

長岡京市民大学
第13講座

身近な防災

~知っておこう、その時のために!~



防 災 士
ボーイスカウトリーダー
中川 久徳



2019.3.28

自己紹介

中川 久徳

1991年 長男を入隊させてから指導者としてボーイスカウト活動を始める。スカウト歴27年

2015年 金融機関を定年退職

自分探しをしながら、防災の必要性を感じて

2015年 日赤救急法救急員 資格

2016年 防災士

2017年 Loveラボおとくにグループ結成 (トレパト、夢プレゼン、防災街コン)

第七小区 柴の里に住んでいます



今日の講座では

家の周り、身の回りの危険は？

いつ逃げる？

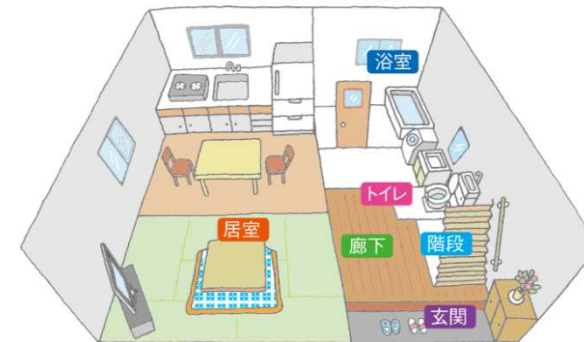
避難場所？・避難所？

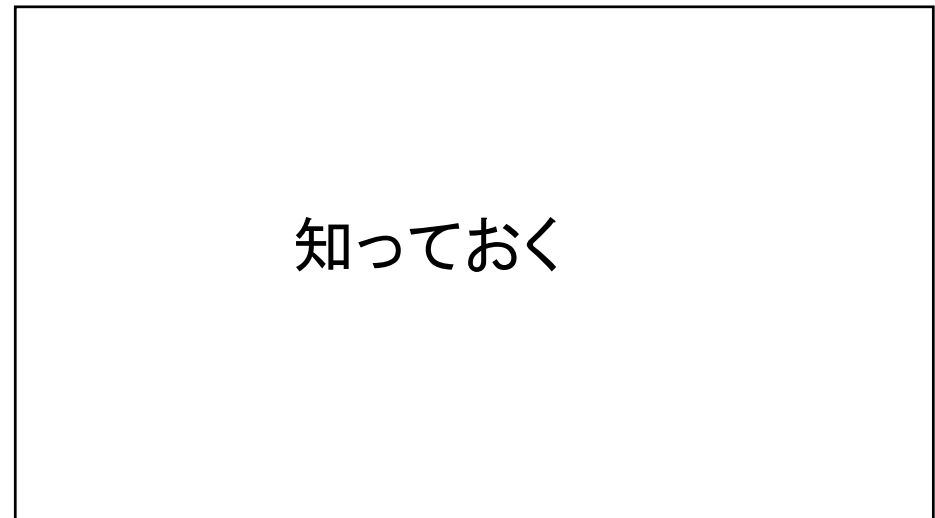
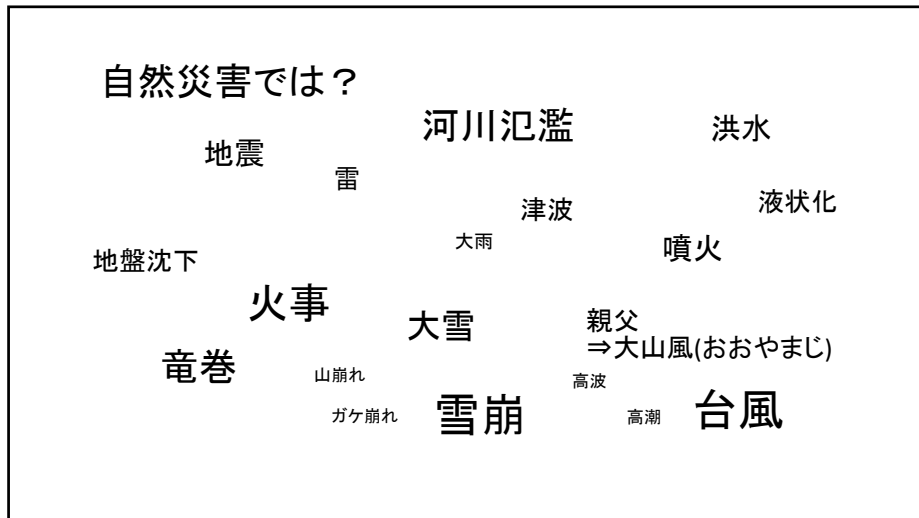
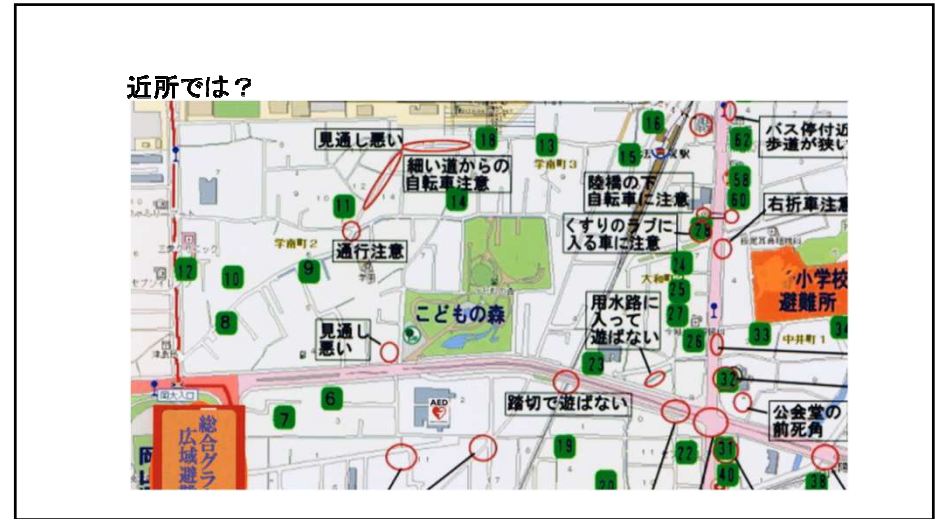
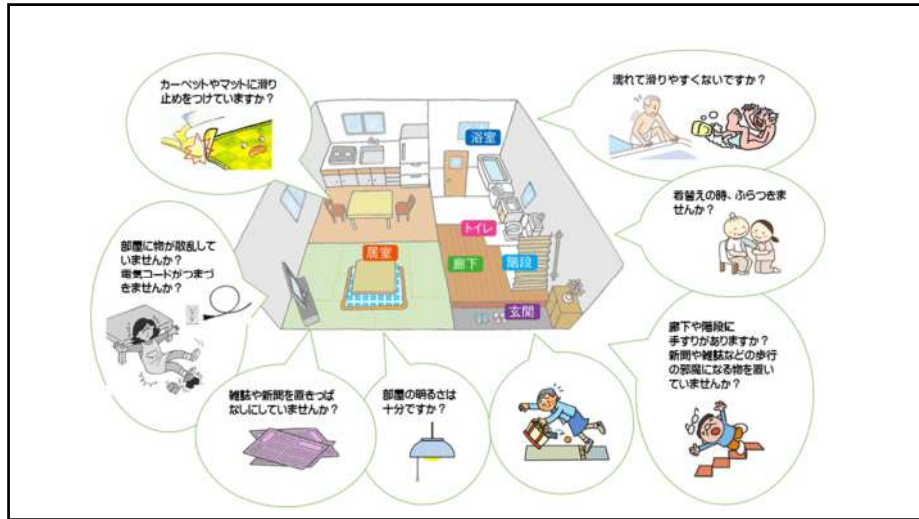
家族との約束

家でケガをしないために

日頃から備えよう！

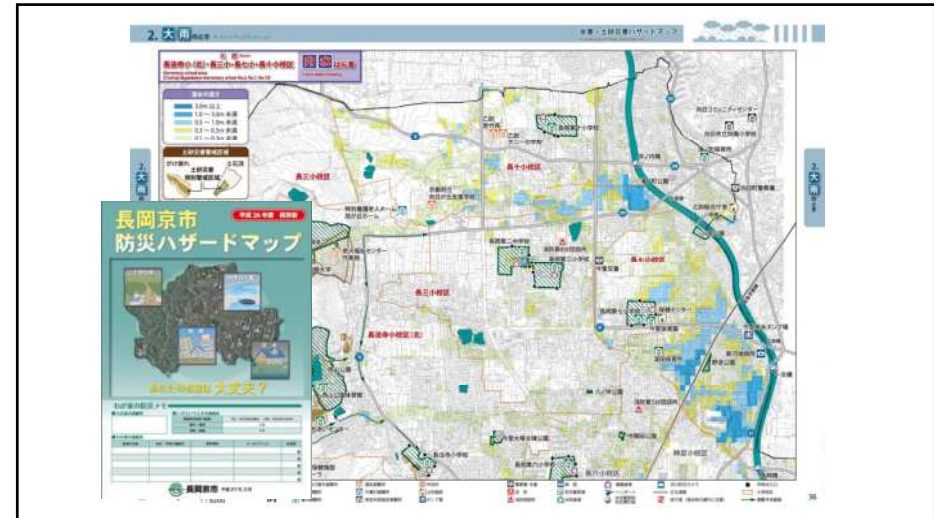
家の中での危険は？





• **ハザードマップ**(被害予測地図)

- ① 予測される災害の発生地点
山崩れ、ガケ崩れ、浸水被害
- ② 避難経路、避難所など



クイズ

風水害時の市町村の発信する避難情報について
緊急度の低いものから高いものに並び替えてください。

- ① 「避難準備・高齢者等避難開始」
- ② 「避難勧告」
- ③ 「避難指示」

避難行動

答え

- 「**避難準備・高齢者等避難開始**」
避難の準備をしてください。
(避難に時間のかかる方は、早めに避難を開始してください。)
- 「**避難勧告**」
避難を開始してください。(立ち退き避難)
- 「**避難指示(緊急)**」
直ちに避難を開始してください。
(逃げ遅れている可能性があります。)直ちに命を守る行動を!

避難場所と避難所



避難場所は身を守るために
避難する場所



避難所は避難生活をするため
の地域住民のための場所



避難場所



地域の公園や広場

学校や公園やグラウンド

避難場所・避難所



避難場所



避難所



津波避難場所



津波避難ビル

緊急避難場所 避難所 避難所兼
緊急避難場所



津波、洪水、土砂災害



備える

ストックと避難袋

・家庭内でのストック

一時避難後、自宅に戻って避難したり、
自宅に保管しておいたストックを利用して生活を維持

・緊急持ち出し袋(避難袋)

一時避難する時に持ち出し出来る最小限の品物を袋に入れて備えておく(家族を意識して...)

資料参照

・今を生きのびる持ち物

緊急持ち出し袋(避難袋)

【共通】

- 大きいサイズのリュックサック
- ☞ 飲料水(500mlの水を数本)
- ☞ 非常食(長期保存のできる羊羹・チョコレート・乾パン・ビスケットなど)
- ☞ 懐中電灯(予備電池含む)
- ラジオ(スピーカー対応)
- 貴重品(10円玉などの硬貨・保険証や身分証明書・通帳やクレジットカードのコピーなど)
- 救急袋
- 着替え(圧縮袋へ入れておく。下着やTシャツなどを用意)
- 筆記用具
- はさみやカッターナイフ(10徳ナイフでも良いが、はさみとカッターは別々のが使いやすい)
- ライター(チャッカマンがオススメ)
- タオル(汎用性が高いので多めに用意)
- ポリ袋(汎用性が高いので多めに用意)
- トイレットペーパー(余裕があればウェットティッシュも合わせて用意)
- ガムテープ(重ね貼りが出来る布タイプがオススメ)
- 軍手(綿100%と皮手袋の2種類用意)
- 雨具
- レジャーシート
- ☞ 使い捨てカイロ
- ☞ サバイバルブランケット
- 歯みがきシート

これをもって避難所に行ったり、その他で避難！
.....自分の命は自分で守る！

【女性】

- 生理用品
- ヘアゴムやヘアピン
- 手鏡
- 化粧品
- 爪切り
- 女性専用の剃刀
- ブラシ

【乳幼児】

- 粉ミルク
- 哺乳瓶
- 離乳食
- スプーン
- 紙おむつ
- おしりふき
- 母子手帳
- ベビーカー(余裕があれば)

【高齢者】

- 介護用品
- 柔らかい非常食
- 大人用おむつ
- 持病薬
- 入れ歯＋洗浄剤
- 予備のめがね
- 携帯カイロ
- 高齢者手帳
- 看護用品

お薬手帳

【ペット関連】

- リード
- 首輪
- 排泄用具
- ブラシ
- ペット用のシート
- ペットフード
- 食事トレイ
- 移動用のキャリーバッグ
- 迷子の際に必要となる写真
- おもちゃ
- 常備薬(持病を持つペットのみ)

家庭内でのストック

- ・防災グッズ
ヘルメット、長靴、軍手、ゴーグル
- ・備蓄品(ローリングストック*)
 - 生活備蓄**
LEDランタン、ろうそく(マッチ共)、乾電池、ラジオ、アルミ蒸着保温、シート、使い捨てカイロ、ブルーシート、ロープ、布製ガムテープ など
 - 飲食用備蓄**
飲料水、米、カセットコンロ、カセットガスボンベ、保存食、ペットの餌
 - 排泄備蓄**
非常トイレ用凝固剤、黒ポリ袋、トイレットペーパー、ウエットティッシュ、消毒剤(スプレータイプ)、密閉型汚物入れ、防臭袋、簡易小便秘器
 - 衛生備蓄**
手指消毒剤、ウエットタオル、ドライシャンプー、使い捨てペーパー下着、衣類用抗菌消臭スプレー、ポリタンク、屋外用ゴミ箱、ゴミ袋、消臭剤、医薬品、生理用品、紙おむつ等

ローリングストック

備える

家族の人数×4日間(12食)

1

2

3

買い足す

消費期限ぎれなし
乾電池なども

食べる

カップ麺

お菓子
味付け海苔

調味料
お水 12本

お茶
ジュース

缶詰
ドライ麺

スナック菓子

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

1週間目

食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。

2週間目

水は溶かして飲料水として活用も可能。

冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。

停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。

調理器具の備え

1ヶ月目

カセットボンベ1本で約60分使用可能。

2ヶ月目

1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)。

カセットコンロ・ボンベ
停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

3週間目

ローリングストック法
定期的(1ヶ月に1,2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。

4週間目

その他備蓄しておくの良いもの
乾麺(ラーメン・パスタ等)ゆで時間の短いものを。
缶詰野菜や果物の缶詰で栄養を。
フリーズドライ食品(スープ等)スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。

※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を備えておくより安心です。
※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3ℓ×家族分の準備を。

その他のアイデア

5週間目

乾物
ミネラル・食物繊維の補給を。

6週間目

漬物
伝統的な保存方法で。

家庭菜園
庭やベランダ等も活用して菜園を。

【その他】

- 防寒着
- 毛布
- 着替え
-

震災発生後、ライフラインの復旧に要した日数

	東日本大震災 (M9.0)		阪神淡路大震災 (M7.3)	
	被害戸数	復旧日数	被害戸数	復旧日数
電気	約850万戸	東北電力管内 95日 東京電力管内 9日	約260万戸	6日
水道	約190万戸	90日	約130万戸	90日
都市 ガス	約45万戸	55日	約85万戸	85日

(出所) 各種資料をもとにガイドが独自に作成

電気9日 水道90日 ガス55日

家は大丈夫？

住宅の耐震

耐震基準

旧耐震基準(1950.11.23)...1948年(昭和23年)の福井地震

震度5程度の地震に関しては倒壊または崩壊がない

新耐震基準(1981(S56).6.1)...1978年(昭和53年)の宮城県沖地震(震度5)

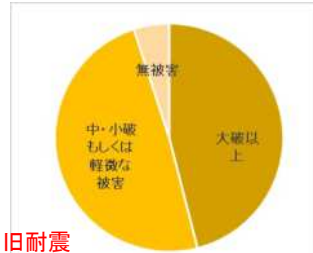
全半壊の建物が4,385戸、一部損壊の建物が86,101戸、

ブロック塀の損壊による死者が11人

震度5程度の地震に対して部材の各部が損傷を受けないこと

震度6～7程度の地震で倒壊または崩壊しないこと

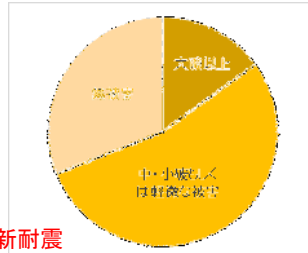
熊本地震(平成28年4月14日)は熊本県と大分県で相次いで発生した。最大震度は7を記録。



旧耐震

1981年5月までに建てられた建物の被害

約46%が大破以上、約49%が中・小破または軽微な被害、約5%が無被害



新耐震

1981年6月以降に建てられた建物の被害

約15%が大破以上、約54%が中・小破または軽微な被害、約31%が無被害

耐震工事、耐震補強



強い壁を増やす



基礎を補強



屋根を軽く



結合部を補強

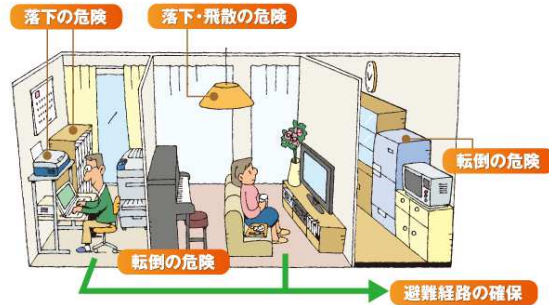


シェルター



身を守る備え

家が耐震でも...



もし今、ここで
地震が起こったら...

備えは大丈夫？

今を生き延びる持ち物(携帯)例

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> ハンカチ・手ぬぐい |
| <input type="checkbox"/> 携帯食 | <input type="checkbox"/> 安全ピン |
| <input type="checkbox"/> ホイッスル | <input type="checkbox"/> ポリ袋 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備電池) | <input type="checkbox"/> 雨具 |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話(充電器) | <input type="checkbox"/> ふろしき |
| <input type="checkbox"/> 連絡メモ・備えリスト | <input type="checkbox"/> ライター |
| <input type="checkbox"/> 身分証明書 | <input type="checkbox"/> ハサミ |
| <input type="checkbox"/> 筆記具 | <input type="checkbox"/> 油性マジック |
| <input type="checkbox"/> 現金(10円貨を含む) | <input type="checkbox"/> ロープ |
| <input type="checkbox"/> 救急セット | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 持病薬・常備薬 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> |

家族の安否確認(家族の約束)

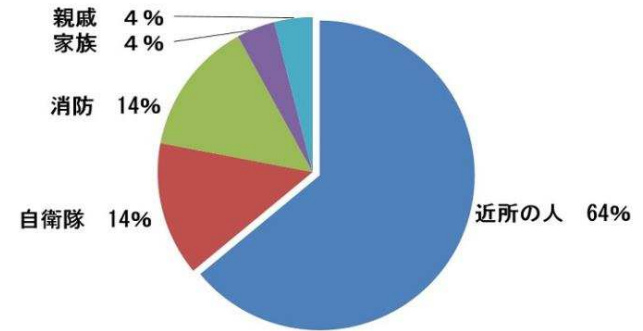
- ・家族の連絡先
- ・災害時の待ち合わせ場所(避難先)



		名前	電話番号
待ち合わせ場所	1		
	2		
	3		
		連絡先	

助けてくれるのは誰？

阪神・淡路大震災の救助



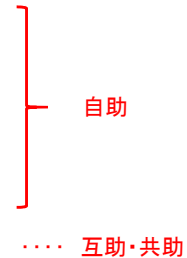
出典：日本建築学会

自助・互助・共助・公助



今日のまとめ

- 身の回りには危険がいっぱい
- 日頃から備えておく
- 自分の身は自分で守る
- 家族内でルールを決めておく
- 助けてくれるのは誰？



私はボーイスカウト！

ボーイスカウトは災害に強い？

不便なキャンプ生活の達人

電気ない、水道ない、ガスない、携帯(スマホ)は有るかも...
冷暖房なし、布団もなし、なし、なし、なし

でも知恵は一杯！



お疲れさまでした

今日のスキル

段ボールベット

毛布搬送

ロープ

段ボールベット

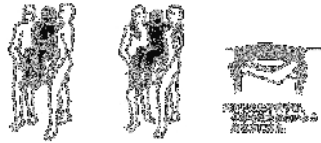


救急・救護

毛布搬送



イス搬送



• ロープ結び



ねじ結び

連続止め結び



ラップの活用

1. 食器の上に被せて利用
2. 紐にもなる
3. スポンジにも
4. 包帯の保護、三角巾
5. 救急バンにも
6. 防寒に(新聞の上にラップ)
7. 簡易伝言板に
8. 割れたガラス代わりに
9. おにぎりつくり(ゴム手袋替わり)
10. ラップの芯でエコノミークラス症候群予防

