

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. 79

.....

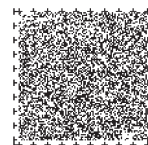
令和3年  
6月発行



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。



あしたの暮らしをわかりやすく  
内閣府政府広報室



# 目次

警戒レベル4 避難指示で必ず避難！

～自らの命は自らが守る～ …………… 1と29

危険な暑さを事前にお知らせ！

「熱中症警戒アラート」が全国で

スタートしました。…………… 9と37

新型コロナウイルス感染症の長期化で

資金繰りにお困りではありませんか？… 16と44

子どもの人権を守ろう！

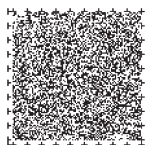
～知っていますか？「子どもの人権110番」～

…………… 21と48

「ふれあいらしんばん第79号」は、

1～28ページまでを点字、29～54ページまでを

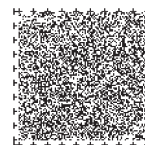
大活字にて表示しています。



# 警戒レベル4 避難指示で必ず避難！ ～自らの命は自らが守る～

.....

日本では毎年のように、大雨・台風などによる水害や土砂災害が発生し、多くの被害が出ています。皆さんが、適切な避難行動をとれるよう、災害発生のおそれがある段階で、市町村から避難情報が発令されます。本年5月20日に災害対策基本法が改正され、避難情報が見直されました。新たな避難情報と、とるべき避難行動を確認しましょう。

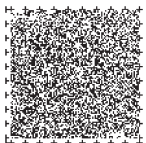


.....

**Q. 避難情報が見直されたそうですが、  
何が変わりましたか？**

**A.** 災害発生の危険度を直観的に理解し、適切な避難行動がとれるよう、従来から避難情報を5段階の「警戒レベル」を用いてお伝えしています。災害のおそれが高い状況で発令される警戒レベル4には「避難勧告」と「避難指示」がありましたが、今回の見直しで「避難勧告」を廃止し、警戒レベル4が「避難指示」に一本化されました。

.....



.....

**Q. 避難情報が発令されたら、どのような行動をとれば良いでしょうか？**

**A. 警戒レベルごとに説明します。**

### **警戒レベル3**

---

---

**「高齢者等避難」：**

災害の恐れがある状況です。高齢者や障害のある方、及びその支援者など、避難に時間を要する人は、危険な場所から避難してください。それ以外の方も、普段の行動を見合わせたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難を開始しましょう。

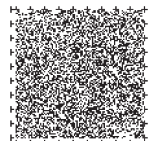
### **警戒レベル4**

---

---

**「避難指示」：**

災害の恐れの高い状況です。危険な場所から全員避難してください。



## 警戒レベル5

---

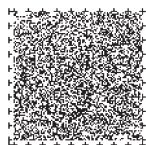
---

### 「緊急安全確保」:

既に災害が発生・切迫している状況です。避難がかえって危険な場合は、少しでも高い場所や崖から離れた場所に移動するなど直ちに身の安全を確保しましょう。

警戒レベル5「緊急安全確保」は災害の発生や切迫した状況を把握できた場合に、可能な範囲で発令される情報ですので、必ずしも発令されるものではありません。警戒レベル5「緊急安全確保」を待たず、警戒レベル3「高齢者等避難」や警戒レベル4「避難指示」の発令で、危険な場所から必ず避難しましょう。

.....

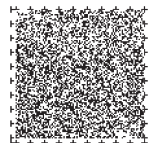


.....

**Q. どのように避難すればよいのでしょうか？**

**A.** 小中学校や公民館に行くことだけが避難ではありません。「避難」とは、「難」を「避」けることです。次の4つの行動があります。普段からどこに避難するかを決めておきましょう。

- ① 行政が指定した避難場所への立退き避難
- ② 「安全な」親戚・知人宅への立退き避難：  
普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。
- ③ 「安全な」ホテル・旅館への立退き避難：  
宿泊料や事前予約が必要となることに注意してください。
- ④ 自宅が「安全な」場所にあり、水や食料の備えが十分にある場合は、自宅に留まることも可能です。



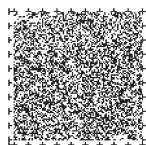
コロナ禍でも、災害時にとるべき行動は変わりません。危険な場所にいる場合、安全な場所へ避難することが原則です。なお、避難場所へ立退き避難する場合、マスク、消毒液、体温計、スリッパ、持病の薬などをできるだけ持参しましょう。

.....

**Q. 安全な場所かどうかは、  
どのように確認すればいいですか？**

**A.** ハザードマップで確認できます。ハザードマップを見て、災害ごとに、どこへ避難するか普段から決めておき、一人で避難するのが困難と思われる方は、日頃から支援者の方とも情報を共有しておきましょう。

.....

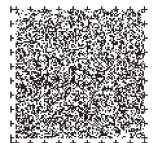




.....

## Q. ハザードマップとはどのようなものですか？

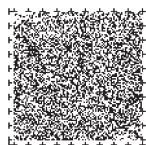
A. 想定される浸水や土砂災害などの自然災害の被害について、危険度を色で示した地図です。また、避難経路や避難場所に関する情報も載っています。ハザードマップで色が塗られた区域にお住まいの方は、原則、立退き避難が必要です。色が塗られていなくても、周りと比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、市町村から発令される避難情報を参考に、必要に応じて避難してください。ハザードマップをご覧になりたい場合は、国土交通省が運営するハザードマップポータルサイトか市町村のホームページをご確認ください。紙のハザードマップが必要な場合や、ハザードマップについて分からないことがある場合は、市町村の窓口にお問い合わせください。一人で確認することが難しい方は、



自治体や支援者の方に支援してもらってください。  
い。

.....

「災害は忘れた頃にやってくる」ものです。「自らの命は自らが守る」意識をもち、災害時に適切な行動がとれるように備えましょう。新たな避難情報について、もっと詳しく知りたい方は、内閣府防災担当のホームページをご確認いただくか、お住まいの市町村の窓口にお問い合わせください。内閣府のホームページは、「内閣府 避難情報」で検索してください。

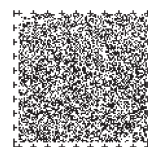


## 危険な暑さを事前にお知らせ！

「熱中症警戒アラート」が全国でスタートしました。

.....

高温多湿な日本の夏。特に気を付けたいのが熱中症です。熱中症のリスクに影響を与える要素は気温の高さだけでなく、湿度や輻射熱と呼ばれる地面などからの照り返しも関係しています。そこで、今年から全国で、「気温」「湿度」「輻射熱」の3つの要因を考慮した「暑さ指数」を指標に、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される場合には「熱中症警戒アラート」が発表されるようになりました。アラートを活用して、熱中症の予防に役立てましょう。

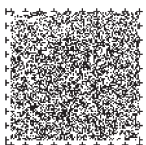


.....

**Q. 熱中症とはどのような病気なのですか？**

**A.** 暑い環境で体温の調整が出来なくなった状態で、めまいや立ちくらみ、けいれんなどの様々な症状が起こり、最悪の場合、死に至る可能性のある病気です。「気温が高い場所」「湿度が高い場所」で起こりやすく、屋外で作業をしている時など、長時間太陽の下にいる時は特に注意が必要です。また、室内や夜でも、気温が高く風通しの悪い部屋などでは注意が必要です。

.....

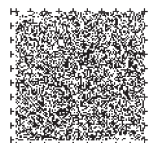


.....

**Q. 「熱中症警戒アラート」とはなんですか？**

**A.** 熱中症を引き起こす暑さは、気温だけでなく、湿度や地面・建物からの輻射熱など周辺の熱環境とも深く関係しています。例えば、同じ気温でも湿度が高い場所の方が、熱中症にかかりやすくなります。そこで、気温だけでなく、湿度や輻射熱を取り入れた「暑さ指数」を用いて、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に注意喚起を促すために始めたのが「熱中症警戒アラート」です。

.....



.....

**Q. どのような状況やタイミングで  
発表されているのですか？**

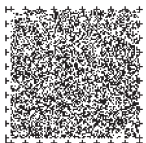
**A. 熱中症の危険性が極めて高いとされる暑さ指数  
の予測値が33以上になった場合に、前日夕方  
と当日早朝に、気象庁の府県予報区単位で発表  
されます。**

.....

**Q. 例えば、「暑さ指数33」という数値は  
どのようにとらえれば良いですか？**

**A. 暑さ指数が28以上になると、熱中症患者の発  
生率が増え、厳重な警戒が必要になります。  
31以上では危険な暑さとされています。熱中  
症警戒アラートは、暑さ指数の予測値が33以  
上になった場合に発表されています。気温とは  
違う数値なので混同しないようにしてください。**

.....



.....

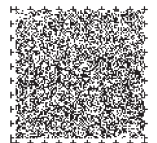
**Q. アラートが発表された日は、  
どのような行動をとれば良いですか？**

**A.** 暑さを避けることが最も重要です。屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則中止しましょう。外出は出来るだけ控えて、暑さを避けましょう。室内でも昼夜を問わずエアコン等を使用して温度を調整してください。

.....

**Q. 水分補給や服装にも注意が必要ですか？**

**A.** 水分補給はこまめにしてください。1時間ごとにコップ一杯、入浴前後や起床後もまずは水分補給をしましょう。1日あたり1.2リットルが目安です。大量に汗をかいた時は塩分も失っています。スポーツドリンクや塩飴などで補給しましょう。衣服は、通気性のよい生地を選んだ



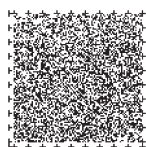
り、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選んだりすると良いでしょう。

---

**Q. マスクは暑くても着けていないといけないですか？**

**A.** マスクを着けると、体内に熱がこもりやすくなりますし、マスク内の湿度が上がって喉の渴きを感じづらくなるため、脱水状態に気がつかず、熱中症のリスクが高まります。屋外で2メートル以上、人との距離が離れているときはマスクを外しましょう。

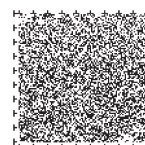
---





平成30年以降、熱中症による死亡者数は毎年1,000人を超え、なお増加傾向にあります。熱中症は、誰でもなる可能性があり、最悪の場合は死に至ることもある病気ですが、予防法を知って、それを実践することで、防ぐことができます。環境省「熱中症予防情報サイト」では、特定の期間、全国の暑さ指数を毎日更新・掲載しています。本年は、4月28日から10月27日まで実施する予定です。身の回りの暑さ指数を確認いただき、行動の目安にお役立てください。熱中症警戒アラートに注意しながら、熱中症への予防行動を積極的に行っていきましょう。

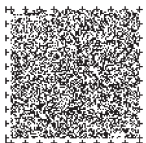
環境省「熱中症予防情報サイト」では、熱中症警戒アラートに関する情報の他、熱中症の対策等についても掲載しています。「環境省 熱中症」で検索してください。



# 新型コロナウイルス感染症の長期化で 資金繰りにお困りではありませんか？

.....

新型コロナウイルス感染症の影響により、事業者の資金繰りが大変厳しい状況であることを踏まえ、金融庁は、民間金融機関に対し、これまで繰り返し、事業者の資金繰り支援に積極的に取り組むよう要請しています。また、「新型コロナウイルスに関する金融庁相談ダイヤル」を開設しています。新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業者の方々において、金融機関とのお取引に関するご相談がありましたら、ぜひ相談ダイヤルを活用してください。

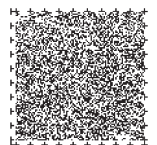


.....

**Q.** 新型コロナウイルス感染症の影響が長期化して、売上減少が続き、ローンの返済が難しくなったり、従業員の雇用ができなくなったりと、資金繰りに困っている中小事業者が増えているようです。

**A.** 金融庁では、事業者の資金繰りを支援するため、民間金融機関に対し、事業者からの相談への丁寧な対応、既往債務について返済猶予等の条件変更迅速かつ柔軟に対応することや新規融資の積極的な実施等について、これまで繰り返し要請してきました。

.....



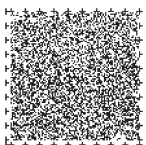
.....

**Q. 金融機関はどのような対応をしているのでしょうか。**

**A. 金融庁では、民間金融機関の資金繰り支援への取組状況を継続的に確認しています。**

例えば、銀行における中小事業者に対する返済猶予等の条件変更の実行率は、令和3年3月末時点で99.0%となっており、多くの金融機関が事業者のニーズに応じた積極的な対応を行っています。また、民間金融機関の中には、

- **事業者からの条件変更等の相談があった場合には、審査を行うことなく、まずは、3ヶ月の元金据置や期限延長を実施**
- **事業者からの相談を受け、これまでの事業実績の評価に基づき、今後も事業を継続させていくため、1年間の元金据置・期限延長を実施**



などの好事例も見られました。こうした好事例をとりまとめて公表し、他の民間金融機関も参考にするよう促しています。

.....

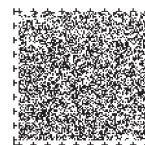
資金繰りやローンの返済等でお困りの場合は、お取引先の金融機関の相談窓口に積極的にご相談ください。

また、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業者の方々において、金融機関とのお取引に関するご相談がありましたら、

## **金融庁**

**「新型コロナウイルスに関する金融庁相談ダイヤル」  
(フリーダイヤル 0120-156811)**

までご相談ください。平日10時から17時まで受け付けています。

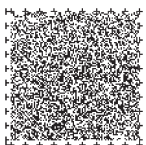


# 子どもの人権を守ろう！

～知っていますか？「子どもの人権110番」～

.....

子どもにも大人と同じように一人の人間としての人権があります。しかし、いじめや体罰、虐待など、子どもが被害者となる痛ましい事案が後を絶ちません。そうした子どもをめぐる人権問題は、家庭内や学校など周囲の目につきにくいところで起こることが多く、被害を受けた子どもも誰にどのように相談してよいか分からない場合が少なくありません。法務省の人権擁護機関では、子どもの人権を守るための相談窓口として、無料の電話相談「子どもの人権110番」を設置しているほか、メールや手紙による相談にも応じています。こうした相談活動がどのように行われているのかをご紹介します。



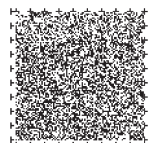
.....

**Q. 「子どもの人権110番」とは、何ですか？**

**A.** 学校でのいじめや親からの虐待などに悩んでいる子どもたちが発信するSOSを、いち早くキャッチし、解決へと導くための相談に応じる専用電話窓口です。高校生や大学生、また子ども本人からだけでなく、友人や保護者の方からの相談にも応じています。

相談、通話料は無料で、相談内容の秘密は厳守します。

.....

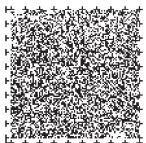


.....

**Q. 「子どもの人権110番」に電話をすると、  
どのような対応をしてくれるのですか？**

**A. 法務局の職員や人権擁護委員がお話を聞いて、  
解決に向けて一緒に考えます。どうしたらよい  
かアドバイスをしたり、必要に応じて事実関係  
の調査や、人権を侵害した相手との関係を調整  
し、改善を求めたりするなど、相談内容に応じ  
た対応を行います。**

.....





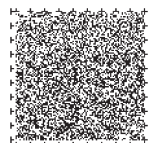
.....

**Q. 具体的な事例を教えてください。**

**A.** 令和2年には、「子どもの人権110番」に15,000件以上の相談が寄せられました。

その中で、「母親から虐待を受けている」という子どもからの相談がありました。法務局はその子どもから事情を聞き取った結果、虐待の疑いが認められたため、すぐに被害を受けている子どもが在籍する学校に対して情報提供を行い、その日のうちにその子どもに対する見守り体制がとられました。

ほかにも、「子どもがいじめを受けているが、学校側は何もしてくれない」という保護者からの相談に対して、法務局の職員が保護者と学校側との話し合いを仲介したところ、誤解が解けて良好な関係が築かれ、いじめも解消された例もあります。

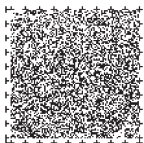


.....

**Q. 毎年夏には「全国一斉『子どもの人権110番』強化週間」が実施されています。この期間中は、どんなことが強化されるのですか？**

**A. 今年の強化週間は8月27日(金)から9月2日(木)の7日間です。**

子どもたちが最も不安になるのが夏休み明けなので、この時期に相談できる時間帯を広げています。通常の話電話相談の受付は、平日の午前8時30分から午後5時15分までですが、強化週間は午後7時まで延長します。また、期間中は、土曜日・日曜日でも午前10時から午後5時まで相談することができます。



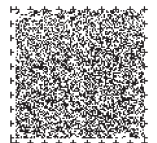
.....

**Q. 相談窓口は電話だけですか？**

**A.** 電話のほかにもインターネット相談窓口「SOS-eメール」があります。お返事には数日かかりますので、急いでいるときは、「子どもの人権110番」に電話してください。

また、法務省の人権擁護機関では、毎年、全国の小・中学校の児童・生徒に「子どもの人権SOSミニレター」を配布しています。切手不要のミニレターに悩みや相談ごとを書いて送ると、法務局職員や人権擁護委員から、手紙か電話のうち希望する連絡方法で必ず返事が届きます。

.....



近年は、社会のさまざまな面において子どもを取りまく環境が大きく変化しています。また、長期化したコロナ禍の影響による家庭の密室化や、インターネット上でのいじめの多様化など、子どもをめぐる人権侵害は一層見えにくくなっています。一人で悩まず、気軽に相談してください。また、子どもの周りの人たちも、この相談窓口を活用してください。

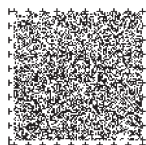
**電話でのご相談：子どもの人権110番**

**フリーダイヤル 0120-007-110**

(受付時間：平日午前8時30分～午後5時15分)

**インターネットでのご相談：SOS-eメール**

「子どもの人権 メール」で検索してください。



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.79

令和3年6月発行

発行 ● 内閣府政府広報室

制作 ● 高速録音株式会社

