

自主防災組織リーダー育成研修



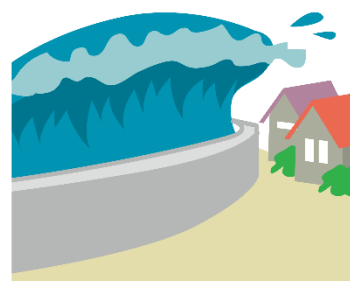
女性の視点で行う防災



【講師】NPO法人日本防災士会 横山恭子

災害とは

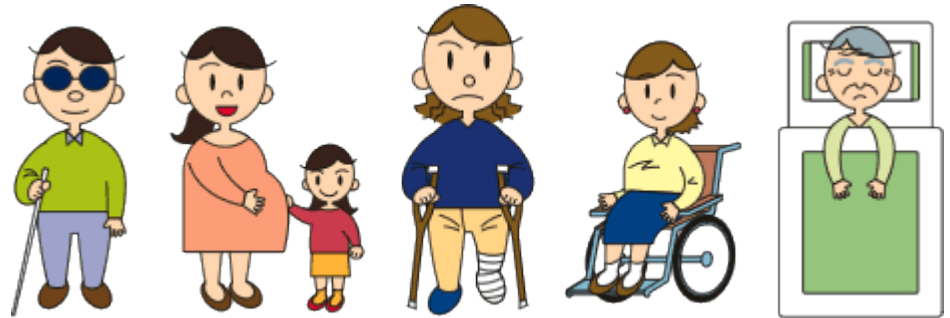
- 地震
- 津波
- 噴火
- 台風
- 大雨
- 落雷
- 停電
- 火災
- インフルエンザなどの 感染症
- 犯罪・事故などの 人災 など多様化



災害弱者を平時から見守るのも地域の役割

- 情報が少ない人

- 逃げ遅れる人



- 助けを求めることができない人

- 生活環境の違いで避難所生活ができない人
（食事、排泄、介助、コミュニケーション能力）

- ライフラインの停止が命に関わる人

- 感染症や持病の悪化のおそれがある人 など

みんなで意見を出し合おう！

① 新型コロナウイルスが流行してから慌てて
買いに行った物は？

② 自粛生活での不満や悩みは？



安全な家(部屋)をつくろう！

● 普段から整理整頓

部屋や廊下・ドアの近くに物を置きっぱなしにしたり、落としたままにしていると、避難する時にケガをしたり通れなかったりするので、いつも片づけを心がける。

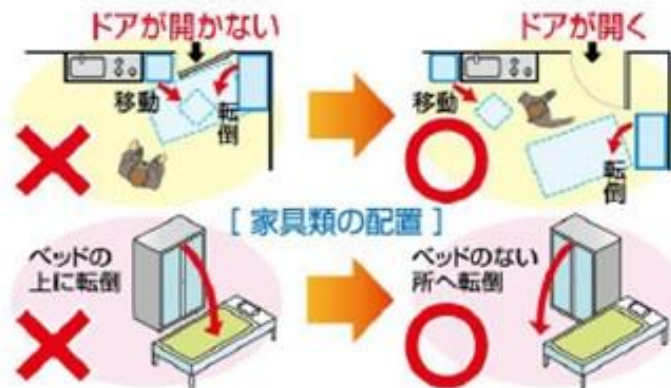
特に、子ども部屋は、ブロックや小さなおもちゃがあるため、日頃から「使ったら片付ける」習慣を。

「しつけ = 防災」



● 家具の配置の見直し

家具の倒れる方向を考え安全な場所・通路を作る。



● 家具の固定

家具やテレビは、金具やベルトなどで固定。



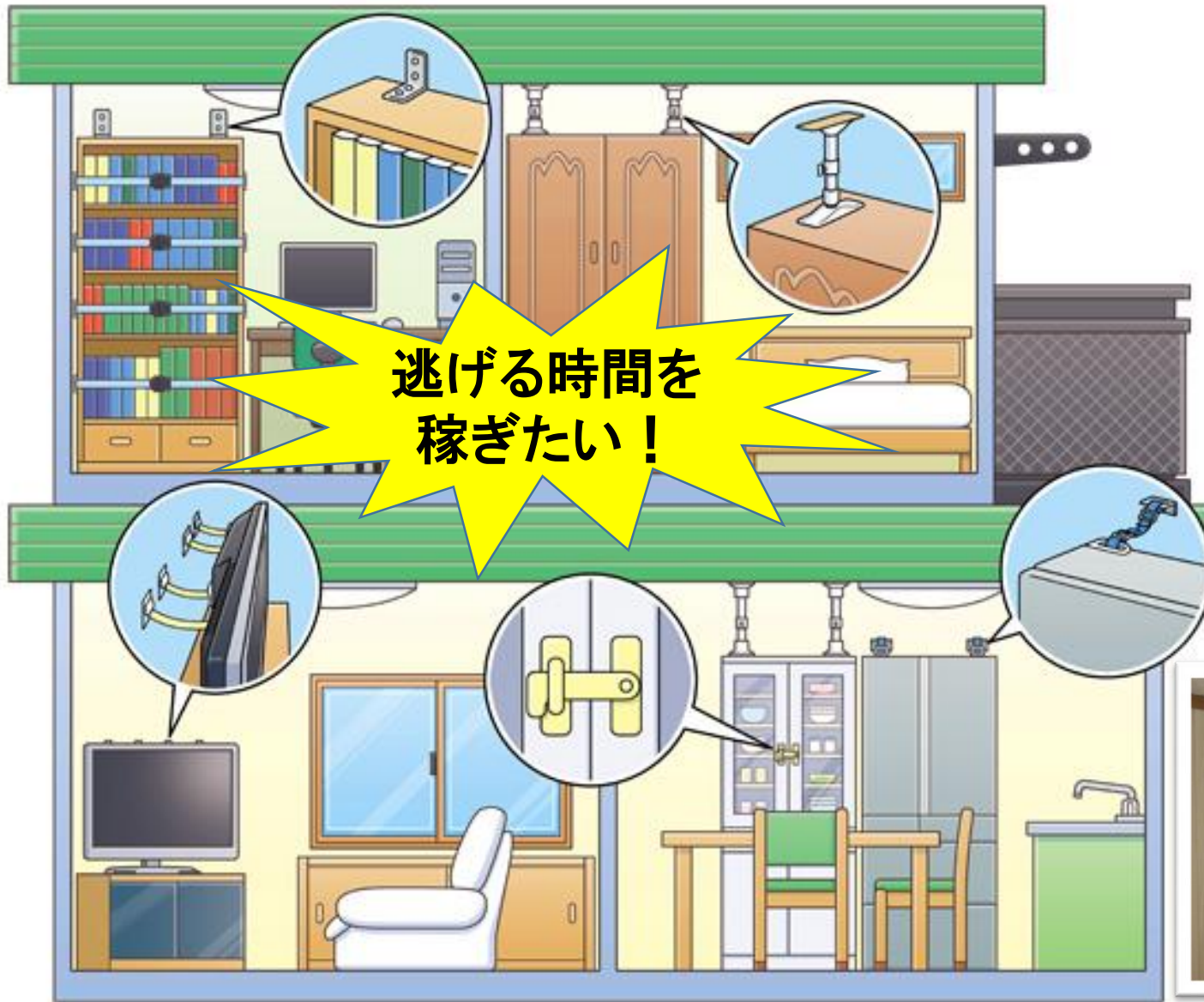
● ガラス等の飛散防止

家具の転倒によりガラスが割れると、避難する時にケガをするので、飛散防止フィルムなどを貼っておくとよい。

※飛散防止フィルムは、防犯効果もあるため、窓ガラスにもお勧め。台風や竜巻の時は、窓ガラスに養生テープを貼ることで、窓ガラスが部屋の中に飛散するのを防ぐことができる。



家具固定



非常持ち出し品 「あなたに必要なものは入っていますか？」

非常持ち出し品

- 避難活動に支障が出ないように、荷物はできるだけ軽くしましょう。
- 重さの目安は成人の男性で15kg、女性で10kg程度です。
- できれば家族全員に1つずつリュックを用意し、玄関先・車のトランクなど、持ち出しやすい場所に分散して保管しておきましょう。



貴重品類



- 印鑑 ●預金通帳 ●健康保険証
- 運転免許証 ●住所録など
- 現金（紙幣の他公衆電話用の10円硬貨も）

携帯ラジオ

- FM・AM両方が聴ける小型のもの
- 予備の電池



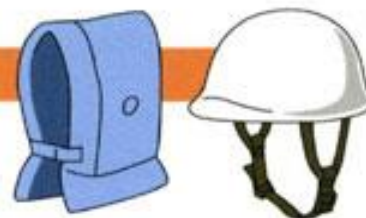
照明器具



- 懐中電灯（できれば一人に1個）
- 予備の電池
- ろうそく（太くて安定のよいもの）

ヘルメット（防災頭巾）

- 屋根瓦や看板などの落下物や転倒事故から頭部を守るため



非常食・水



- 乾パン ●缶詰 ●ビスケットなど火を通さなくても食べられるもの
- 水はミネラルウォーターなど
- 赤ちゃんがいる場合は粉ミルクなど

衣類



- 下着 ●上着 ●手袋 ●靴下
- ハンカチ ●タオルなど
- 赤ちゃんがいる場合は紙おむつなど

生活用品



- ナイフ ●缶切り
- ティッシュペーパー
- ライター ●ビニール袋など

救急・衛生用品



- 絆創膏 ●ガーゼ ●包帯 ●消毒薬 ●解熱剤
- 胃腸薬 ●風邪薬 ●鎮痛剤 ●目薬など
- 持病のための常用薬



携帯用トイレ



携帯ミニトイレ プルプルレディ



こんな緊急事態に大活躍!



■ 使用方法



備蓄品 ～ローリングストック～

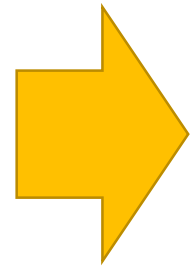


自然解凍の
冷凍食品



停電時の
保冷剤として
↓
解いたら食べる

備蓄品 ～インテリアを楽しむ～



椅子が簡易トイレに変身！

備蓄品 ～インテリアを楽しむ～



災害用伝言ダイヤル(171)体験利用について

被災地

災害用伝言ダイヤルセンター

その他の地域



家族みんなで練習！周りの人に電話してもらおう！

<体験利用提供日>

- ・毎月1日、15日 00:00～24:00
- ・正月三が日（1月1日00:00～1月3日24:00）
- ・防災週間（8月30日9:00～9月5日17:00）
- ・防災とボランティア週間
（1月15日9:00～1月21日17:00）



通信制限や停電時に活躍する公衆電話



非常用電源の種類



	携帯性	日常使用	災害時使用	予算目安	備考
モバイルバッテリー	○	○	○	2,000円～4,000円	コンパクトで携帯性に優れ、日常使いにも最適。避難時は、1～2日間の使用が目安。
乾電池スマホ充電器	○	○	◎	1,000円～2,000円	乾電池は長期保存が可能で、汎用性も高い。交換すれば継続して利用可能。
大容量ポータブル電源	×	×	○	30,000～50,000円	家電に電源供給可能。容量によるが、スマホならば10回以上の充電も可能。
電源&USBタップ	○	○	○	1,000円～2,000円	電源をシェアして、複数台同時に充電可能。コンセント周りにタップのスペースが必要。
手回し充電	△	△	△	2,000円～4,000円	単独で発電が可能。LEDライト付属製品も多い。あくまでも補助ツール。
中型ソーラーパネル	×	△	△	4,000～1万円	単独で発電が可能。折りたたみタイプが便利。あくまでも補助ツール。



車からの電気供給

◎ 電気自動車 (EV)

◎ プラグインハイブリッド車 (PHV)

◎ ハイブリッド車 (HV)

※JAFユーザーテストより

5時間で沸かすことができた回数

EV

PHV

HV



×30回

30回沸かした
あとのバッテリー
残量は7/12。



×27回

28回目の途中
でエンジンが始
動した。



×1回

2回目の途中で
エンジンが始動
した。

※PHVとHVはエンジンが始動するまでに沸かせた回数。



防災活動の役割分担は「地域の腕自慢大会」

■それぞれの得意分野や専門性を活かす

初期消火をする人

救出救助する人

応急手当をする人

搬送する人

料理が得意な人

アウトドアが好きな人

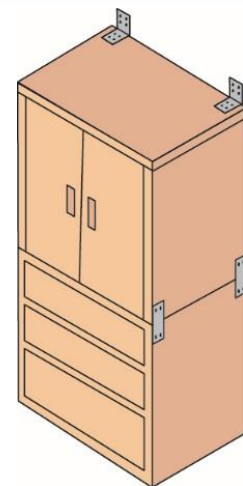
手話・外国語などが話せる人

美容師・保育士・整体師・心理カウンセラーetc.



地域での取り組み

- 1、あいさつから始まるコミュニティの強化
- 2、家具転倒防止の普及啓発
- 3、応急救護訓練の実施
- 4、災害時の炊き出しや後方支援活動
- 5、被災地への義援金・物資提供支援活動
- 6、災害時要援護者への家庭訪問・ふれあい活動 etc.



安心安全なまちづくり「防災・減災・防犯活動」

