



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



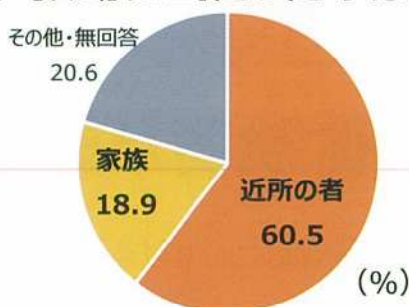
内閣府ネットホームページ 防災情報のページ 2020 を参考

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

●エコノミークラス症候群の予防

エコノ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



●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)

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 エコノ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

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：スマートウエ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



KASHIWA-NO-HA
SMART CITY



三井不動産

Curves



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



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