



赤十字 防災 セミナー

Japanese Red Cross Disaster Risk Reduction Seminar

～災害からいのちを守るために～
【つなぐ編】

1



暮らしをつなぐ

2

2

つなぐ

テーマ

暮らしをつなぐ

内容

- 被災後の暮らし(避難生活)
- 暮らしをつなぐための備え
- 地域での助け合い

3

3

被災後の暮らし

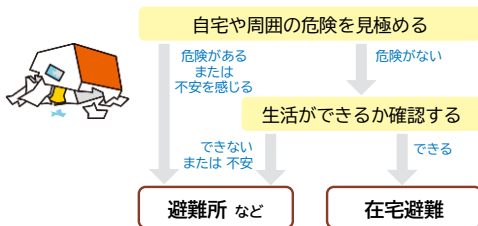
首都直下地震が起こったら

- 家屋など：損壊、木造建物：倒壊
 - 電気：広範囲で停電
 - 都市ガス：供給停止
 - 水道：一部で断水
 - 道路：渋滞発生、通行困難
- 帰宅困難者が多数発生
● 避難所などで避難生活
- いつもどおりの暮らしができない
公的な支援が届かない可能性も…

暮らしをつなぐための備えが必要

4

被災後の暮らし <避難生活>



5

被災後の暮らし <避難生活>

避難所

- 災害によって自宅に戻れなくなった住民などが一時的に滞在することを想定した施設
- 生活ルールを守る
 - 役割分担して運営に参加する
 - プライバシー確保に努める
 - 健康や衛生の管理に気をつける
(エコノミークラス症候群、風邪、食中毒など)
 - 犯罪に気をつける(窃盗、詐欺など)



自宅近くの
指定避難所はどこ？

6

▶被災後の暮らし <避難生活>

在宅避難

- ・安心して過ごせるスペースを確保する(片づけ)
- ・犯罪に気をつける(空き巣、窃盗、詐欺など)

<日頃から>

- ・いのちをつなぐ備えをしておく



そのほかの避難のかたち

- ・アパートを借りた避難
- ・親戚や知り合いを頼った縁故避難
- ・ホテルや旅館への避難

7

イメージしてください

あなたは自宅で避難生活を送っています。
電気、ガス、水道は使えません。
「でも、これがあれば安心」というものを
あらかじめ用意していました。

あなたが用意していたのは
何ですか？



8

▶暮らしをつなぐための備え <備蓄>

在宅避難の際、利用するためのモノ

電気、ガス、水道は使えないと仮定して備えておく

- 食品・飲料
 - ・レトルト食品、缶詰 など
- 災害用トイレ
 - ・携帯トイレ
 - ・簡易トイレ
- 生活用品
 - ・カセットコンロ、ガスボンベ など



ローリングストック法

- ・食料を定期的に食べ、食べた分を買い足して備蓄する方法

9

▶暮らしをつなぐための備え <非常持ち出し品>

自宅外へ避難した際、当面必要となる最小限の品／袋

●自分自身が必要なモノ (普段飲んでいる薬、お薬手帳、めがねなど)

●貴重品

- ・身分証明書
- ・現金や通帳
- ・印鑑 など

●情報収集用品

- ・携帯ラジオ
- ・電池や非常用バッテリー
- ・家族の写真 など



●食料など

- ・非常食や飲料水 など

●清潔・健康のためのモノ

- ・着替えやタオル など

持ち運びできる重さに

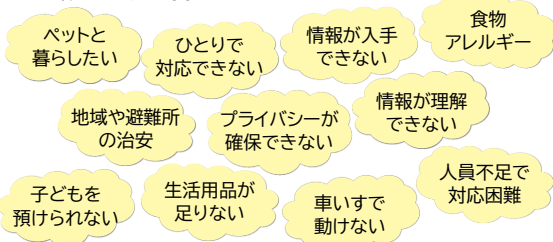
イメージしてください

避難所で暮らし始めたあなた。まわりの人たちも困りごとを抱えているようです。一人暮らしの高齢者、障害をお持ちの方、ペットのいる家庭、外国の方…

あなたやまわりの人たちは
何に困っているでしょう？



▶地域での助け合い <困りごと>



▶ 地域での助け合い < 自主防災・地区防災 >

自主防災・地区防災の必要性

地域をよく知るからこそ、きめ細かな対応ができる

- 日頃から
 - ・ 自主防災組織の結成
 - ・ 地区防災計画の策定
 - ・ 地域での防災訓練
- 災害時
 - ・ 避難誘導
 - ・ 安否確認
 - ・ 避難所運営



支え合う関係づくりが地域の防災力を高める

▶ 地域での助け合い < 地域のリーダー >

地域のリーダーの重要性

地域住民の先頭に立ち、自主防災活動を推進していく

- 日頃から
 - ・ 防災に関する知識・技術の習得
 - ・ 地域の安全点検
 - ・ 防災資機材の点検
 - ・ 避難行動要支援者の把握 など
- 災害時
 - ・ 消火・救助などを進める
 - ・ 現場をまとめる
 - ・ 他人に声をかけ、活動への参加を促す など



率先してリーダーになる／リーダーを支える

暮らしをつなぐ

- 被災後の暮らし
 - いつもどおりの暮らしができない
 - 公的な支援がすぐに届かない可能性も…
 - 避難所での暮らし、在宅避難などの避難生活のかたち
- 暮らしをつなぐための備え
 - 備蓄：食品、生活用品、災害用トイレ
 - 非常持ち出し品／袋：自分自身が必要なもの（薬、お薬手帳、めがね など）
 - 自宅の耐震化・家具類の固定
- 地域での助け合い
 - 自主防災組織の必要性とリーダーの重要性