

「家庭や地域の防災対策 ～自分を、大切な人を守るために～」



危機管理教育研究所 代表
危機管理アドバイザー 国崎 信江
<http://www.kunizakinobue.com>

本講演のテキスト、画像等の無断転載・無断使用・録音・録画を固く禁じます
危機管理教育研究所 代表 国崎 信江 <https://www.kunizakinobue.com/>

生き埋めになっても余震・警報で救助できない

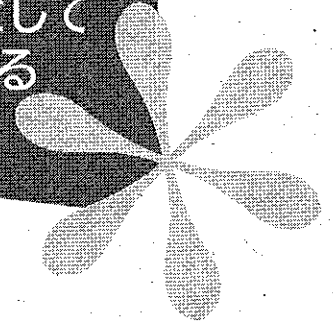


撮影:危機管理教育研究所

危機管理教育研究所 代表 国崎 信江 <https://www.kunizakinobue.com/>

令和6年能登半島地震

この災害の教訓から
今後の備え方を考える
世代や家族構成の共通として
自宅の耐震性で命を守る



建物の耐震性が命に関わる



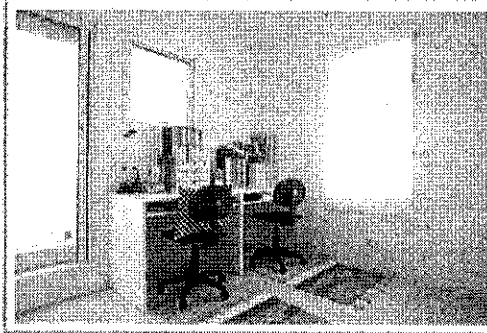
協力 防災科学技術研究所 E-ディフェンス

危機管理教育研究所 代表 国崎 信江 <https://www.kunizakinobue.com/>

暮らし方で安全性は変わります

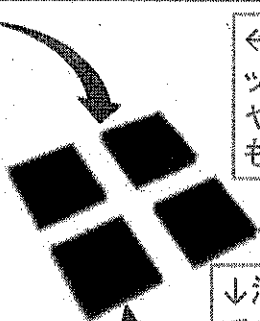
家具と家電製品は
できるだけ減らして
全てを固定して
生活雑貨類は柔らかい素材で
安全な部屋を目指す

家具や物を増やさない暮らしの習慣

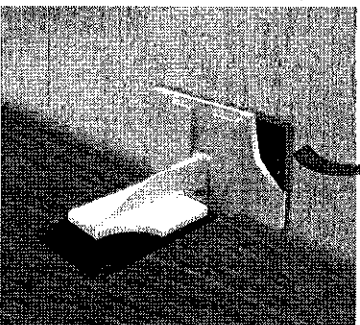


できるだけ家具や物を減らす
↓
収容スペースに収まる量を
意識した暮らし方

コツコツ防災で継続して室内の安全対策を



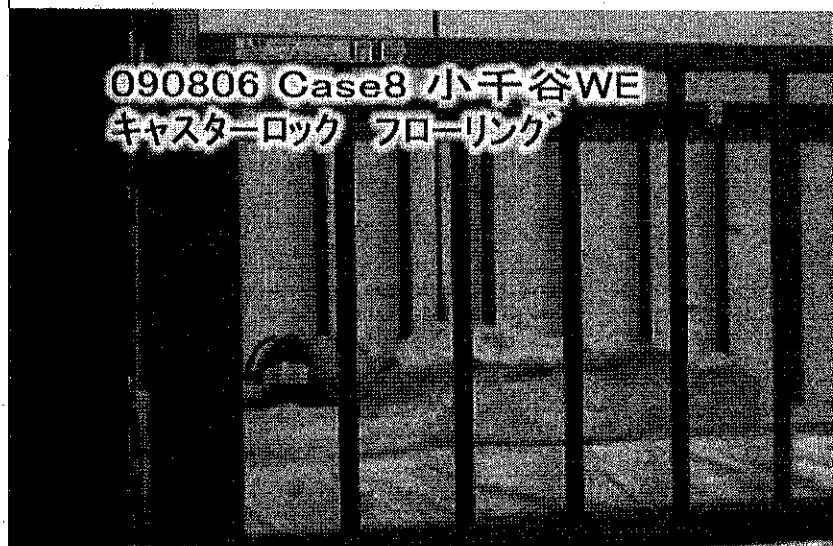
←粘着ジェルマ
ットなら家電製品
や可動式家具に
も対応できる



↓滑り止めシート
で中身の飛び出し
防止

ベビーベッドの中の赤ちゃんの安全対策の研究

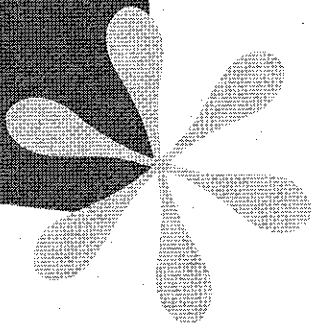
090806 Case8 小千谷WE
キャスターロック フローリング



令和6年能登半島地震

この災害の教訓から
今後の備え方を考える

本当に必要な備蓄は



食料・生活用品が手に入らない（支援に頼るのみ）



撮影:危機管理教育研究所

物資の配給を待つ長い列



避難所の食事は乳児が食べられないものばかり



フェースフリー防災「幸せ備蓄で災害の備え」

自宅で過ごすメリットは自宅にある食材を活用して栄養バランスの良い食事が摂れること。日頃から10日以上以上の食材を「家庭内流通備蓄◎」しましょう！



停電、断水で最も困る物もしっかり備える

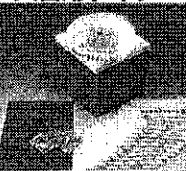
ポータブル電源



ガーデンソーラーライト



災害用トイレ



液体歯磨き



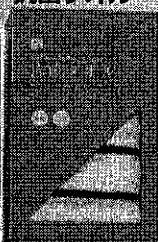
抗菌・消臭剤



ウェット手袋



抗菌タオル



ポリ手袋



踏み抜き防止スリッパ



被災時の健康維持のために必要な視点

断水時でも口腔ケアを怠らない

◆歯科疾患

⇒虫歯に注意

水が十分に得られない状況では、歯磨きが疎かになりがち。

断水時でも歯磨きする工夫を。

⇒歯周病に注意

歯周病菌は歯ぐきの毛細血管から侵入し、体内に入り全身を巡ると動脈硬化や糖尿病、

脳こうそく、心筋梗塞、

肺炎など発症・悪化させる原因



赤ちゃんのために忘れずに準備しておきたいもの

- ◆母子健康手帳の記録ページのコピー
- ◆ガーゼ&歯磨きシート
- ◆スタイ(服を汚さないように)
- ◆オムツとおしりふき
- ◆おもちゃ
- ◆かゆみ・かぶれ止め
- ◆小児用の薬と服薬ゼリー
- ◆赤ちゃん用スプーン
- ◆赤ちゃん用綿棒・爪きり
- ◆授乳ケープまたは調乳セット

非常持出し品は「一人一つを備える」

必要な物は着て運ぶ

⇒玄関のコート掛けにおけばすぐに手に取れる

自分に必要な物は自分で着て運ぶ

⇒家族の分まで持つのは負担が大きい



エマーゼンシーベストの特徴

機能的なポケット

多くのポケットで収容力がある

口を覆える 台風でもフードが閉けない

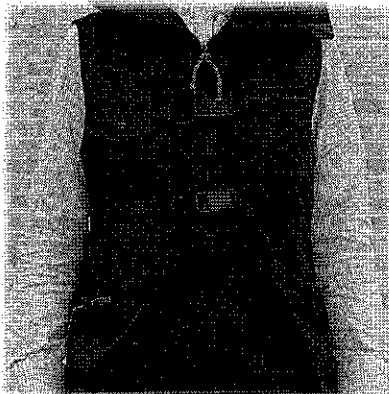
タブレットやノートパソコンを持ち運べる

椅子の背もたれなど身近にかける

動きながら必要なものを取り出せる

貴重品は着ていることで盗まれにくい

体を保護できる



おうちDEキャンプ™ (訓練) のススメ!

“いつでも思い立ったらすぐにできる気軽なおうち訓練”

ガス・水道・電気 (※冷蔵庫やタイマー設定しているのもの以外) を

(好きな時間だけ) 止めて “被災生活の疑似体験”

節約にもなる

防災グッズは疑似体験から必要なものを準備

不便な生活に慣れると災害時に慌てない



乳幼児に避難所生活は難しい

《健康面》

暑さ寒さに弱く体調を崩しやすい

集団生活では感染しやすい

暑さやお風呂に入れないことで皮膚の疾患に罹りやすい

小児科医や小児用の薬も見つけにくい

《生活面》

自治体の備蓄食に粉ミルクはあっても、離乳食がない、被災者が多いと授乳やおむつ替え、寝させる場所がない

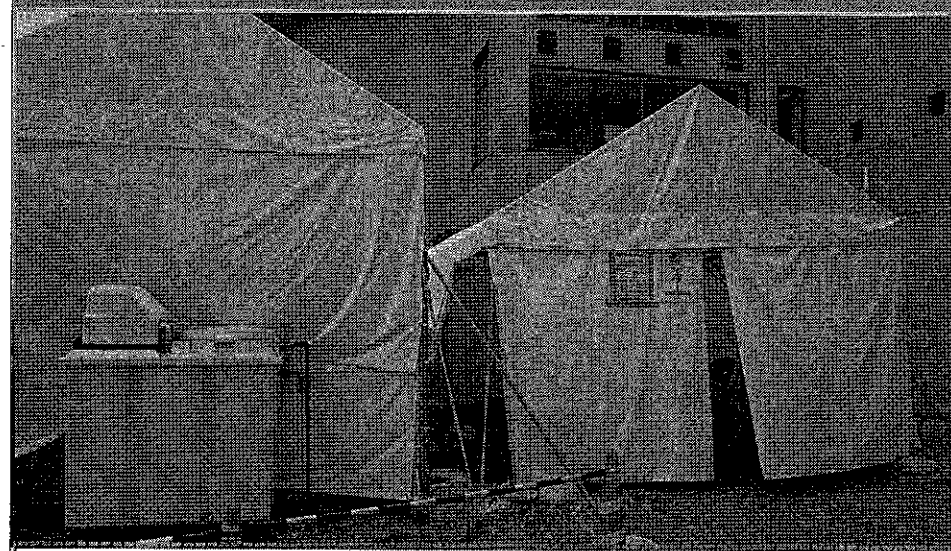
泣いたりぐずると、親は周りに

気兼ねする

♥ 震災疎開、赤ちゃん専用ルーム
福祉避難所への避難を検討しておく

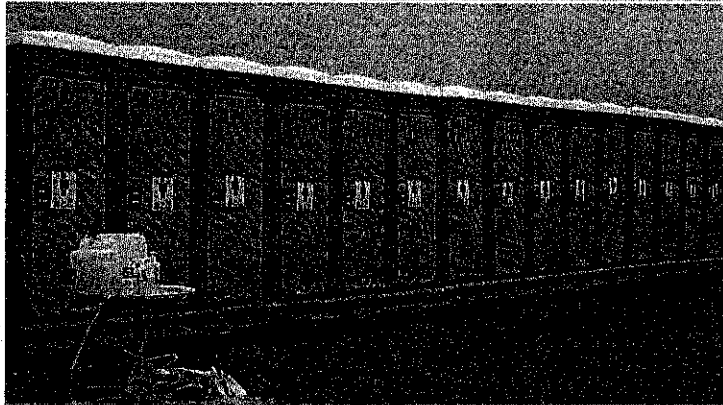


仮設風呂も仮設シャワーも母子には大変だった



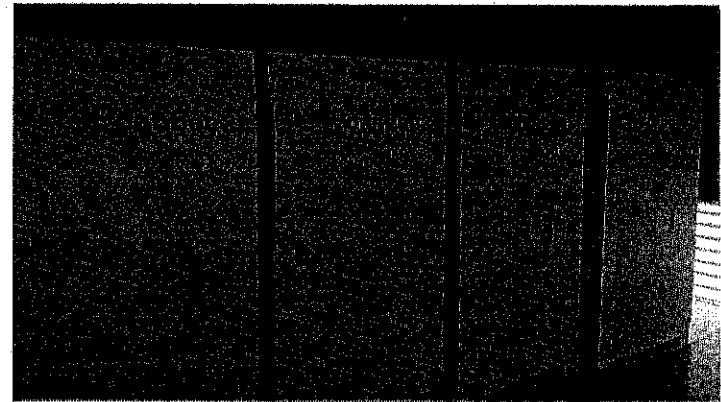
- ❑ すべての避難所に設置されるわけではないので長蛇の列
- ❑ 避難所のお風呂・シャワーの脱衣所にベビーベッドがない

トイレに赤ちゃんのおむつ替えシートや椅子がない



- 赤ちゃんと一緒に入れず、誰かに預けないと親はトイレを使えない
- 替えたおむつを捨てる場所がない
- 母親も生理用ナプキンを捨てる場所がない

段ボール家具で多目的室の設置はなされていたが……。



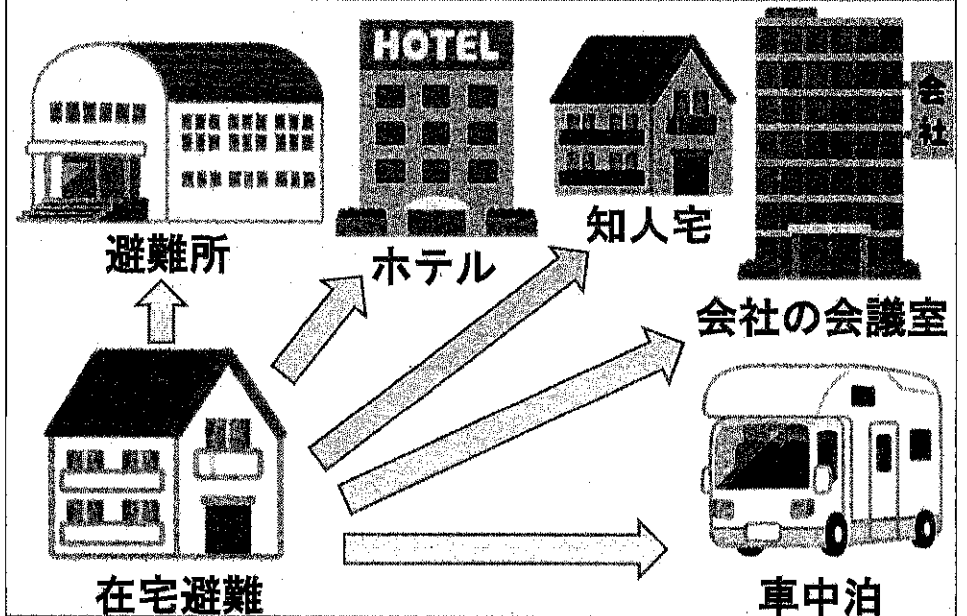
おむつ替え、授乳、着替えなど誰でも自由に使える多目的室は便利なようで使い勝手が良くなかった。
おむつ替えした後の臭いがこもる空間での授乳が辛い授乳に時間がかかり、おむつ替えができないなど。

避難所での生活が辛いなら迷わず被災地から出よう



撮影:危機管理教育研究所

安全で快適な避難先を話し合っておきましょう



防災貯金のススメ

災害時にホテルや食料を購入する
ための防災貯金があれば

被災生活も安心!!

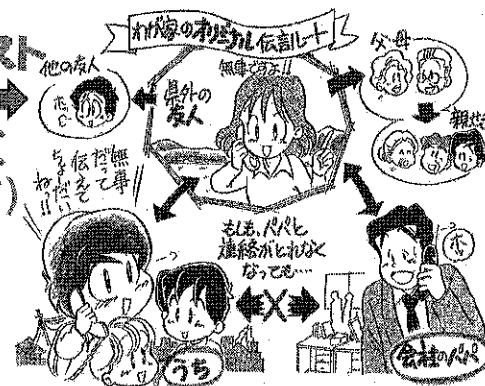


家族や友人との連絡方法

【複数の安否確認方法を確認】

- ①避難の前に家に張り紙
- ②災害用伝言ダイヤル171
- ③SNSを活用(LINEなど)
- ④地域FMラジオにリクエスト
- ⑤三角連絡方法
- ⑥待合せ場所もきめておく
(体育館入口に10時など)

電車内で震災に遭ったら
降りた駅の改札近くにある
地図看板で避難場所を
探しましょう



電車乗車中に地震が起きて止まって帰れなくなったら

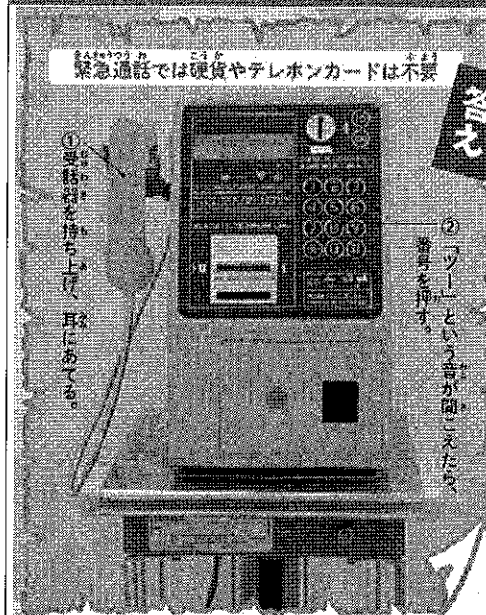


地震で
電車が止まって
帰れない!

1人で行動するのは不安です。同じような立場の人がいたら一緒に行動しようと声かけしてお互いに支え合いましょう。

提供：『大人も知らない？ サバイバル防災事典』
©マイクロフィッシュ/
森のくじら/マイクロマガジン社

知っていますか？ 公衆電話の場所と使い方



赤いボタン(緊急通報ボタン)がある公衆電話
受話器を上げた後に緊急通報ボタン(赤いボタン)を押すと「ツー」という発信音が聞こえたら110や119をダイヤルします。
赤いボタンがない公衆電話では受話器をあげ、そのままダイヤルします。

緊急通報先一覧
110番 警察
118番 海上の事件・事故
119番 火事・救助救急車
171番 災害用伝言ダイヤル
139番 児童相談所全国共通ダイヤル

提供：『大人も知らない？ サバイバル防災事典』
©マイクロフィッシュ/森のくじら/マイクロマガジン社

ご聴講ありがとうございました (国崎信江書籍一覧)

