

令和6年度

第3回保健福祉推進員研修会 資料集

- ① 令和6年度ヤングケアラー講習会
- ② 北杜市減災出前塾プログラム
- ③ ヒートショック対策
- ④ 住民主体による生活支援サービス提供団体募集

令和 6 年度ヤングケアラー講習会
【講演】 **ヤングケアラーについて**



知ろう！考えよう！

講師：渡邊 隆文 氏

（健康科学大学 健康科学部

人間コミュニケーション学科講師）

ヤングケアラーとは、本来大人が担うと想定される家事や家族の世話などを日常的に行っているこどものことです。

ヤングケアラーの基礎的な知識や現状について学び、考えてみませんか？

【パネルディスカッション】

**それぞれの立場から考える
ヤングケアラーについて**

自身がヤングケアラーであった当事者をお招きし、北杜市の各分野の代表が
パネルディスカッションを行い、ヤングケアラーについて考えます。

【日時】 **令和 7 年 2 月 22 日(土)**

13 時 30 分～15 時 30 分（受付 13 時 00 分）

【場所】 **須玉ふれあい館 ホール（須玉町若神子 521-17）**

【参加料】 **無料**

【申し込み】 **不要**

【お問い合わせ先】

北杜市役所こども政策部ネウボラ推進課（北杜市保健センター内） TEL 0551-42-1401

2024年度版		市民と行政が協働する「市民主体の減災力の強いまちづくり」北杜市減災出前塾プログラム					Version 1 4. 1				
目 的		本プログラムは、自然災害に対する危機管理政策の一環として、北杜市内の自治会、公民館、生涯学習、企業、公共団体等における減災力向上を目的としています。利用は原則無料で、段階的かつ継続的に利用できますので、お気軽にご利用ください。 申込先は 北杜市総務部消防防災課 0551－42－1323									
番号	枝番	出前塾プログラム		実 施 内 容 の 例				時間 (注1)	実習 (注2)	前提条件・備考	
01		家庭や地区・地域の減災力向上学習・体験プログラム	平成の災害の教訓		日本で起きた平成 30 年間の様々な災害から学ぶ。山梨県で想定される自然災害。阪神・淡路大震災、東日本大震災、関東大雪、熊本地震、御嶽山噴火等を例に。				1. 0		ビデオ鑑賞あり
02			関連用語から学ぶ減災の基礎知識		防災と減災、率先避難、BCP、新たな災害種・警報、安全な避難先など P I T Sとは、避難所のルールとマナー、減災マップ、タイムラインとは				1. 5	△	クイズ形式あり
03			いますぐできる家庭の減災		家庭の減災力づくり、命と財産を守る整備と訓練、季節対策、暗闇対策、備蓄品、緊急時持出品、マイタイムライン、家庭内の安否確認法、感染予防の戸別分散避難				1. 5	△	基礎知識を学習後 171 利用の事前申し込み
04			家庭を取り巻く地区・地域の減災		いざという時に機能する自主防災組織とは、地区防災計画の三種の神器（人材育成、減災マップ、地区タイムライン）、諸規定例、持続可能な組織づくり、効果的な訓練例				1. 5		基礎知識を学習後
05			避難所の開設と運営		避難所の開設とは、避難所の運営とは、開設時優先機能とは、P I T Sの軽減化とは、（ワークショップ）1次開設機能、2次開設機能のシールと避難所見取図で机上体験				1. 5		備品：見取図、機能シールはさみ、赤青のボールペン
06			地区責任者の責務とその時		みんなが助かる地区・地域の仕組みづくり、いざという時の判断や行動について、地区責任者が身につけたい基礎知識と普段の整備について				1. 0		発災後、知らなかったでは済まないための習得
07	1		想定事態別の地区・地域の訓練	想定事態	大地震	初動行動訓練	初動（安全確保→ブレーカー断→移動）、集団避難行動、安否確認			1. 0	○
	2	避難所開設訓練				公民館や指定避難場所の開設（P I T 対応）、情報の収集と伝達			1. 5	○	ウイルス感染予防対策あり
	3	大雨・洪水			地区タイムライン訓練	第1段階：要配支援者優先避難訓練			1. 0	○	事前協議とスタッフ編成、訓練プログラムに沿った実施
	4					第2段階：車両等の移動→避難準備→全員避難 の時系列訓練			2. 0		
	5	総 合			トイレ衛生利用	凝固剤を利用した清潔なトイレ利用法の学習と実習			1. 5	○	凝固剤、黒ポリ袋、輪ゴム等
	6				炊き出し	水とアルファ米の調達、炊き出し、試食（ゴミを出さない食事法）			1. 5	◎	市の災害対策本部との連携
08	1	親子、地区住民、各種団体等向け みんなで楽しく体験 （組み合わせ可）		グッズづくり1	新聞紙使用 スリッパづくり、ゴミ箱づくり、ラップや指定ゴミ袋で寒さ対策				1. 0	◎	訓練の規模、プログラム、地区事情等によって時間が異なります。また、申込者や参加者に備品を用意していただく実習や体験もあります。
	2			グッズづくり2	牛乳パックで男子用小便器・女子用小便器づくり			0. 5	◎		
	3			グッズづくり3	段ボールでヘルメットづくり（2パターンあり）			1. 0	◎		
	4			暗闇体験	夜間に大地震が起きて停電した事態を体験			1. 0	◎		
	5			安否確認	参加者をグループ分けして、災害用伝言ダイヤル 171 を使った情報伝達訓練			1. 0	◎		
	6			情報伝達	参加者をグループ分けして、情報伝達の色度と正確性を競うゲーム式（2回実施）			1. 0	◎		
	7			宿泊体験	避難所の宿泊体験。開設、テント設営、炊き出し、ゲーム、学習、体操等			14. 0	◎	宿泊体験時間は午後 5 時集合	
09	1	実践的プログラム	地区・地域向け	機能する自主防災組織づくり		機能する自主防災組織とは（机上学習）、自主防災組織規定づくり、地区事情に適した自主防災組織の編成（選択フロー図から組織化と将来構想）			1. 5	○	地区の現状から将来も踏まえ、実際に組織を編成・再編
	2			地区タイムラインづくり		地区タイムライン作成、避難行動要支援者個別避難計画、緊急一時避難先の机上学習 警告性災害時の地区責任者行動計画の作成			1. 5	△	2 種（確認書、連絡文）の様式を使用
	3			地区減災マップづくり		ハザードマップの学習、減災マップの目的と作り方の学習 マップづくり：フィールド調査→マップ上に情報の集約→避難情報・付帯情報の検討			3. 0	◎	対処地区の白地図の他、作業用備品が必要
	4			地区防災計画の策定		地区防災計画とは、地区防災計画策定のガイドラインの学習 地区事情に適した地区防災計画の策定			1. 0 1. 5	◎	ガイドラインからの策
	5			地域減災リーダー育成		減災に関する知識と技能を有する人材の育成（出前型、時間短縮バージョンあり）			7. 0	○	市の公式認定制度に準ずる
10	1	組織団体向け		福祉施設の減災対策	対策の意義	CSR、職員行動規定、利用者規定、感染予防対策、安否確認			1. 5		◇ 福祉施設の事業内容で整備や訓練が異なる。 ◇ 学校にタイムラインはない。（学習はする）
	2				タイムライン訓練	福祉事業所のタイムラインと、周辺地区との協働訓練			？		
	3			学校・保育園等の減災対策	教育現場の対策	公助の責務、保護者の責務、保護者協働・地区協働			1. 5	◎	
	4				保護者協働訓練	訓練計画表での災害種別（突発性災害時、警告性災害時）対応訓練			1. 5		
	5			BCP事業継続計画の策定	BCPとは？	BCPの目的、内容、期待する効果等を学習			1. 0		策定支援には、実費が必要
	6				BCPの策定	ガイドラインに従ったBCPの策定			？	○	
11	その他、希望する研修項目			上記にない内容や、上記の一部だけまたは組み合わせで研修したい場合は、北杜市総務部消防防災課にご相談ください。また、相談や利用の申込は電話で可能です。 問合せ先・利用申込先 電話 0551－42－1323							
(注1)「時間」はかかる正味時間で、利用者の希望により短縮または一部強調などが可能です。また、正味時間は1. 5時間（90分）を1単位とします。傾字は実施内容によって時間が異なります。 (注2)「実習」の欄が空白は実習なし、△は時間の10～20%が実習、○は50%が実習、◎は大半が実習 となりますが、こちらも利用者の意向で変更可能です。 (注3)原則、指導者は一人に対応しますが、2単位以上、大規模研修、訓練や参加人数により複数であたります。 (注4)プログラムによっては、申込者や参加者に備品等をご用意いただく場合もあります。											
指導：特定非営利活動法人減災ネットやまなし 電話・FAX：0551－23－5656											



プロジェクト
公式アンバサダー
“プカ太郎”

自分や大切な
人のために、
はじめよう

ヒートショック対策



「ヒートショック」とは

暖かい部屋から寒い部屋への移動など
温度の急な変化が体に与える
ショックのことです。

このことで血圧が変動することが
入浴事故の要因の一つと言われています。



寒い脱衣室で服を脱ぐと
血管が収縮し

血圧が上昇する

寒い浴室に入り

**さらに血圧が
上昇する**

お湯に浸かると
血管が拡張し、今度は

**急激に血圧が
低下する**

POINT
1
湯はり時に
浴室を暖める

POINT
2
脱衣室も
暖めておく

POINT
3
湯温設定は
41度以下に

POINT
4
入浴前、家族に
一言かける

温度のバリアフリー化を！



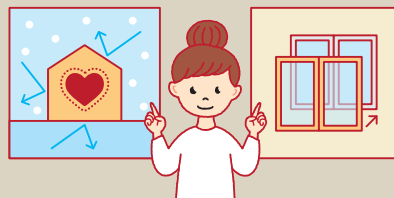
POINT
5
入浴前に
水分を取る

POINT
6
かけ湯を
してから入る

POINT
7
お湯に浸かるのは
10分以内

ヒートショックの
リスクが高い入浴時は
特に注意！

+ POINT おうちの断熱性を高める



+ POINT トイレ・廊下・玄関を暖める



※必ずしも、ヒートショックを起こさない事を保証するものではありません。ご了承ください。

楽しい動画やさらに詳しい情報が満載！STOP!ヒートショック公式サイトはコチラ▼



STOP!ヒートショック

良好なおうちの環境を整えよう！

「STOP! ヒートショック」とは、ヒートショックに関する正しい理解と対策方法を社会に広め、一人でも多くの方にリスクを回避いただけるように、企業協働で推進する啓発活動です。

HS53



この活動は2024-25年シーズン下記企業協働で推進しています。

幹事企業：東京ガス株式会社

株式会社コロナ、セコム株式会社、ダイキン工業株式会社/ダイキンHVACソリューション東京株式会社、
TOTO株式会社、株式会社ノーリツ、リンナイ株式会社、株式会社パロマ、SFA Japan 株式会社、
新コスモス電機株式会社、三菱ケミカルインフラテック株式会社、株式会社LIXIL

地方協賛団体：UTYグループ(山梨県)ヒートショック対策を考えるキャンペーン事務局

対象となる生活支援の活動とは…

掃除や洗濯、買い物、ゴミ出し、電球交換、移送前後の付き添い等、地域で暮らす支援が必要な高齢者の、日常生活における多様な困りごとに対する支援です。

市では、主に要支援の認定を受けている高齢者に対して軽度な生活援助の提供に御協力いただける地域団体を募集しています。



北杜市民であれば、**2名以上**で団体をつくるができます。

住民主体による

生活支援サービス 提供団体 募集



↓ 詳細・活動費補助等はこちら ↓



お問い合わせ・お申込み

北杜市役所

介護支援課

介護予防担当

☎0551-42-1336



地域住民の主体的な活動であり、利用者負担の有無（無償・有償ボランティア）は問いません。また、活動（支援）内容は、団体が決めることができます。