



お元気まんてん教室

大きな災害にそなえて

特定非営利活動法人KiKi
地域防災インストラクター 藤岡 兼一
Sep 19. 2024

1

プロフィール

3.11を勤務先の高層ビルで体験、以後防災と向き合うようになる
特定非営利活動法人KiKi 理事長
障がい者グループホーム Ohana 管理者（2013年10月開設）
松戸圏域障害者グループホーム等連絡協議会 副会長
東我孫子区自治会 防災会 副会長
災害援助ボランティア 上級講座修了 地域防災インストラクター
我孫子SL災害援助ボランティアネットワーク 副会長
生前整理診断士・エステートセラー・生前相続アドバイザー（生前整理の窓口）



2

シェイクアウト訓練をおこなったことがある人？

シェイクアウトってなんだ！！

おこなった、知らない

おこなった

知らない



3

**生き残らなければ
何も始まらない!!**
多くの人がこのことを忘れてています。
誰でも参加Shake Out 訓練

訓練は**3**つの安全行動を“その場”で行うだけ！



イラスト提供：日本シェイクアウト協議会議



4

マイ・タイムラインって知っていますか？

マイ・タイムラインってなんだ！！

ある 

ある、ない 

ない 

Kiki

5

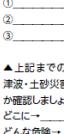


マイ・タイムラインは家族で一緒に作ってみよう！
 マイ・タイムラインは家族で意見を出し合うことが防災意識を高めます！
 マイ・タイムラインは作成したらハザードマップと一緒に保管しましょう
 マイ・タイムラインは第2部で皆さんと一緒に作りましょう。

Kiki

6

STEP2 ハザードマップで確認し、記入しよう！ 日頃やっておくべき事を
考えてみよう

どのくらい揺れる？	どこに避難する？	配慮のいる状況はある？
自宅で想定される震度は 震度  	指定緊急避難場所 災害の危険から一時的・緊急的に避難するための場所 ①_____ ②_____ ③_____	避難に支援が必要な方がある場合 (高齢者、乳幼児、障がいのある方など) □隣近所との連絡づくり □避難を支援してくれる人の確保 誰?→ □防災訓練に参加 □離れて暮らす家族による見守り (定期的な訪問など) □_____
指定避難所 被災者が一定期間滞在する施設 ①_____ ②_____ ③_____	ペットがいる場合 □ペット用備蓄品の確保 □避難経路の確認 □同行避難に必要なしつけや健康管理 □_____	貴方の住んでいる指定緊急品 場所を知っていますか？

▲上記までの経路に、液状化・津波・土砂災害などの危険がないか確認しましょう。
どこに→_____
どんな危険→_____

Kiki

7

我孫子市はペット同行避難です（ケージ、餌が必要）

日頃から備えよう！

ペットの防災対策

災害がおこったら、まずは自分の安全確保を。飼い主が無事でないとペットを守ることが出来ません。自宅に被害がなければ留まることも考えましょう。

避難が必要な時は、ペットと一緒に避難しましょう。これを「同行避難」と言います。災害発生時に、すぐに避難できるよう、普段から最寄りの避難場所や避難経路を確認しておきましょう。



Kiki

8

STEP 3
マイ・タイムラインを作ってみよう!

経過	私と家族の行動
<p>確認したら チェック</p> <input checked="" type="checkbox"/> <p>水・食料品 <input type="checkbox"/>カセットコロ・カセットボンベ <input type="checkbox"/>簡易トイレ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>非常用持ち出し品…安全に避難するために、最低限持ち出す物 (重さは男性15kg、女性10kgが目安) <input type="checkbox"/>水・非常食 <input type="checkbox"/>簡易トイレ <input type="checkbox"/>懐中電灯 <input type="checkbox"/>現金 <input type="checkbox"/>マスク <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>※備蓄品・非常用持ち出し品は、人によって必要な物が異なります。ご家庭の状況に合った物を準備しましょう。</p> <p><input type="checkbox"/>家族と災害時の連絡方法や集合場所を決める <input type="checkbox"/>自宅の耐震性を確認 <input type="checkbox"/>避難場所・避難所への経路を確認 <input type="checkbox"/>地震保険に加入 <input type="checkbox"/>家具の転倒・落下・移動対策、配慮を見直す <input type="checkbox"/>地域の防災訓練に参加</p>	<p>備蓄品…電気・ガス・水道などが止まった場合や、公的な支援物資がすぐに届かない場合に備えて用意しておく物(最低3日分、できれば1週間分)</p>

日頃の備え

取るべき行動を書き出してみよう!

Kiki

9

備蓄品

ランタン・懐中電灯（おすすめはソーラランタン）

ラジオ（手回しラジオがあると電池を気にせず使用できる）

ティッシュ・ウェットティッシュ（赤ちゃん用のおしりふきが便利）

ペットシート（簡易トイレ設置の際便利） トイレットペーパー

ポリ袋（汚物処理用45L、汎用性の高い70L）汚物処理用ポリ容器

紙皿、紙コップ ラップ、アルミホイル ヘルメット ロープ 工具

乾電池（蓄電池） 消火器

薬箱（薬・包帯・三角巾・テープ（けが等））



10

非常持ち出し品

下着・洋服 雨具（防寒具） 常備薬（胃薬、風邪薬）
タオル 洗面用具 車手（手袋）ロープ 箕（ホイッスル）
筆記用具・付箋 小型ラジオ（予備電池） モバイルバッテリー
ポリ袋（13号・45L） 身体拭き（ウェットタイプ）

ハザードマップの点検
2階にも備蓄品や非常持ち出し品設置
日頃から近所との交流を大切に
安全な空間つくり

Kiki

11

12

地震発生!
まずは自分の身を守る

揺れが収まったら
落ち着いて状況確認

避難準備
同程度の地震に注意

外出去では

姿勢を低く、頭を守り、揺れが収まるまで動かない
丈夫ななどの下に避難
倒れてくる家具や落し物に注意
床で外へ飛び出さない
無理に火を消そうしない

外出先では

プロック構の倒壊や落し物に注意

火の始末(無理のない範囲で)

外出去では

窓やドアを開け、出口を確保
慌てて施設の出口や階段に行かない
テレビ・ラジオ・自治体の広報などから正しい情報を得る

非常用持ち出し品の中身を確認

外出去では

動きやすい服装・靴を用意
ブレーカーを切り、ガスの栓を閉める
施設の誘導係員の指示に従う

Kiki

地震発生！！その時あなたは何をする？

発生直後は、**とっさに身を守る行動しかとれない**

緊急地震速報は、今まさに、地震が襲ってくる知らせです

P波（初期微動）とS波（主要動）の伝播速度に差を利用して、大きな揺れが来る前に地震を予測するもの（直下地震は間に合わない可能性がある）

2月1日「長周期地震動階級」が追加されました。長周期地震動により高層ビルが長い時間大きな揺れが続きます

緊急地震速報が鳴ったら安全行動、シェイクアウト

震度は、結果であって、揺れに対する防御姿勢を忘れないように



13

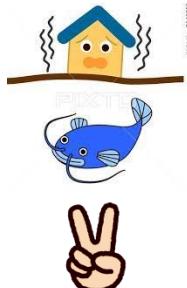


14

地面がゆれる



ナマズがあばれる



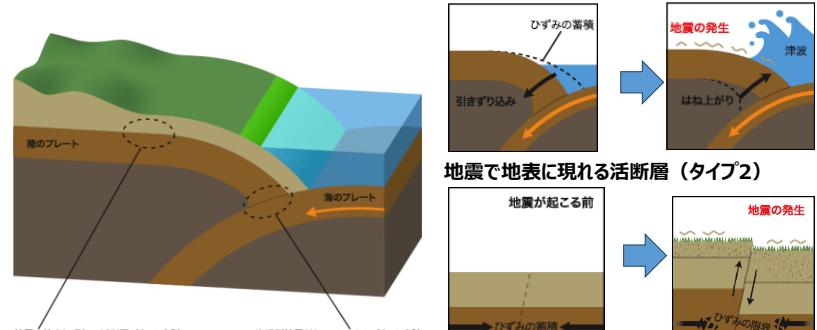
地面の中で岩が割れる



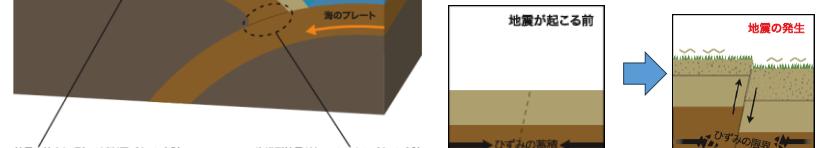
15

地震の正体

海溝型地震が起こるしくみ（タイプ1）



地震で地表に現れる活断層（タイプ2）



16

貴方は地震発災時、直ぐガスの火を消しますか？

消す

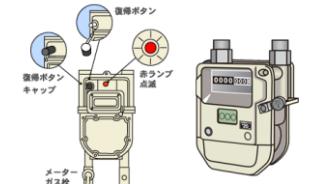
消さない

Kiki

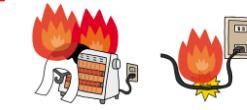
17

震度5相当の地震が発生した場合自動的にガスを遮断

通電火災を防ぐため避難時には必ずブレーカーを切る
電気は震度5相当の地震が発生すると殆ど
停電します。そこに危険が潜んでいます



ガスは震度5相当の地震が発生するとマイコンメーターがはたらき自動でガスを遮断します。



地震発生時自動的にブレーカーをOFFしてくれるのが感電ブレーカーです

東我孫子区自治会 防災会

18

避難行動

安全な場所へ
避難する

- 自宅が安全であれば在宅避難
- 隣近所と声を掛け合い、安否確認やできる範囲で救出・手当を行う
- プロック扉やガラスの破片など危険な物に注意
- 崖や海岸など危険な場所には近づかない

- 外先では
- むやみに移動を開始せず、職場や学校などの安全な場所にとどまる



避難場所

避難所

避難所生活

協力し合って
過ごそう

- 災害用伝言ダイヤル(171)やSNSを活用し、家族や知人に無事を知らせる
- ルールを守って生活する
- 避難所の運営に積極的に参加する

Kiki

19

あなたは災害用伝言ダイヤルを知っていますか
伝言ダイヤルを知っている方にお尋ねします。
災害用伝言ダイヤルの番号はどちらでしょうか？

117



171



東我孫子区自治会 防災会

20

災害用伝言ダイヤルを活用しましょう

今晚是非家族や離れて暮らす子供達と体験してみましょう！

NTT 災害用伝言ダイヤル 171

NTT 災害用伝言板 Web171

東我孫子区自治会 防災会

21

防災訓練は必ず参加しましょう！ 日頃の挨拶が大切！

**東我孫子区自治会防災会
防災体験訓練**

日時：令和6年10月6日（日）
10:00～15:30

会場：近隣センター「ごもれび」

- ・防災対策講座
- ・AED体験訓練
- ・初期消火体験
- ・災害時の簡易トイレ知識
- ・ロープワーク体験
- ・防災資機材・防災グッズ展示
- ・アマチュア無線の体験交信
- ・災害時家族との連絡方法 等

Kiki

22

防災訓練 命を守る

日 時：令和6年10月6日（日）
場 所：近隣センター「ごもれび」

◆午前の部 防災対策講座 10:00～12:00
講師：夏岡 一実 東我孫子区自治会防災委員会、防災ボランティアセンター
島 正明 東我孫子区自治会防災委員会

◆午後の部 防災体験訓練 13:00～15:30
講師：近隣（近隣地区防災委員会の一部はなし）

13:00～15:30 子どもスタンブラー実施
スランプが実感できるとどちらか
防災グッズレポートあります。
— おこりに遊び、先端です。 —

用意は、おこりに遊び、先端です。
おこりに遊び、先端です。

共催：東我孫子区自治会防災委員会、天王寺南地域防災委員会

Kiki

23

ハザードマップ知っていますか？ ハザードマップってなんだ！！

あなたの家にハザードマップはありますか？

ある、ない

我孫子SL災害ボランティアネットワーク

Kiki

24

自分たちの家がどのような立地条件にあるのかを知る！

高台なのか？ 低層地なのか？

ハザードマップは直ぐ手の届くところにありますか？

ハザードマップで自分たちの家の位置を確認したことがありますか？

ハザードマップ紛失したら？

大丈夫！ まずは市町村に問い合わせてください

それでも入手出来なければ重ねるハザードマップがあります

<https://disaportal.gsi.go.jp/>



25

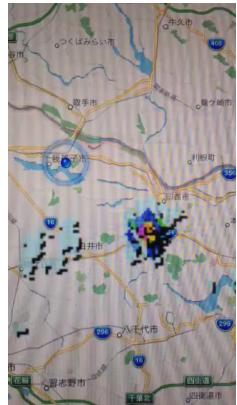
住んでいる街を知る

我孫子市の地域特性



26

我孫子市上空の不思議



我孫子は利根川と手賀沼に挟まれ、馬の背の様な地形をしています。そのため、利根川側からの風の流れ、手賀沼側からの風の流れによって気圧が変化します。そのため我孫子市は周辺の市に比べて雨が少ないので。また近年では印西市に大型のコンピュータ基地が出来たのでその影響もあります。



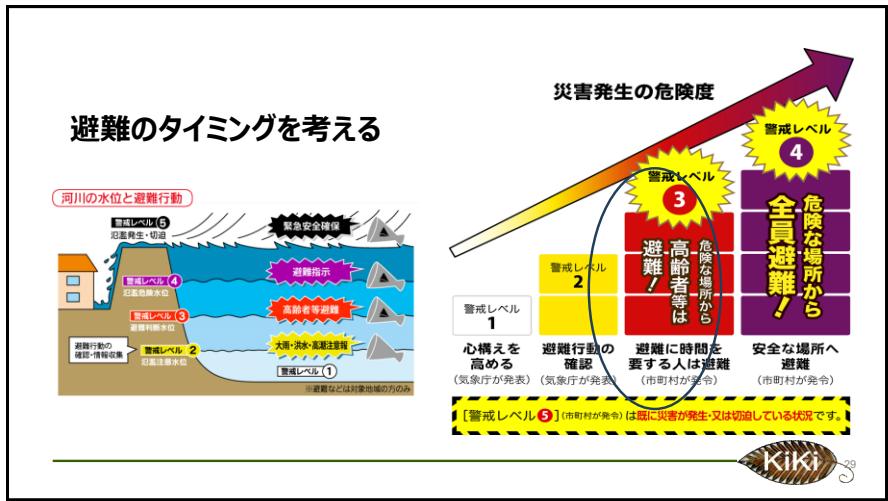
27

警戒レベルを知っていますか？

我孫子市のあなたの住んでいる地域に警戒レベル4が発令されました。
あなたはどうしますか？



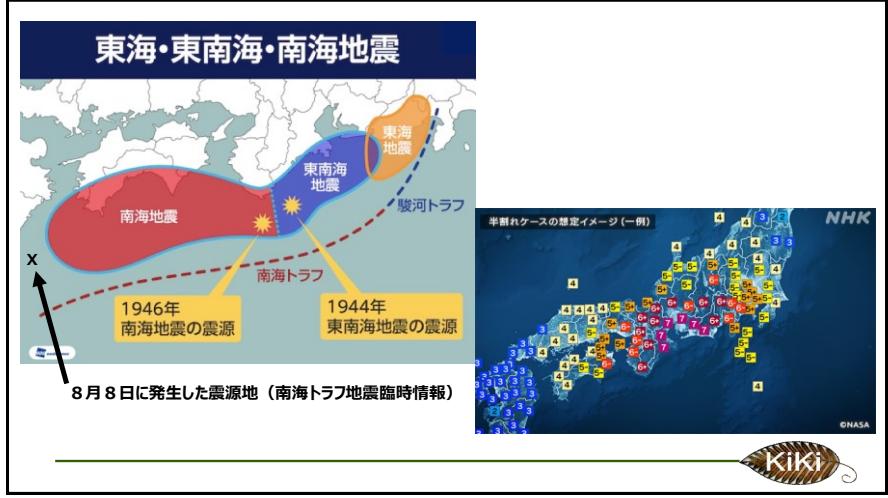
28



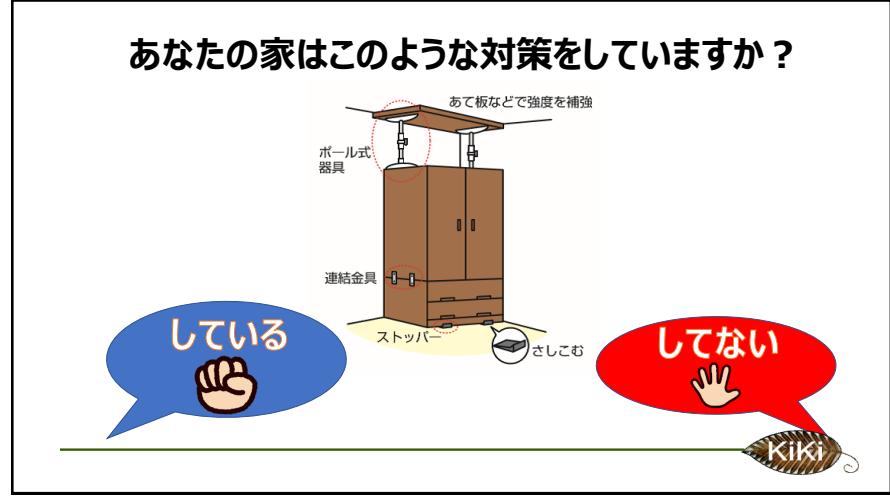
29



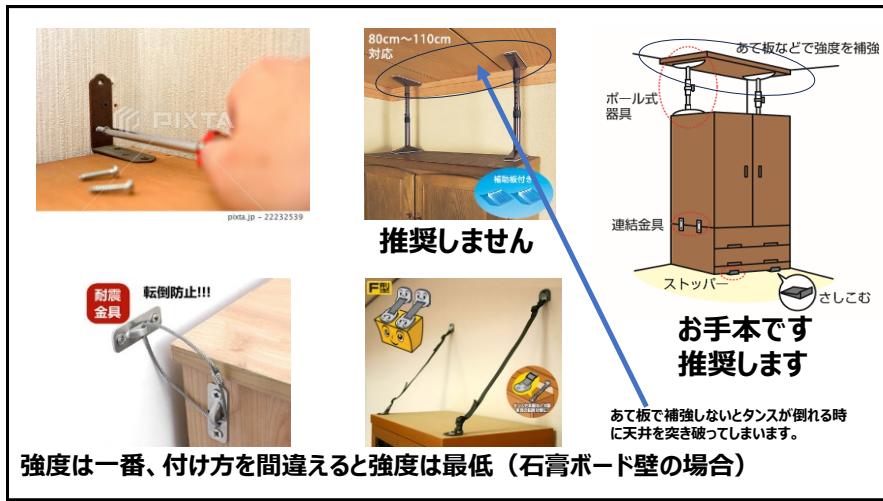
30



31



32



33

備蓄について知識を高めよう！

何をそろえる？



34

あなたはローリングストックをしていますか？
ローリンストックってなんだ！？

している

していない

Kiki

災害時、家庭での食事はどうしたらいいの？ ローリングストック（循環型備蓄）



無くなったら買うのではなく、
残りが少なくなったら買う
=常に備蓄がある状態を保つ



35

36

智恵と工夫

災害時不足して貴重な物は？

災害時の省エネの食べ物は？

ゆでない素麺の作り方

水と燃料

深いフライパンお湯を沸騰させ麺投入10秒かき混ぜる

すぐに蓋をしめて数分待ちます

はい、出来上がり水と燃料の節約

Kiki

37

災害時簡単なご飯の炊き方

炊出袋でご飯を炊く

25分ゆでる

できあがり

米と水を入れて輪ゴムで縛る

袋の輪ゴムをとって25分むらす

鍋は洗えない！

排水禁止 鍋の水は再利用

非常用炊出袋

Kiki

38

マーボー高野豆腐

【材料】(6人分)
高野豆腐 30切れ
マーボー豆腐の素 1袋

- 6人分の材料と水 280cc をすべて袋に入れ混ぜる
- 空気を抜いて輪ゴムでしばる
- 袋ごと湯に入れて 10分煮る(火が通れば完成)

ひじきの煮物

【材料】(6人分)
ひじき缶 1缶
大豆の水煮 1/4袋
きざみ油揚げ 適量

おとうさんと子供の
ポリ袋クッキング
好評

みかん缶の寒天

【材料】(一袋分)
みかん缶 1/2缶
水 60cc、めんつゆ大さじ 2入れる
空気を抜いて輪ゴムでしばる

袋ごと 5分煮る

- 6人分の材料をすべて袋に入れる
- 水 60cc、めんつゆ大さじ 2入れる
- 空気を抜いて輪ゴムでしばる
- 袋ごと 5分煮る

材料をすべて炊出し袋に入れる

水 150cc、出し入りみそ小さじ 1入れる

輪ゴムで縛る(空気が入らないように注意)

袋ごと沸騰したお湯の中に入れ5分したら完成

我孫子SLではポリ袋の出前講座開講中

Kiki

39

あなたの家には災害用の水を備蓄していますか？

している

飲む

していない

Kiki

40

備蓄している方にお尋ねします、ペットボトル2リットルの水を24本（4箱/6本）以上備蓄していますか？



6本



12本



24本

41



人間は一日2.5L水が必要

これは体重60Kgの成人男性が比較的安静にしていた時の数字です。調理の水も含めて、余裕をもたせて1人1日3Lの水が必要です。また、乳児や幼児の「体1Kgに対する」必要水分量は多めになります)

4人家族の場合

$$3\text{L} \times 4\text{人}/\text{Day} \times 7\text{日} = 84\text{L}$$

$$84\text{L}/2\text{L}(\text{ペットボトル}) = 42\text{本}(7\text{箱})$$



42

市販のペットボトルの保存・賞味期限について

通常市販されているペットボトルの水の賞味期限は約2年です。防災コーナー等に行くと5年、10年保存可能なペットボトルも販売されています。ペットボトルの水は賞味期限が切れたら飲めるでしょうか？

賞味期限の切れたペットボトルは飲めます！

なぜペットボトルの水には賞味期限があるの？

賞味期限が過ぎるあたりからペットボトル内の容量が徐々に減ってゆくからです。
そして、強い臭いがする物の近くにおいておくと水が臭くなるからです。



BREAK TIME

43

44

44

あなたの家には非常用のトイレの備蓄が何回分ありますか？

10回 **50回** **100回**

出す

45

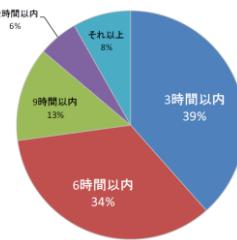
災害発生＝トイレの準備

各事業所のトイレに携帯トイレを設置してますか？

地震発生後どれくらいでトイレに行きたくなつたか？

災害時に著しく悪化するトイレ環境

- 断水で流せない
- 電気がつかない
- 排水管の詰まり、断裂



Kiki

46

トイレは一番重要

千葉県民の54%がトイレの備蓄をしていない！

6時間経過すると約70%の方がトイレに行きたくなります

みなさまはどうですか？

何人分、何日分の備蓄がありますか？

Kiki

47

備蓄10日分は無理！

なぜ？ 非常用トイレが高くて買えない！

非常用トイレ ((110円) × 4回/日 × 10日) × 4人 = 17,600円

ひと工夫すればこんなに安く出来る

**非常用トイレの代わりにペットシーツを利用
(凝固剤の代わりにペットシーツを利用)**

ペットシーツ ((7円 × 4回/日 × 10日) × 4人 = 1,120円 + 袋代



Kiki

48



トイレットペーパーの備蓄が必要な 3つの理由

1. 関東・淡路大震災において、被災者が最も困ったのは食料でも衣服でもないトイレ不足^{※1}
2. 東日本大震災では、被災地のみならず全国的にトイレットペーパー不足が発生^{※2}
3. バイオトイレの約4割は静岡県で生産
→ 東海地震等が起こると深刻な供給不足となるおそれ^{※3}

万一对応、家庭で
一ヶ月分の備蓄を!



あなたは、防災用品のほとんどが100円ショップで
揃えられることを知っていますか？

知っている、知らない

知っている



知らない



100円ショップで揃えられるグッツ



あとと便利な便利なソーラーランタン



KiKi

53

犠牲者を出さないために！

自らの身をまもるために！

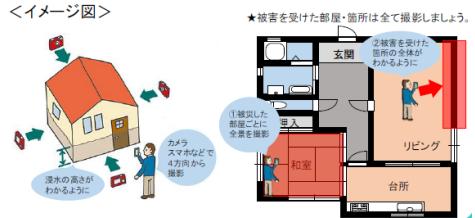
自ら判断できる様にしましょう

KiKi

54

もし被災してしまったら

地震や水害による保険の申請には罹災証明が必要になります
罹災証明をもらう場合、必ず被災場所に手を加える前に必ず
写真を撮っておくこと
これを慌てていて忘れるケースが多く、罹災証明の判定に影響
家が被害を受けている場合は4方向から撮影（イメージ図参照）



KiKi

55

そうはいっても
「自分だけは大丈夫」
と考えてはいませんか？

「正常化の偏見」

目の前に危険が迫ってくるまで、その危険をみとめようとしない人間の心理傾向、「危険を無視する心理」を指す
社会心理学、災害心理学用語
地震や洪水、火災などの災害に遭遇した時に、反射的に避難行動がとれる人間は少ない

(HazardLab 正常化の偏見とは)

KiKi

56

是非スマートフォンに入れて頂きたいアプリ

ヤフーの防災アプリ  **ウェザーニュースアプリ**  

NHKニュース防災

我孫子市メール配信サービス 

東京防災アプリ  

東京備蓄ナビ 

我孫子市Line公式アカウント 



57

災害時にはいのちをつなぐ00000JAPANを活用しよう

<通常モード> 

<災害モード> 

00000JAPAN を選択するだけでインターネットに接続します。

00000JAPAN（ファイブゼロジャパン）とは、災害時にトコモ、au、ソフトバンクの携帯キャリアが垣根をこえて無料開放する、公衆無線LANサービスです。



58

ご清聴ありがとうございました

Facebook @GROUP_HOME_OHANA Ohana公式Line Line電話

<https://www.kiki-ohana.com>
info@kiki-ohana.com



59