



## 身を守る 人も守る 地域の輪



### 災害への備えは大丈夫？



- 自宅周辺や地域の災害リスクを知っている

国土交通省 ハザードマップポータルサイト <https://disaportal.gsi.go.jp/index.html>

- 家族で安否確認の方法を話し合っている

- 避難場所までの安全な経路を確認している

- 家の耐震性を確認している

- 家具は倒れないように固定している

- 非常用持ち出し袋を用意している



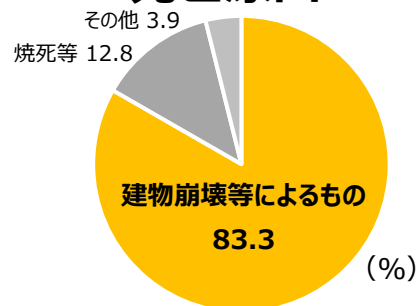
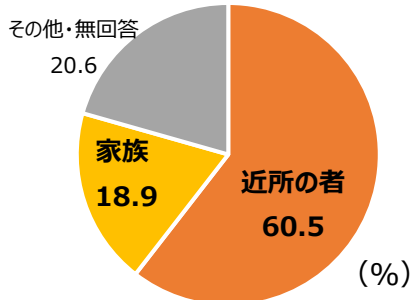
内閣府ネットホームページ 防災情報のページ 2020 を参考

## 阪神・淡路大震災からわかったこと

### 救出・救助に当たったのは誰

### 死亡原因

大切なのは  
自分の力と近所の助け合い



右図：内閣府 防災対策の充実「神戸市内における検死統計」1995より作成  
左図：神戸市 避難所の神戸市民 840人の聞き取り調査 1995より引用

## 東日本大震災 死者の約 60%が 65 歳以上



内閣府 避難行動要支援者の避難行動支援に関する取り組み指針 2013より引用

# 大地震や水害が起こったら心配なこと

約 6 割の人が**食料、飲料水、日用品(歯磨きセット、タオル、ティッシュペーパー、はし、ラップ類)**の確保が困難になると回答

with コロナ時代だからこそ、マスク、石けん  
消毒液、キッチンペーパーは必ず入れておきたい



内閣府 防災に関する世論調査 2018 より引用

## 避難所生活での注意

### ●エコミークラス症候群の予防

#### エコミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、長時間、同じ姿勢でいることで血行不良が起こり血液が固まりやすくなる。その結果、血栓が肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがある。

#### 予防のために心がけよう

軽い体操やストレッチ、  
こまめな水分補給、ゆったりとした服装



厚生労働省 避難所生活を過ごされる方々の健康管理に関するガイドライン2011を参考

東京都福祉保健局 知って備えるリーフレット2019を参考

厚生労働省ネットホームページ エコミー症候群の予防のために 2018 を参考

森 功次 他 手洗いによるウイルス除去効果の検討 2006 より引用

### ●食中毒の予防

- ・トイレ後、食事前、  
不衛生なものに触れた後の手洗いを  
忘れずに！
- ・臭いなど、変だな？と思ったら食べない
- ・容器の破損、長時間の常温保存は NG



### ●感染症の予防

自分が感染症にかからない、  
人にうつさないために、手洗いと  
咳エチケットを！



石けんを用いて 30 秒以上、手洗い。  
(※流水だけでは 1 万個もウイルスが残る)

## 被災者の声 ～体験者が語る備えの大切さ～

- ・事前に家族と相談して「迅速な避難」を心がけるよう徹底しておくことが大事
- ・定期的に地震・津波の映像を上映して、自分事として防災意識を高めることが大切
- ・「おくすり手帳」を持ち出したので、後から病院で薬を処方してもらうことができた

内閣府 災害被害を軽減する国民運動 一日前プロジェクトを参考

発行:スマートウェルネスコミュニティ協議会

三井不動産とカーブスは、サポーターとして健幸アンバサダーの取り組みを応援しています。



SWC 協議会  
認証

本資料は、スマートウェルネスコミュニティ (SWC) 協議会が認証しています。



KASHIWA-NO-HA  
SMART CITY



三井不動産



健幸アンバサダーホームページから「健幸アンバサダー通信」の説明動画を見ることが出来ます