



●ご紹介する内容

昨今、防災に取り組む体制として、自助・共助・公助それぞれの取り組みの必要性が共通認識となつていきます。今回は、共助の取り組みの代表例ともいえる「地区防災計画」について、取り上げたいと思います。

●地区防災計画は地区住民のために地区住民が作る計画である

自治会やマンション組合など、同じ地区や共同住宅にお住いの人々は、共通の災害リスクを持ち、顔見知りであったり、固有の文化を共有しており、見ず知らずの集団と比べると、はるかに行動を共にしやすいと言えます。このように、限られたエリアや団体が、自分たちの災害予防や被害軽減のために作り上げた計画が、地区防災計画なのです。

その最大の利点は、地区の避難ルールや約束などを住民に普及し、命を繋ぐ行動をとれること、また、自治会が活動の主体となることで、自助と公助を繋げる重要なパイプ役となり、災害支援を円滑に行う原動力となることです。

●内容や作成手順はどうするか？

重要性は理解できたとして、実際どの様に進めるかと言われると、迷うことでしょうか。しかしながら、地区防災計画は、こうでなければならぬという決まりはありません。地区のリスクを住民や参加者が共有し、その対応策や助け合い方法などを話し合い、文章として起こすことで地区防災計画となります。例えば、避難指示が出された際の炊き出しの献立表を事前で考えて、最小限の備蓄をしておくことも、立派な地区防災計画なのです。決して形や内容の多さではないのです。

●既に取り組んでいる地区がある！

実は、地区防災計画を作成済みの地区や現在取り組んでいる地区があります。既に作成済みの地区は、北金ヶ沢自治会です。平成二十八年に深浦町の津波浸水域が見直されたのをきっかけに、自治会が危機意識をもって平成三十年に「北

金ヶ沢地区自主防災組織防災計画」として、地区独自で作成したものです。自主防災組織の役割分担を詳細に決め、地元ならではの津波避難経路を定めるなど、詳細で立派な計画です。



12区検討会の様子

を掲げた「十二区地区防災計画（素案）」を作成するまで漕ぎつきました。

災害はいつ起きるかわからないし、災害時には、計画どおりにならないと言われる方もいらっしゃるでしょう。だから事前に話し合っておくことが、いざ災害に活きてくるのです。まさしく「備えあれば憂いなし」です。

●まとめ
地区防災計画を作成して、是非とも地区の防災力とコミュニティの強化を図ることをお勧めします。

（総務課 消防防災係）

アプリで簡単！

防災放送の内容が確認できます！

下記QRからインストールしてください。詳しい設定方法は4月16日発行の「深浦町防災行政情報伝達システム」紹介パンフレットをご確認ください。



アンドロイド用



iPhone用

深浦診療所つうしん No.20



深浦診療所 所長 吉岡 秀樹

ちりも積もれば病気になる

今ではすっかり市民権を得た「生活習慣病」という言葉。3年ほど前に鬼籍に入られた日野原重明先生が提唱した呼称と記憶しています。それまで「成人病」と言われていた高血圧症、高脂血症、糖尿病などを「生活習慣病」と呼びましょと、厚生労働省が後追いで日本人に定着しました。

元々は、高血圧症や糖尿病などが食生活やライフスタイルの変化によって、成人だけではなく小児にも増えてきたのがきっかけだったのですが、現在では癌や脳卒中や心筋梗塞などまで、「生活習慣病」の対象疾患が広がっています。

生活習慣の話になると、タバコ・アルコール・運動不足・偏った食生活・肥満といったことが指摘されやすく、耳が痛い人が多いでしょう。例えば、タバコを習慣的に吸う方は、肺がんや肺気腫だけではなく、さまざまな癌になりやすくなりますし、動脈硬化が進行して脳卒中や心筋梗塞にもなりやすくなります。「口」から入る嗜好・習慣を変えることはかなり難しく、ほとんどの人が自信を持って大丈夫だとは思っていないはずだ。（私自身もです）

「喫煙者や肥満者では新型コロナウイルス感染症が重症化しやすい」という研究結果が報告されています。しかし、節制した生活だけでは人生面白くないし、たまには脂っこいものや甘いものを食べたいものです。食欲、性欲は、人間である以上避けられないものです。

そこで人間は、ワクチンという便利なものを発明しました。

ヒトパピローマウイルスワクチン、B型肝炎ウイルスワクチンのおかげで、性生活が原因で起きる子宮頸がんや咽頭癌、肝臓癌などの発症を減らせるようになりました。

新型コロナウイルスワクチン、インフルエンザワクチンのおかげで、喫煙者や肥満者や病気を持った人でも重症化する率を下げることができました。

ワクチンは、元々は生命に関わる感染症予防のために発明されたものですが、欲に溺れやすい人間の病気予防としての役割も担うようになってきました。

しかしながら、動脈硬化を防いだり治してしまうクスリは開発されていません。残念ながら、タバコ・アルコールといった嗜好品、食事内容に気をつけることは今後も必要となります。

インフルエンザ予防接種について

「早く受けると冬に効かなくなるんじゃないか」と接種時期を見計らっている方もいますが、医学的には「可能な限り早めに接種をするべきである」というのが常識です。接種してから効果が出るまで2週間をはかりますので、都心で流行が聞こえ始めてから接種するのでは間に合いません。効果は5、6ヶ月持続しますので、10月になったら出来るだけ早めに接種を受けることで、流行時期を乗り切ることができます。

今年はワクチンの製造流通量が例年の2割減となっており、注文数が入荷されない状況になっています。基礎疾患のある方はできるだけ早めに接種を受けるようお願いいたします。

会社やお店の
宣伝・イベントの
告知にご利用
ください！

■問合せ先
総合戦略課
企画調整係
TEL 74-2122

「農地の所有権移転・地目変更・転用許可申請」・「遺産分割協議」等々

行政事務にかかわる「お悩み」のことについて、お気軽にご相談を!!

行政書士 岩谷 司 事務所

住所 038-2501 青森県西津軽郡深浦町大字柳田字築棒沢133番地11

電話・fax 0173-76-2753 【青森県行政書士会所属】