

その時、わが家の 正しい避難行動は なんだろう。

状況に応じて正しい行動を選ぶ力が、命を守る鍵になります。

自宅にとどまる。声をかける。なども避難の選択肢。ふだんから、避難行動・計画について考えておきましょう。

赤十字は365日、セミナーを通じて、適切な避難行動の知識を広め続けています。

赤十字は、 動いてる!



わが家の避難行動・計画



ACTION! 防災・減災
命のために今うごこ

**TEAM
SAVE365** 一緒なら、救える。

日本赤十字社の活動は、皆様の寄付によって支えられています。



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

実施のご報告

実施期間：令和8年3月1日～3月31日



日本赤十字社は令和8年3月1日から31日まで、「ACTION！防災・減災—命のために今うごく—」を実施しました。

このプロジェクトは、未来に目を向け、「災害への備え」の大切さについて一緒に考えることで、一人ひとりが自分ごと化し、自身や家族、大切な人の命を救う具体的な行動（ACTION）を起こすきっかけづくりを目指した取り組みです。



気象災害発生時には、自分自身や家族のいのちを守るため、速やかに避難行動をとる必要があることから、「気象災害における適切な避難行動」をテーマにしました。

また、特設サイトでは、「惑わされるな！バイアス妖怪バスター」を公開しました。避難行動を妨げるマインドを「バイアス妖怪」に例え、その正体を解説。惑わされないためのバスターのコツも分かりやすく紹介しています。



▲だいじよーばあ



▲カコフリカエル



▲キョロキョロ

「ACTION！防災・減災—命のために今うごけ—」



WEBCM動画では、大雨災害の危険が近づいている状況で、無意識な思い込みやいざというときに避難をためらう心を、避難行動を妨げる“バイアス妖怪”として表現しました。

災害は突然起こりますが、自分自身を危険にさらす存在は、いつもあなたのそば（心の中）にいる、そんな気付きを投げかけることで、「災害時に迷わず動ける自分になる」必要性を学ぶことができる内容になっています。

動画の視聴回数は1,000万回を超え、多くの方々にいのちを守る適切な避難行動を知っていただく機会となりました。

全国の日赤支部ではさまざまな活動が催されました！

日赤静岡県支部では、2月13日に炊き出しレシピコンテストを開催しました。県内から、包装食袋（耐熱性のポリ袋）を使用した炊き出しを得意とする10の地域赤十字奉仕団が集まり、「災害時の在宅避難」を想定した新たなレシピ開発に挑戦しました。全28のレシピが考案され、各テーブルに分かれて調理を実施。「調理が簡単か」も審査基準とあって、審査員は作業工程から真剣に確認して回りました。審査の結果、島田市赤十字奉仕団の「イカ飯」が最優秀賞に輝きました。支部では災害時の自助に役立つことを願い、他の優秀賞などもまとめたレシピ集を支部WEBサイトで公開予定です。

静岡県



最優秀賞は「イカ飯」
地域赤十字奉仕団の炊き出しレシピコンテスト

京都府



傷病者役の看護学生が活躍！
災害時に備えた救護訓練を実施

京都府支部では、2月7日に合同災害救護訓練を実施しました。京都第一・第二赤十字病院や京都第一・第二赤十字看護専門学校、ボランティアなど総勢90人が参加。傷病者役を務めた看護学生のリアルな反応は訓練に臨場感を生みました。学生からは、「将来は救護班の一員として活動したい」といった抱負も聞かれ、災害時の医療現場において“寄り添う姿勢”の大切さを学ぶ機会になりました。

本プロジェクトにご賛同いただきました企業・団体様からいただいたご寄付は、日本赤十字社の防災・減災をはじめとする活動に活用させていただきます。