



Well-Being
幸福度日本一の静岡県
しずおか

県民だより9月号

- 特集1 9月1日は防災の日 今すぐ始めよう！
命と暮らしを守る わが家の地震対策
- 特集2 予備群も含め3人に1人が発症する時代
認知症になっても 自分らしく暮らせる社会へ

撮影地：湖西市（浜名港海岸 命山「今切の丘」）

9月1日は防災の日

今すぐ始めよう！命と暮らしを守る わが家の地震対策

全国で地震が多発する今、南海トラフ地震への備えは『今日できる小さな一歩』から始まります。
命を守り、その後の生活を早く再建するためには、まずは『自宅で住み続けられる備え』が重要です。



生活の備え

1人が7日間で必要な量
(家族の人数分を掛け算)

7日分以上の
備蓄をしよう

飲料水 21L (3L×7日分)
食料品 21食 (3食×7日分)
携帯トイレ 35回分 (5回×7日分)

データで見る県民の備蓄率
(7日分以上) ※令和7年度県民意識調査より

水 26.6%
食料 20.0%
トイレ 25.0%

7日分以上備えている世帯は3割以下

ローリングストックで
無理なく備える



日頃の備えで災害時の困りごとは軽減
できます。家族で防災について話し
合い、少しずつ備えましょう！

県危機情報課
もりした
森下主任



各家庭で
必要なものを
準備しよう

- 赤ちゃん: ミルク、おむつ
- 医療・介護: 常備薬、ケア用品
- ペット: フード、ケージ
- 暑さ対策として準備しておきたいもの: 水分・塩分補給 (スポーツドリンク、塩分タブレット)、冷却アイテム (瞬間冷却パック、ネッククーラー)、日よけ&汗拭き (バスタオル、ボディシート)

「トイレはなんとかする」と
思っていないですか？
備蓄のことが分かる
チラシを県HPで公開中。
今すぐ確認を！

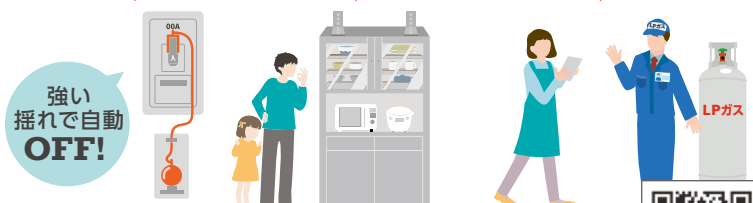


住まいの備え

自宅の安全対策と
耐震化を進めよう



感震ブレーカーの設置 家具の固定 ガス事業者の連絡先を確認



家庭内DIG (ディグ) 家の中の危険な場所や避難経路を確認

地震がきても、わが家で暮らす方法を考えよう！ 詳細はこちら



木造住宅の耐震化・減災化を応援

TOUKAI-0+ (トウカイゼロプラス)

対象住宅 昭和56年5月以前に建築された木造住宅

- 耐震診断の補助
- 補強工事の補助
- 令和8年度に減災化メニューを拡充



▲耐震化・減災化 ▲耐震シェルター ▲防災ベッド



避難の備え

「わたしの避難計画」
を作ろう



いつ、どこへ
避難するの
かを事前に
決めておき
ましょう！

住まいの備えを進めてい
ても、地震や津波などで
命の危険がある場合は、
一刻も早く自宅を離れる
必要があります。



5分でできる！

パソコンやスマート
フォンで質問に答え
ていくだけで、簡単
に作成できます。



作成はこちら

問い合わせ

県危機情報課 ☎054 (221) 2644 ✉boujou@pref.shizuoka.lg.jp 県建築安全推進課 ☎054 (221) 3079 ✉kenchikuanzen@pref.shizuoka.lg.jp

県危機政策課 ☎054 (221) 3596 ✉boukei@pref.shizuoka.lg.jp

15周年ミライへ
プレゼント
キャンペーン

- 県公式LINEを友だち追加
- LINEでクイズに参加
- 抽選でふじっぴーグッズや共創企業のすてきな商品をプレゼント！

各企画20名様(計160名様)にプレゼント！
9.14月▶9.24木 9月は第3弾実施中！
5ヵ月連続で実施！ぜひご参加ください！



9月18日～10月15日 県議会9月定例会

9月28日～10月2日 本会議(質問)/10月6日～8日 常任委員会

「LINE友だち追加」が便利！

県民だより「WEB版」

県政の最新情報のほか、
暮らしに役立つ旬の情報を発信！



便利に見る、知る。



静岡県公式SNS (LINE、X、Facebook、Instagram、YouTube)
旬の情報が盛りだくさん！フォロー＆チャンネル登録をお願いします！

9月21日は世界アルツハイマーデー

予備群も含め
3人に1人が
発症する時代

自分や
家族のために

認知症になっても 自分らしく暮らせる社会へ

認知症は誰にでも起こりうるものです。「認知症になったら何もできなくなる」と決めつけず、認知症になってもできることを生かし、希望をもって暮らす。そんな**新しい認知症観**をもった社会づくりが始まっています。家庭だけでなく、地域や企業などの理解と行動が自分らしく暮らせる社会の実現につながります。

知っていますか？MCI(軽度認知障害)

認知症の予備群「MCI(軽度認知障害)」の段階で発見できれば、進行を遅らせることができる場合もあります。

MCI(軽度認知障害)とは

健常な状態と認知症のグレーゾーンで、軽い記憶障害などはあるが食事や入浴など基本的な日常生活がおおむね問題なくできる状態

こんな変化はありませんか？

- ✓ 同じことを何度も言う・聞く・する
- ✓ 趣味や好きなことに興味がなくなった
- ✓ 些細なことで怒りっぽくなった



認知症は早期発見がカギ



バリアを解消して、その人らしさを支えよう

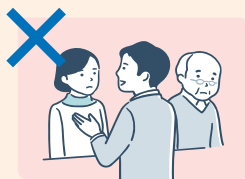
認知症の方が暮らしにくい原因は、症状によるものだけではありません。「周囲のバリア」を減らすことで暮らしやすくなります。



静岡県は 「認知症バリアフリー宣言」県!

※認知症バリアとは、認知症の方の暮らしを妨げるコト・モノを指します。

心理的バリアの一例



本人の意思を確認せず、
家族に話しかける



まず本人に話しかけ、
意思を尊重する

情報のバリアの一例



文字が多く、
分かりにくい案内



イラストや写真を使った
分かりやすい案内

認知症当事者の思いを知ろう

本人

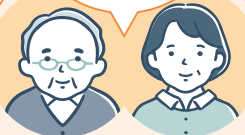


▲家族が関わり方を変えたことで、
認知症の症状が改善した女性
(県庁西館4階の写真展示前で)

記憶障害を
補う工夫を
一緒に
考えてほしい

自分で
決めること、
選ぶことを
支えてほしい

認知症になった
から多くの
方とつながる
ことができた



家族

あなたの気持ちを
聞かせて



できないことを
責めないように
したら自信を取り
戻してくれた

認知症を
特別扱いせず
に受け止めて
くれたことが
うれしかった

不安な気持ちを
話せる仲間が
できて対応に
前向きになった



個人、企業、地域… 私たちにできること

支える7つの思いやり



対応
マニュアルは
こちらから



認知症をもっと知る

県は、認知症について学べる講演会や交流会などを開催しています。

- 出前講座
- 認知症バリアフリー交流会
- 認知症本人の講演会・映画上映会

詳しくは
こちらから



- 認知症サポーター養成講座(市町主催)

担当課
一覧は
こちらから



相談窓口

地域包括
支援センター



認知症
コールセンター

フリーダイヤル
☎ 0120 (123) 921

若年性認知症
相談窓口

☎ 054 (252) 9881

✉ jakunensoudan@outlook.jp

問い合わせ

県福祉長寿政策課 ☎ 054 (221) 2442 ✉ fukushi-chouju@pref.shizuoka.lg.jp

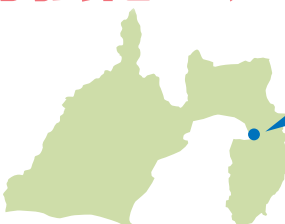
＼ 令和8年は /
静岡県誕生
150周年!



第6回

教訓を未来へ、防災力強化の進む静岡県

伊豆半島を北へ流れ、沼津市で駿河湾に注ぐ狩野川。1958年9月26日の狩野川台風による被害は、県内の死者736人、行方不明者193人にのぼりました。当時、建設中だった狩野川放水路は災害に備え計画を見直し、放水能力を2倍に拡大。こうした災害経験を生かした取り組みの積み重ねにより、本県の防災力は強化されてきました。



▲最大2,000m³/秒を放水する
狩野川放水路



▲狩野川台風被害の様子

出典:沼津河川国道事務所

● **うちあけダイヤル** 「学校に行くのが怖い」、「身近な人に相談しにくい」、「一人では解決できない」…そんな時、ありのままの気持ちを打ち明けてみませんか?
WEBサイトはこちら▶



● **しずおか子ども家庭相談** 子育て・家庭・親子関係・ヤングケアラーなどの悩みを気軽に相談できるLINEを活用した相談窓口です。
受付: 平日10時～20時、土日祝12時～20時
LINE登録はこちら▶



● **児童虐待かもと思ったら**
☎ 189(いちはやく)番へ

9月20日から26日は
動物愛護週間
です



動物愛護をを考えてみませんか？

～人と動物の共生する社会の実現に向けて～

動物の愛護と適正な飼養についての関心と理解を深めるため、毎年9月20日から26日までを「動物愛護週間」としています。
動物を飼っている方、好きな方はもちろん、飼っていない方も人と動物の共生について考えてみませんか？

犬や猫を家族に迎えたら マイクロチップ情報の変更登録をしましょう

① 迷子や災害など「もしも」のときの 備えになります

マイクロチップを専用リーダーで読み取ることで、データベースから飼い主情報を確認でき、飼い主のもとへ戻る確率が高まります。



▲マイクロチップで身元を確認できます

② マイクロチップとは？

直径1.4mm、長さ8.2mm程の円形状で15桁の数字が記録された電子標識機器で、皮下に装着されます。



※イメージ

登録を忘れずに！

マイクロチップ装着後はデータベースへの所有者情報の登録が必要です。登録の手続きはオンラインで行えます。

[登録サイト](#)



静岡県動物愛護センターのご案内

富士市にある静岡県動物愛護センターは、4つの役割を担い、多くの人が訪れやすく、県民に愛される施設を目指しています。



譲渡動物
紹介



イベント情報



ペットフードなどの寄附を募ります

保護・引き取りした犬や猫を県から譲り受け、譲渡活動を行うボランティアの方々に支援するため、飼育に必要とする物品の寄附を募ります。皆さまのご協力をお待ちしています。

詳しくは
こちら



問い合わせ

県衛生課 ☎ 054 (221) 2347 ✉ eisei@pref.shizuoka.lg.jp

リチウムイオン 電池使用製品による

発火事故が増えています！



リチウムイオン電池使用製品が原因の火災が急増しており、昨年は全国で**1297件**※の火災がありました。※出典：総務省消防庁「リチウムイオン電池等から出火した火災の調査結果の公表(令和7年)」
使用や廃棄するときの注意すべきポイントを確認し、適切に取り扱いましょう。



リチウムイオン電池の特性

小さくても大きなエネルギーを持っており、強い衝撃や圧力、水濡れで発熱・発火することがあります。

リチウム
イオン電池
使用製品例



スマート
フォン



モバイル
バッテリー



携帯用
扇風機



ワイヤレス
イヤホン



使用するときの注意

- 安全基準を満たした製品を使う
- 強い衝撃や圧力を加えない
- 高温になる場所で使用・保管せず、目の届くところで充電
- 異常を感じたら使用を中止
- 発火したときにはまず安全を確保し、消火器や大量の水で消火



公共交通機関の持込ルール

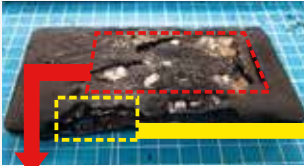
公共交通機関の利用中における事故は、被害が甚大になるケースが多くあります。特に航空機では、預け入れ荷物に含めるのは厳禁です。各航空会社のルールを確認しましょう。



スマートフォンの 発火事例

スマートフォン内のリチウムイオン電池の膨張・破裂により発火したと考えられます。

出典：独立行政法人国民生活センター



▲リチウムイオン電池部分の
背面カバーが大きく溶けている



▲電源、音量ボタンがあった位置から大きく
裂け、バッテリー内部の電極が露出していた

廃棄するときの注意

他のごみに混ぜて捨てると、火災が発生する恐れがあります。

- リチウムイオン電池が使用されているかを確認
- リサイクル可能なものは、リサイクル
- 廃棄する前になるべく電池を使い切る
- 廃棄方法を確認

各市町の
回収方法は



使用に関する
問い合わせ

県民生活課 ☎ 054 (221) 2175 ✉ shohi@pref.shizuoka.lg.jp

廃棄に関する
問い合わせ

県廃棄物リサイクル課 ☎ 054 (221) 2426 ✉ hai@pref.shizuoka.lg.jp



若者目線で県政情報をお届け！

学生特派員がゆく！

船旅が劇場に！駿河湾フェリーで味わう没入型演劇 「イマーシブシアター」を体験！

今回の学生特派員取材は、駿河湾フェリーの船内を舞台にした新感覚イマーシブシアター「THE ROAD TO GOLD」を体験！単なる船旅ではなく、宝探しをテーマに物語の世界に入り込む演劇形式で、参加者同士の交流など工夫が満載！また、9月末まで「出航！まるちゃんフェリーわくわく夏祭り」を開催しています！美しい富士山や駿河湾の景色を背景に『ちびまる子ちゃん』の世界が満喫できます！一緒に記念写真も撮影できるので、ここでしか出会えない『ちびまる子ちゃん』を楽しみましょう！



▲船内『ちびまる子ちゃん』装飾



▲駿河湾フェリー

記事の続きは

フカボリ#県民だより



問い合わせ

県広報戦略課 ☎ 054 (221) 2231 ✉ PR@pref.shizuoka.lg.jp

リニア中央新幹線

静岡工区

～県民の皆さまの疑問にお答えします～

質問

7月29日に開催した第1回環境影響評価審査会中央新幹線部会は、どのような内容だったのですか。

回答

県は、JR東海が実施するリニア中央新幹線工事における環境保全措置などを継続的かつ永続的に監視するために、7月18日に環境影響評価審査会中央新幹線部会を新設しました。

7月29日に開催した第1回部会では、部会長の選出のほか、審議事項や今後の運営方針について確認を行いました。

また、JR東海からは静岡工区の工事概要や環境保全措置の取り組み内容について説明があり、山梨県との県境付近で地質などの状況を事前に把握するために行われている高速長尺先進ボーリングの進捗も報告されました。

今後は、部会において、JR東海が実施する定期的なモニタリングの結果や、何らかの異常事象が発生した場合の報告などの内容について、評価・検証を行っていきます。



▲中央新幹線部会の様子

さらに詳しい
内容は



問い合わせ
先など

県生活環境課 ☎ 054 (221) 2268 FAX 054 (221) 3665

●性暴力被害者支援センター SORA 性暴力被害に遭われた方の相談窓口です。
一人で悩まずお電話ください。☎#8891(24時間365日)



詳細はこちら▶

●DV相談・女性相談窓口(女性相談支援センター)☎#8008(はれれば)配偶者や恋人などからの暴力(DV)の悩み。
☎#8778(はなそうなやみ)女性のさまざまな悩み。安心してご相談ください。
受付：9時～20時(年末年始・祝日を除く)

shizuoka 情報ひろば

各情報の詳細、申込フォームなどはWEB版県民だより「情報ひろば」から！
このほか催しなども掲載中！



試験

県職員採用試験(大学卒業程度秋季試験・職務経歴者)

試験日/10/18(日)

会 県庁(静岡市葵区)

対 受験資格は受験案内で確認してください

受 9/17(木)～10/2(金)17時

配 県庁、県総合庁舎、県HPなど

申 住所・氏名・年齢・電話番号・生年月日などをふじのくに電子申請サービスで

問 人事委員会事務局職員課

☎054(221)2275

✉shokuin@pref.shizuoka.lg.jp

募集

農業女性ステップアップセミナー企画

農業分野における女性の活躍推進のため、ステップアップセミナー(全4回)を開催します
※詳細は当セミナー専用HPをご覧ください

日 ①10/6(火)②10/22(木)
③11/18(水)④12/11(金)

会 県内各地

受 ～各回1週間前

申 住所・氏名を専用HPで

問 県農業ビジネス課

☎054(221)2629

講座・講演会

静岡県立大学公開講座

4学部の講師が専門分野を分かりやすく解説。対面とリアルタイム配信によるハイブリッド開催です

日 9/26(土)～11/7(土)

会 県立大学草薙キャンパス・小鹿キャンパス(静岡市駿河区)

対 15歳以上を推奨

定 120人(先着)、リアルタイム配信は制限なし

受 開催日により異なる(詳細はHPを参照)

配 県立大学、県内公共施設など

日日時 会会場 対象者 定員 受付 費用 配配布 申し込み 問い合わせ
費マークのないものは原則無料です 申マークのない講座・講演会や催し・相談会は、直接会場へお越しください。郵便番号だけのものは、所在地なしで届きます

申・問 住所・氏名・年齢・電話番号・受講希望
講座・対面またはリアルタイム配信のどちらか・公開講座を知ったきっかけをEメール、HPの申込フォームで提出
県立大学 教育研究企画室
公開講座担当

✉kouza2026@u-shizuoka-ken.ac.jp

☎054(264)5156

患者・家族集中勉強会 膝がん編

「膝がん」をテーマに、がん治療とケアの専門家が手術療法・薬物療法・放射線療法などについて最新の情報をお伝えします

日 9/30(水)13時25分

会 静岡がんセンター研究所しおさいホール(駿東郡長泉町)

対 膝がんの患者さんとその家族

定 50人(先着)

受 ～9/24(木)

配 院内に配架するほか、HP・Instagramに掲載

申・問 住所・氏名・電話番号をHPの申込フォームまたははがき(必着)で
〒411-8777 駿東郡長泉町下長窪1007番地 静岡がんセンター疾病管理センター集中勉強会係

☎055(989)5222

☎055(989)5557

ひとり親家庭のための就業支援講習会

①パソコン講座

初級パソコン全般(Excel・Word)の講習会

②登録販売者講習

就職・スキルアップに役立つ「登録販売者」の資格取得試験に向けた講習会

	開催日時	会場
①	10/3(土)、10/4(日) 10時～16時	大原学園静岡校(静岡市葵区)
②	12/12(土)～3/20(土) 全7回 9時30分～16時30分	大原学園沼津校(沼津市) 大原学園浜松校(浜松市中央区)

対 ひとり親家庭の父母、寡婦、お子さんがいて離婚を考えている父母で就職に役立てたい方(①②各全ての開催日受講可能な方)

定 各会場15人(①先着 ②選考あり)

受 ①9/18(金)まで②9/30(水)まで

費 ①1,300円(テキスト代)

②9,500円(テキスト代含む)

※託児は無料(要予約)

申・問 住所・氏名・年齢・電話番号などをHPの仮予約フォームに入力して送信
※後日相談員から連絡します
ひとり親サポートセンター

☎054(254)1191

☎054(254)0056

催し・相談会

空き家の無料相談会

空き家に関する不動産、法律、税金、建築の悩みをワンストップで専門家に相談

日 9月上旬～12月中旬

会 焼津市役所本庁舎ほか

定 原則各会場20組(先着)

受 各会場開催日の3営業日前まで

10時～12時、13時～16時

※土・日・祝日を除く

申・問 住所・氏名・電話番号・空き家の所在地・相談の内容を電話で
静岡県空き家対策推進協議会

☎054(247)3823

開催日	開催市町	会場
R8.9/5(土)	焼津市	焼津市役所
R8.9/12(土)	沼津市	プラサヴェルデ
R8.9/26(土)	伊東市	伊東市役所
R8.10/3(土)	島田市・牧之原市	プラザおおるり
R8.10/6(火)	富士宮市	富士根交流センター
R8.10/24(土)	富士市	富士市役所
	御前崎市	御前崎市研修センター
R8.11/7(土)	御殿場市	御殿場市民会館
	菊川市	プラザさくら
R8.11/9(月)	湖西市	健康福祉センター(おぼと)
R8.11/14(土)	伊豆市	修善寺総合会館
R8.11/23(月・祝)	磐田市	プラザ(総合健康福祉会館)
R8.11/28(土)	袋井市・森町	袋井市月見の里学遊館
R8.11/29(日)	清水町	清水町福祉センター
R8.12/3(木)	函南町	函南町役場
R8.12/12(土)	下田市	下田市役所

最新情報は各HP、問い合わせ先に
確認をお願いします。

あそぼう祭 2026

静岡の大学生と地域が繋がる！世代や文化を超えてみんなで遊び、学んで、楽しい防災に！ぜひお越しください！

日 9/27(日)10時

会 グランシップ 芝生広場(静岡市駿河区)

問 株式会社なまけもの

☎080(4219)6060

✉namake.shizuoka@gmail.com

くらし・行政の困りごと相談所in浜松

専門家による住宅耐震、相続、登記、税金、雇用、年金などについての無料相談会

日 10/1(木)13時～16時

会 あいホール(浜松市中央区)

受 9/15(火)～9/30(水)9時～16時

申・問 氏名・電話番号を電話で

総務省静岡行政監視行政相談センター

☎054(254)6451

お知らせ

光化学オキシダント監視強化期間

5月から9月までは光化学オキシダント監視強化期間です。光化学オキシダント注意報などが発令された時は、屋外での活動を控えましょう。眼やのどに痛みを感じたときは、洗眼やうがいをして安静にしましょう

問 県生活環境課

☎054(221)2253

☎054(221)3665

毎日投稿

静岡県庁の挑戦！

県の日常を
毎日発信しています

動画はこちらから！



県民だよりはWEBでも見られます！

県民だよりをマンガで紹介！
「みかんちゃん」と茶畑さん」
バックナンバーも見てね！



10月号は、10月1日(木)発行

公共施設やコンビニに配架しています

新聞折り込みは10月号、1月号を予定



第20回アジア競技大会 9/19(土)～10/4(日)(43競技)

第5回アジアパラ競技大会 10/18(日)～10/24(土)(18競技)

アジア地域最大級の国際総合スポーツ競技大会である、第20回アジア競技大会・第5回アジアパラ競技大会が、開催されます。アジア競技大会の日本開催は32年ぶり3回目、アジアパラ競技大会の日本開催は史上初です。臨場感と感動を、ぜひ会場で体感してください。



静岡県内でも3競技を実施！

- アーティスティックスイミング in 浜松市総合水泳場
- 自転車トラック競技 in 伊豆ベロドローム
※パラは上記に加えロードをCSC 5kmコースにて実施
- サッカー(女子) in エコパスタジアム

大会の詳細はこちら



チケット購入方法

- 「大会公式チケットインフォメーション」サイトから購入いただけます。
- 購入には「応援ID」の登録が必要です。

☆「応援ID」登録者には出場選手情報、各種イベント・グッズ情報など、開催までの期間もお楽しみいただける情報をお届けします。

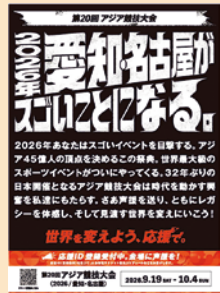
購入はこちらから！



アジア競技



アジアパラ



今月のプレゼント

県公式LINEを友だち追加いただいている方の中から抽選でプレゼント！

「JAPAN TEA SHIZUOKA」オリジナルTシャツ(Lサイズ)

(静岡茶ブランディング
推進委員会/静岡市葵区)



※写真はイメージです

3人

小山町のお米のモミガラからつくった燃料「モミガライト」

(小山町社会福祉協議会
就労継続支援事業所(B型)
ワークホーム・アップル
/駿東郡小山町)



※写真はイメージです

20人

郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号・県公式LINE登録の有無をはがき、メール、WEB版県民だよりの入力フォームで。今月号のご感想やご意見などをお書き添えください。

※個人情報 は賞品の発送と読者層の調査のために使用します。
※多くの読者の皆さまのために、複数のご応募はお控え願います。
※賞品の種類はお選びいただけません。

応募先/〒420-8735 静岡県広報戦略課 県民だよりプレゼント係
✉quiz@pref.shizuoka.lg.jp

応募期限/令和8年9月15日(火)必着

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。



プレゼント応募入力フォーム

お問い合わせ 県スポーツ振興課 ☎054(221)3375 ✉sports-shinko@pref.shizuoka.lg.jp