

# 災害から

# 身を守る

## 令和3年 5月20日から 避難情報が変わりました

### 警戒レベル

これまでの避難情報等

1	2	3	4	5
早期注意情報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	避難準備・高齢者等避難開始	避難指示(緊急)・避難勧告	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)



### 新たな避難情報等

警戒レベル4までに必ず避難!

1	2	3	4	5
早期注意情報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	高齢者等避難※1	避難指示※2	緊急安全確保※3

- ※1 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。
- ※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。
- ※3 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

## 村は緊急時に避難情報を発信します



- 有線放送
- 広報車
- 村ホームページ
- メール配信サービスなど

有線放送は電話でも聞けます

☎0800-800-6299 (通話料)  
最新の放送から順に過去の放送(20回分)が流れます

原村

### 緊急メール配信サービスに登録しましょう

緊急時や災害発生時に、村から緊急性の高い情報をメールなどで配信しています。もしもの時に備え事前に登録しておきましょう。  
※どちらも同じ内容が配信されます。

メール配信



LINE



台風19号による一ノ瀬汐の被害

令和元年に長野県北部を襲った台風19号の被害は記憶に新しいところです。この他にも昨年熊本を中心に大きな被害を出した令和2年7月豪雨、令和元年に千葉県を中心に甚大な被害をもたらした台風15号など、毎年のように大きな自然災害が発生しています。

また平成23年3月11日の東日本大震災、その翌日に起きた長野県北部地震、平成28年の熊本地震など、大きな地震も頻発しています。

このような自然災害は、いつ自分の身に降りかかるか予測できません。わたしたちがすべきことは、普段からできる準備をしておくこと、そして万が一の事態になった場合には落ち着いて正しい行動を取れるようにしておくことです。

ご家庭でもう一度防災について話し合い、行動や備えの確認をしてみましょう。



台風19号被害

問 総務課 情報防災係  
☎75-5710 (直通)

自身で避難できない方、避難に不安がある方は

# 『災害時住民支え合いマップ』への登録を利用しましょう！

## 災害時住民支え合いマップとは

災害時に援護を要する方の所在や現状把握を行い、いつ、だれが、どのように安否確認や避難行動の支援をするのかを、区内の関係者で**可視化**します。

**1** 不安な人は身近な人に相談

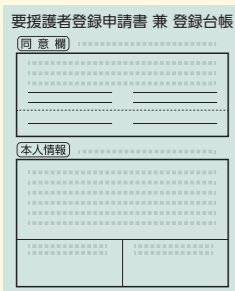
**2** 近所に頼れる人はいる？

**3** 安心できる、ご近所付き合いの見直し

登録には、あくまで**ご本人またはご家族の同意が必要**です。  
本村では、各地区が3年ごと更新が行えるよう村から受託している原村社会福祉協議会が担当しています。  
※弘沢区、やつがね区は区の意向により、毎年更新をしています。

### 申請

### 訪問調査



区の担当(区役所、常会長、組長など)へ提出



聞き取った内容をもとに、個人の状態を確認(分類)し、登録者名簿を作成

その年の対象地区に「要援護者登録申請書」を全戸配布します。また、区内でも有線放送を通じて登録申請の案内をします。

申請された方のお宅に、民生児童委員さんと社協職員が訪問し、世帯や普段の生活の様子、介護サービスの利用状況、災害時の避難場所などのお話を伺います。

### マップの作成



登録者名簿をもとに、実際の住宅地図を拡大し、要援護者、支援者を記入、消火栓、貯水槽、避難場所、危険箇所も表示します。区内の関係者が一緒に地図を囲むことでより多くの情報を共有することができます。

## 支え合えるのは「自分の地域と人」

原村は村内全ての地区で災害時住民支え合いマップが作成されています。近隣の市町村を見てもこれは珍しく、地域のつながりによる取り組みは素晴らしいことです。15地区はそれぞれに特色があり、地形も異なります。平時から地域の実態に基づいた防災、減災について自分たちで考え、有事を想定し防災会議や防災訓練に活かしていくことが必要です。



原村社会福祉協議会  
地域福祉コーディネーター  
小林 真知子さん

若い方も平時から備えをし、有事の際に自身の安全を確保することで、高齢者など要援護者の命を救うことができます。もし、災害により被災した場合も復興期まで支え合えるのは「自分の地域と人」です。

**地域みんなで支え合い**

「災害時の支え合い」はお年寄りや障がい者だけの話ではありません。「支える」側の皆さんや若い方々も含めた地域全体での取り組みになります。普段から顔を合わせたり声を掛け合う交流がいざという時に大きな力になります。

### 災害について家族で話し合う

緊急時の避難場所や避難経路をあらためて確認しましょう。家族が離れ離れになった場合の安否確認方法も決めておく必要があります。



### 非常時持ち出し品を準備する

飲料水、非常食、貴重品、衣類、常備薬などに加え、現在のコロナ禍においてはマスク、消毒液、ビニール袋なども用意しておきましょう。

### 家具類の転倒防止をしておく

家具やテレビ、パソコンなどを固定して転倒や落下を防ぐとともに、けがの防止や避難に支障がないよう、それらの配置も見直しましょう。



### 地域の防災環境を把握しておく

地域の防災環境を再確認しましょう。村では「防災ガイドブック」および「ハザードマップ」を作成、これらはホームページからも見られます。



## 災害時は落ち着いて行動を

原村は諏訪広域圏において南東に位置しています。原村の西には日本で最大級と言われる糸魚川―静岡構造線断層帯があり、もし地震が発生した際には甚大な被害が想定されます。普段から自分の住んでいる地域の危険箇所を把握するとともに、「防災ガイドブック」や「ハザードマップ」を定期的に確認し、家族で防災についての意識を高めておきましょう。

また、地震災害の発災直後で救助された方のほとんどは、近隣住民によることが報告されていますので、日頃からの「近所付き合いを大切にしていたら、自己防衛(自分の身は自分で守る)・共助(地域の助け)を大切にしていたら、いざという時は、お互いに助け合える関係を築きましょう。

これからの季節、熱中症の危険性が高くなります。日頃から健康に留意していただき、有事の際に備えてください。



諏訪広域消防原消防署  
原田 恒太郎さん

いざという時のために  
日頃からできる備えを

# 原村診療所

(原村国民健康保険直営診療所)

## 医師紹介



副診療所長  
片岡 祐

みさなまこんにちは。私が診療所に赴任して1年が過ぎました。皆様の新型コロナウイルス感染症対策のおかげで、昨年度のインフルエンザ感染者は全国的にも激減し、日ごろの感染対策の重要性を感じました。新型コロナはまだ油断できない状況が続いています。体調に気を付けて、みんなで乗り越えていきましょう！

さて、諏訪中央病院から支援にきてくれた石川医師が3月で退職し、4月から新たに丸山医師・前田医師がきてくれています。彼らは「専攻医」と呼ばれる、医師3～5年目の若手医師ですが、彼らの存在が診療所にも、住民の皆様にも、爽やかな新しい風を吹き込んでくれるでしょう。診療所継続のためには、彼ら若手医師の存在、そしてもちろん住民の皆様のご理解とご協力が必要と思っています、今後ともよろしくお願いたします。

今後、診療所は前述の丸山医師による運動器疼痛・ハイドロリリース治療、濱口所長による肛門疾患外来、私・片岡による禁煙外来など、地域に必要な医療の提供を進めていく予定です。また、訪問診療のニーズにも随時応えていきたいと思っております。詳しくは診療所にお問い合わせください。



諏訪中央病院  
総合診療専攻医  
前田 晃宏

はじめまして。4月から原村診療所で週1回、金曜日午後に勤務しております、前田晃宏と申します。出身は兵庫県ですが、令和2年4月に当地に赴任し、普段は、諏訪中央病院で内科を中心に診療しております。これまで西日本を出たことがなかったので、当地へ来て、冬場の寒さにはびっくりしましたが、地域の皆様のあたたかさや、四季折々、表情を変える自然の豊さに触れ、この地域が日に日に好きになっています。

さて、診療所では、住民の皆様のご健康の維持・推進のお手伝いをさせていただければと思っております。診療所は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、骨粗鬆症、その他内科に限らず、気軽に健康相談できる窓口、よろず相談所です。「こんなこと相談してもいいのかな?」と思われることや、「誰に相談していいかわからない」など、何でも相談していただくと嬉しいです。

暑い日が続きますが、体調を崩さないようみなさまご自愛下さい。

片岡医師・前田医師の診察日は、18ページをご覧ください。

## 原村ワーケーション施設等 整備促進事業のお知らせ



新しい働き方として広がりを見せているリモートワーク。会社以外の場所で仕事をするリモートワークと休暇(バケーション)を一体化させた過ごし方が“ワーケーション”と言われています。原村の過ごしやすい気候と自然に囲まれた環境はワーケーションにはピッタリです。本村では、このような地域資源を活かしたワーケーション施設等を新たに整備する事業者の皆様に補助金を交付しますので、ぜひご活用ください。

交付額  
上限100万円  
補助率2分の1以内

### オフサイトミーティング

企業等が活発な議論を促すために、勤務地以外の場所に滞在し、その地域ならではの環境下で集中的に実施する会議等。

### コワーキングスペース

様々な属性の労働者や学生が、机、椅子、ネットワーク設備、会議室等の環境を共有しながら仕事、交流等を行う場所。

### サテライトオフィス

主たる職場から離れた場所で仕事ができるように整備された施設。

### 対象者

1 企業等の利用に供するワーケーション、オフサイトミーティング、コワーキングスペース施設等を村内に新たに整備する企業等で、次の要件を満たす方

- ワーケーション施設等として整備する物件を村内に所有し、または賃借していること。
- 納期が到来した市町村税等(徴収猶予に係るものを除く。)を完納していること。
- ワーケーション施設等として3年以上運用することが誓約できること。

2 サテライトオフィスを村内に新たに開設する村外の企業等で、次の要件を満たす方

- 村内に事務所、事業所、店舗等を設置していないこと。
- 納期が到来した市町村税等(徴収猶予に係るものを除く。)を完納していること。
- ワーケーション施設等として3年以上運用することが誓約できること。

### 対象経費

ワーケーション施設等の整備に必要な改修工事又は備品の購入に要する経費。(消費税および地方消費税に相当する額を除く。)

### 申請方法

村HPまたは商工観光課窓口にある申請書に必要書類を添えて商工観光課窓口へ提出。

この他詳細(対象要件、必要書類等)については村HPもしくは商工観光課(79-7929)までお問い合わせください。

# 柔道整復師の施術を受けるとき

問 保健福祉課 医療給付係 ☎79-7926 (直通)

接骨院・整骨院等は、国家資格を持つ「柔道整復師」が施術を行う施設で、保険医療機関（病院、診療所など）ではありませんが、保険医療機関で受診するのと同様に、窓口で被保険者証を提示し、一部負担金（総医療費×負担割合（2・3割））を支払うだけで施術を受けられる場合があります。

これは、接骨院・整骨院等が患者に代わって、療養費を原村国保に請求する「受領委任」が認められているからです。

## 柔道整復師（接骨院・整骨院）とは

・柔道整復師とは、大学受験の資格がある者が3年以上、国が認定した学校・大学で専門知識を習得し、国家資格に合格した資格取得者です。

・接骨院・整骨院等と整形外科は同じではありません。柔道整復師は医師ではありません。

したがって、接骨院・整骨院等では、診療の目的をもってレントゲン検査を行ったり、外科手術を行ったり、薬を投与することはできません。

## 国保被保険者証が使える場合・使えない場合

国保が使えるのは、外傷性が明らかな負傷の場合だけです。内科的原因によるものや単なる肩こりや疲れなどの慢性的な症状には使えません。

### 国保が使える場合

- ねんざ・打撲・挫傷（肉離れ）
- 骨折・脱臼の応急手当

### 医師の同意がある場合だけ使えるもの

- △ 骨折・脱臼

### 国保が使えない場合

- × 上記以外



## 国保被保険者証を使用して施術を受けるときの注意

1. 負傷の原因を正確に伝え、保険の対象となるか確認をしましょう。
2. 自己負担金の領収書並びに施術明細書を発行してもらい、受診記録を控えておきましょう。
3. 柔道整復師が原村国保に提出する「療養費支給申請書」の委任状の欄は、傷病名や日数を確認して、必ず患者本人が自筆で署名してください。
4. 施術が長期にわたる場合は医師の診察を受けましょう。
5. 外傷性の負傷でない場合（負傷原因が労働災害・通勤災害等に該当する場合）は保険の対象とならず、労災保険の対象となります。
6. 交通事故等、第三者から傷病を受けた場合は、原村国保に届け出が必要です。
7. 同一の負傷について、同時期に柔道整復師と医師に重複してかかることはできません。ただし、負傷の状態の確認のために定期的に医師の検査を受ける場合や、継続して施術が必要かについて確認するために医師の診察を受けて、施術を受けることは可能ですので、このような場合は医師の指示を得てその旨を柔道整復師に申し出てください。

7月の『青少年の非行・被害防止強調月間』  
『青少年に有害な社会環境排除運動強調月間』

実施中

～みんなで守ろう原村の子どもたち～

## 子どもたちをネット犯罪から守ろう

パソコンや携帯電話・スマートフォン、ゲーム機等はインターネットを利用して、自らの情報を発信したり、興味のある情報を手に入れたり、友だちとの会話を楽める大変便利な道具です。

しかし、使い方を誤ると他人に迷惑をかけたり、犯罪に巻き込まれたりする危険もはらんでいます。そうしたことにならないよう約束を守って、正しく使うことが大切です。日頃からインターネットの危険性について、しっかりと子どもたちに教えましょう。

### まきこまれやすいインターネットトラブル

- 学校の裏サイトなどのコミュニティサイトで悪口を書き込む・書き込まれる
- 自分や家族、友だちの個人情報がインターネットに流れてしまう
- 出会い系サイトやコミュニティサイトなどを利用して人に会い、犯罪にまきこまれる
- オンラインゲームで不正にアイテムを盗む・盗まれる

## 守りたいインターネットの約束



### 1 人を傷つけない

インターネット上に他人の悪口を書き込むことや、人の嫌がるようなことをしてはいけません。勝手に人の情報を載せることはしないようにしましょう。

### 2 自分の情報を教えない

インターネットで知り合っただけでどんな人が知らない人に、自分の名前や住所、電話番号などの個人情報を教えないようにしましょう。インターネットにのせるときも注意しましょう。

### 3 知らない人と会わない

出会い系サイトの18歳未満の利用は法律で禁止されています。また、交流を目的としたコミュニティサイトなどを通じて、見知らぬ人を会うことは危険なのでやめましょう。

### 4 人のパスワードを勝手に使わない、教えない

ネットゲームで相手のアイテムを盗むために、人のIDやパスワードを勝手に使用してログインすることは「不正アクセス」という犯罪になります。

### 5 すぐに大人に相談する

インターネットの中でいやがらせを受けたり、困ったことやよくわからないことなどがあるときは、すぐに親や身近な大人に相談しましょう。自分だけで抱え込まないようにしましょう。

### 違法なファイルをダウンロードしない

違法にアップされた音楽や動画をダウンロードすることは法律で禁止されています。また、ウイルスに感染する危険もあるのでやめましょう。