しい内容は

情報ひろば

試験



第1回県立工科短期大学校 令和7年度入学者選抜試験

試験日/10/12(土)
対詳細については募集要項をご覧ください
費受験料:1万8000円(県収入証紙)
受9/18(水)~10/2(水) 必着
配学校HPなど
会・申・問入学願書他、必要書類を郵送(簡易書留)、持参(土日祝日を除く)で
〒424-0881 静岡市清水区桶160
県立工科短期大学校静岡キャンパス
☎054(345)2032 ㊟054(345)2921

令和7年度県立看護専門学校 看護1学科 推薦入試

試験日/10/15(火)
対詳細については募集要項をご覧ください
定一般入試と合わせて80人(選考)
受9/3(火)~24(火) 必着
費入学検定料4700円(県収入証紙)
配郵送、学校窓口、学校HP
会・申・問入学願書他、必要書類を在籍する
学校を通じて郵送(簡易書留)、持参で
県立看護専門学校総務課
☎055(971)2135 ㊟055(976)2943

第1回県立あしたか職業訓練校 令和7年度生入校選考

試験日/10/24(木)
対詳細については募集案内をご覧ください
定コンピュータ科(OA事務科)10人、生産・
サービス科40人
受~10/4(金)
配ハローワーク、市町の障害福祉担当課、県
立あしたか職業訓練校
申ハローワークで職業相談を受けた後、応
募書類を提出

日日時 会場 対象者 定員 受付 費用 配布 申し込み 問い合わせ
費マークのないものは原則無料です 申マークのない講座・講演会や催し・相談会は、直接会
場へお越しください。郵便番号だけのものは、所在地なしで届きます

会・問〒410-0301 沼津市宮本5-2
県立あしたか職業訓練校
☎055(924)4380 ㊟055(924)7758

募集



公益財団法人 スズキ教育文化財団 令和7年度高校奨学生

給付年額/36万円(返済不要)
給付期間/高校在学中の3年間
(高専生は5年間)
対県内の中学3年生のうち県内高校へ進学
予定で人物・学業とも優秀かつ学資の支
弁が困難な方
定30人(選考) 受~10/31(木) 必着
配県内中学校、HP
申・問在籍する学校を通じて応募書類を郵
送で(学校長の推薦が必要)
スズキ教育文化財団 事務局
☎053(447)8222 ㊟053(440)2077
※詳細はHPをご覧ください

講座・講演会



令和6年度コミュニティカレッジ

地域活動をされている方や始めたい方が活
動のコツを学べる講座(全4回)

開催日	内容
9/21(土)	講義①「コミュニティづくりについて」
10/5(土)	講義②「これからのコミュニティ」
10月中	現地訪問研修(県内で生き活きた活動団体を訪問)
11/9(土)	演習「話し合いの方法をプロから学ぶ」

対全プログラムに参加できる方を優先
定40人(先着) 受~9/17(火)
会・申・問住所・氏名・年齢・電話番号を電
話、FAX、HPで
県総合社会福祉会館シズウエル(静岡市葵区)
県コミュニティづくり推進協議会
☎054(251)3585 ㊟054(250)8681

訪問看護就業セミナー

訪問看護のやりがいや楽しさ、面白さが分
かる説明会(見学実習を含む全3回)

地域	開催日		会場
	1日目	3日目	
東部	9/18(水)	9/25(水)	三島市民活動センター
	10/17(木)	10/24(木)	御殿場市民会館
	11/7(木)	11/14(木)	富士市文化会館 ロゼシアター
中部	9/27(金)	10/4(金)	清水テルサ(静岡市清水区)
	10/22(火)	11/1(金)	県男女共同参画センター あざれあ(静岡市駿河区)
	11/28(木)	12/5(木)	ウェルシップやいづ(焼津市)
西部	9/26(木)	10/10(木)	浜松市子育て情報センター (浜松市中央区)
	10/23(水)	11/6(水)	中部ふくしあ(掛川市)
	11/27(水)	12/11(水)	なゆた・浜北(浜松市浜名区)

2日目はご都合に合わせて同行訪問
各日9時45分~11時45分
対看護職有資格者
受~各開催前日(託児が必要な場合は10日前)
配・申・問住所・氏名・年齢・電話番号・見学
実習希望日を電話、FAXで
県訪問看護ステーション協議会(静岡市葵区)
☎054(297)3311 ㊟054(297)3312

第28回JCVA市民公開講座

世界心臓の日記念イベントとして心血管疾
患全般の予防法を講演
テーマ:みんな元気で高齢化社会を生き抜
こう!クルクミンの可能性
日9/29(日) 14時~16時30分
会県立大学草薙キャンパス(静岡市駿河区)
定200人(先着)

知っていますか? 停電アプリ

- 停電地区をマップで確認できる
- 停電情報がプッシュ通知される
- チャット相談

最新情報は各HP、問い合わせ先に
確認をお願いします。

申・問住所・氏名・年齢・電話番号・職業(学
生の場合は学年)を専用申込フォームで
県立大学薬学部分子病態学分野 担当:砂川
☎054(264)5765

県立大学公開講座

今年度は対面で講座開催。一部講座は後日
オンデマンド配信有
日9/28(土)~11/16(土)
会県立大学草薙キャンパス、小鹿キャンパス
(静岡市駿河区)他
対15歳以上を推奨 定100~120人(先着)
受~10/25(金) 必着
配県立大学、HP、静岡市内施設など
申・問住所・氏名・年齢・電話番号・希望受講
講座・募集を知ったきっかけ・他の講座な
どの募集案内の送付希望の有無をはがき、
メールまたは専用申込フォームで
〒422-8526 静岡市駿河区谷田52-1
県立大学広報・企画室
☎054(264)5106 ㊟054(264)5099
✉kouza2024@u-shizuoka-ken.ac.jp

県HPの「情報ひろば」コーナーでも
催しなどの情報を公開しています。
(紙面に掲載のない情報もあります)



編集部から 今年の「中秋の名月」は9月17日
だそうです。暑さも少し和らぐ季節。月を眺める
のもいいですね。(美)

10月号は、10月1日(火)発行
(偶数月は新聞折り込みがありません)

[LINE友だち追加]が便利!
県民だより発行のご案内の他、
「役立つ」、「楽しい」県政情報をお届け



TEPCO 速報(東京電力エリア)
東京電力 停電情報 検索
停電情報お知らせサービス(中部電力エリア)
中部電力 停電情報 検索
県危機対策課 ☎054(221)2072 ㊟054(221)3252

開港15周年の富士山静岡空港へ、「さあ、15!!」

直行便でベトナム・台湾へ!

ベトナム(ハノイ)

日	出発	静岡着	静岡発	到着
11/2	ニヤチャン発	静岡着	静岡発	ハノイ着
	2:35	9:30	11:00	14:55
11/6	ハノイ発	静岡着	静岡発	ニヤチャン着
	8:45	15:30	17:00	21:00

※ベトナム・台湾いずれも現地時間
発着時刻は変更の可能性があります

ベトナム ツアー情報、
旅先の観光情報は
こちらから!

台湾(台北)

日	台北発	静岡着	静岡発	台北着
12/28	6:55	10:40	11:40	14:30
12/31	7:00	10:45	11:45	14:35
1/3	16:45	20:30	21:30	0:20 (1/4)

週末は楽しいイベントが盛りだくさん!

夜市/遼寧街
台湾グルメ/かき氷

週末は楽しいイベントが盛りだくさん!
・10/5(土)・6(日) ちびっ子チャレンジカップ2024
場所:ターミナルビル、展望デッキ 他
時間:10時~16時(受け付け終了15時)予定
・10/19(土)・20(日) 空の日イベント
場所:ターミナルビル、展望デッキ 他
時間:調整中 ※決まり次第HPにてお知らせします

富士山
静岡空港
HP

今月のプレゼント

抽選で20人の方に
プレゼント!

ふじのくに福産品
クッキー&メッセージカード
社会福祉法人クープ(伊東市)
※写真はイメージです
NPO法人オールしずおかベトナムコミュニティ
☎054(251)3515 ㊟054(251)3516

郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号をはがき、メール、
インターネット版県民だよりの入力フォームで。
今月号の感想やご意見などをお書き添えください。
※個人情報は賞品の発送と読者層の調査の
ために使用します。

応募先/〒420-8735 静岡県広聴広報課
県民だよりプレゼント係
✉quiz@pref.shizuoka.lg.jp
応募期限/令和6年9月17日(火)必着
※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。



編集・発行/静岡県広聴広報課 〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6 ☎054(221)2231 ㊟054(254)4032 掲載記事・写真の無断転載を禁じます。

60歳以上のみなさま!

シルバー人材センター 会員募集中!

お一人でもお友達同士や
ご夫婦でも歓迎します!
女性会員多数活躍中!

最寄りのシルバー人材センターへ
お気軽にご連絡ください!

会員になって働くことをWebでわかりやすくご紹介!

静岡県シルバー人材センター連合会
静岡市葵区黒金町5番地の1(静岡県勤労者総合会館4階)
TEL.054-254-7240

免許返納後の新たな選択肢

電動アシスト付4輪自転車 免許不要のシニアカー

常時展示中
営業日はいつでも体験できます!

東部エリア
モビリティショップ長泉
駿東郡長泉町下長窪1003-1
TEL.055-943-9882

中部エリア
モビリティショップ静岡
静岡市駿河区下島130-2
TEL.054-293-9158

西部エリア
モビリティショップ浜松
浜松市中央区東三方町258-1
TEL.053-488-9905

