

シリーズ
防災安全
No.22

防 災 士



「防災士」という資格があるのをご存じでしょうか？ なかなか聞き慣れないかもしれませんが、阪神淡路大震災を教訓として生まれた、幅広い防災知識を持った人に与える民間資格です。

＜資格取得の方法を紹介します＞

1. 日本防災士機構が認定した研修機関による防災士養成研修を受けて「履修証明」を取得します。
研修内容は研修機関によって様々ですが、研修を12講座以上受講し、かつ、自宅学習が必要となります。
2. 研修を受けたあと、日本防災士機構が実施する「防災士資格取得試験」を受験します。
試験時間は50分で3択式の問題が30問出題され21問正解すると合格します。
試験は研修機関の講義をしっかりと受講していればほとんどの方が合格されるそうです。
3. 試験に合格したあと、「救急救命講習」を受け修了証を取得します。
4. 日本防災士機構に「防災士認証登録申請」を行えば、防災士としての活動が始まります。

防災士は、防災に関する専門的な知識や技能を身につけることで、地域の防災力の向上をお手伝いしたり、万が一の災害時には被害の拡大を軽減するために活動するなど、地域の防災リーダーとして活躍することが期待されています。

八百津町では防災士の取得を希望される方に助成金を交付しています。

助成金の詳細は広報やおつの5月号に掲載していますが、資格取得に必要な経費の1/2で上限が3万円です。

防災士の資格取得についてもっと詳しく知りたい方は、日本防災士機構のホームページをご覧ください。

(<http://www.bousaisi.jp/index.html>)

自主防災組織や自分自身の防災力向上のために、防災士の資格を取得してみたい方はいかがでしょうか？

～ みつけよう ぼくとわたしにできる自助 ～

シリーズ
包括支援
No.22



こんにちは 八百津町 地域包括支援センターです



～暑い夏でもハツラツと！お出かけ達人になるには？～

暑い夏がやってきました。暑いからといって家に閉じこもっていませんか？ 1週間以上外出していない方は要注意です。閉じこもりは心身の様々な機能が低下し、放っておくと寝たきりや認知症につながる危険性があります。

熱中症での死亡数は年々増加傾向にあるので、外出する際は注意が必要です。

- ① 外を歩く際は日陰を選び、直射日光を避けましょう
- ② 汗がすぐ乾くような、吸湿性と通気性に富んだ衣類を選びましょう。帽子、日傘を使用しましょう。
- ③ 喉の渇きを感じる前に早めに水分補給をしましょう。
- ④ 日頃から汗をかき習慣をつけ、発汗機能が正常に働くようにしましょう。
- ⑤ 1日3食栄養バランスのとれた食事と、睡眠をきちんととりましょう。

地域包括支援センターではサロンを開催していますので、興味のある方はぜひ参加してくださいね。

＜お元気サロンの予定＞

- ・8月1、29日、9月5、19日(水) お元気サロン八百津 9時30分～11時30分
場所：福祉センター（ファミリーセンター北側）
- ・8月8、22日、9月12、26日(水) お元気サロン福地 9時30分～11時30分
場所：福地第四公民館

＜こころの相談の予定＞

- ・13日(月) 高齢者のための「こころの相談」（事前に予約が必要です）午後から
こころの専門家の精神保健福祉士が、個別に対応し秘密は厳守します。

少子高齢化の時代、子どもが親の面倒をみるという家族介護の考え方は困難な時期がきています。これからは地域に暮らす人が新たな絆をつくりお互いに支え合う町づくりを担う時がきたのです。気軽に声をかけ合える関係づくり、ご近所付き合い、各地のサロン、お元気サロンに出かけて、居心地のいい場所をみんなであつくりませんか。

鈴木（保健師）