

～介護中の方、ご高齢世帯の方
にこそ聞いてほしい～

貯えよう、防災の基礎知識！！

2025年9月6日 R7年度在宅医療・認知症市民公開講座

医療法人桜花会 あすか在宅クリニック 高添 明日香

こんにちは、あすかです



甲斐市で
訪問診療を中心に診療しています

在宅医療専門医

訪問診療件数	月260件/190人
往診件数	月50件（夜間休日10件）
在宅看取り	年 60人

本日のコンテンツ

- 災害対策の3つの助を覚える
- 自宅のハザードマップを確認する
- 自助: 自分で備える方法
- 互助: 近所の方と備える方法
- 要介護者がいるご家庭の方へ



私たち山梨県人のほとんどは、 大規模災害時を経験していません



画像引用:毎日新聞



画像引用:NEWSポストセブン

TVをつけると、消防隊、レスキュー隊、自衛隊らのスーパーヒーローが
弱き国民を助けてくれる映像を目にしますし



画像引用:防災 THE PRESS

被災地で頑張る
国民の奮闘像も

目にしますが

『自分ごと』として考え、被災に備えて準備できているでしょうか？

オレの避難所って…
どこだったっけ????

という方の方が
多いのではないのでしょうか



この話をすると必ず



次のように話す方が 多数発生します

『ワシ』はもう長くないから、**へーいい** (甲州弁)
地震の時は**ここで死ぬ** (から備えなくていい)

簡単におっしゃってはいけません！

置いて逃げられない→周りの方を巻き添えにします

私たちには、**自分の命を自分で守ろうと努力する義務**があります



おみこし型



騎馬戦型



肩車型

こんな方もいます(人工呼吸器使用者)

救急車呼んで病院へ
行けばいいでしょ？

救急車は火災＞傷病者搬送＞レスキュー
で運用します
電源確保のための搬送には使えません



災害発生時、TVで報道された下記場面を御覧になったはずですよ

たくさんの避難者



画像引用:防災 THE PRESS

コンビニ・スーパー
の棚は空っぽ



画像引用:朝日新聞

初日・翌日の
炊き出しはわずか



画像引用:毎日新聞

助けて欲しい人ばかりの世の中では、 行政の手も支援の手も及びません

準備をしても、家の損壊が著しく、**着の身着のままで逃げない**
といけない場合もあります。

その時、やさしい手が差し伸べられるかは・・・
より**多くの皆が備えているか**に因ります。



災害対策には3つの『助』があります

『自助』 自分自身・家族で備え、身を守る事

『共助』 地域・コミュニティで備え、助け合う事

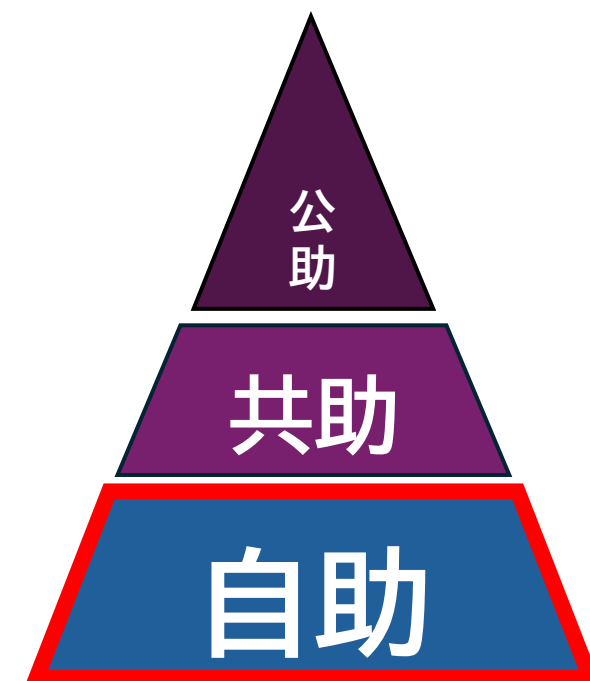
『公助』 市町村や消防、県や警察、自衛隊といった
公的機関による救助や援助

その中でも **自助** > 共助 > 公助 が大切！

- 大規模災害時は、地元の公助組織（行政、消防、警察、医療機関）も被災しています
- 道路や物流に障害が発生すると、支援物資や大事な命の移動にも莫大な時間がかかります

★人も物も足りません

★公助には限界があります



3つの『助』の **自助** を見ていく

自助

自分自身・家族で備え、身を守る事

『共助』 地域・コミュニティで備え、助け合う事

『公助』 市町村や消防、県や警察、自衛隊といった
公的機関による救助や援助

具体的な自助の方法は下記の
4つです

自助

- 0. 自宅避難か、避難所移動か選択する
- 1. 物の準備
- 2. 環境整備
- 3. 動線の確保

0. 避難場所の選択

避難所は体育館

歩けるか

眠れるか

はい

自宅避難組

否

- 組長/自治会長に申告
- 自宅の物の備えを厚くする

避難所移動組

- 一次避難場所
- 避難所
を確認する



(参考)ハザードマップ

火災

台風

地震

津波

火山
噴火

水害

土砂災害

台風→水害→土砂災害など予測できる時には
要介護者/医療依存度の高い患者の事前避難を計画します。

家屋浸水による垂直避難が想定される
家庭では、備蓄物品を2Fにも配備します。



1. 物の準備

A) 自宅避難用の備蓄

B) 避難場所に行く時用の持ち出し品

に分けて準備します

1. 物の準備

自助

ローリング
ストック

A) 自宅避難時用の物品

- 飲料水・食品 **7日分** ※水は1人**2L**
- 災害用簡易トイレ
- 電池式ランタン・懐中電灯
- 日用品（おむつ・生理用品など）
- 定期薬 **7日分**

貯める



(参考)災害時用トイレ

ビニルをかけて
凝固剤を入れて



アマゾン
2500円～10500円



用を足したら
ビニルをしばって廃棄する

(参考)災害用トイレ

お金をかけない方法も！



(参考)電気ランタン

懐中電灯でも良いが
LEDのランタンがあると
停電時に作業/生活しやすい

アマゾン 2000円程度



(参考)あると便利！ ポータブル蓄電池

1000W製品で 重量10.8kg

電気ケトル850W 1時間

電子レンジ約1000W 0.8時間

炊飯器330W 2.7時間

冷蔵庫500W 8時間

スマホ充電29W 45回満充電

人工呼吸器100W 8時間

在宅酸素100W 8時間



Jackeryサイト
77000円~140000円

1. 物の準備

B)避難所に行く時用の持ち出し品

- 飲料水・携帯食 **1日分** ※水は1人**500mL**
- 貴重品(細かい現金・身分証明書)
- 電池式ランタン・懐中電灯(予備乾電池)
- 日用品 (おむつ・生理用品・マスク・ティッシュなど)
- 定期薬**7日分**
- 筆記用具
- 眼鏡・洗面用具
- ホイッスル

- ## ■貴重品(細かい現金・身分証明書)

- ## ■電池式ランタン・懐中電灯(予備乾電池)

- 日用品（おむつ・生理用品・マスク・ティッシュなど）

- 定期薬7日分

- ## ■筆記用具

- ## ■眼鏡・洗面用具

- ## ■ホイッスル



(参考)ホイッスル



全8色



100円均一でも購入可能

アルミ製、薄型、夜光型など色々ある

- ・建物倒壊時のSOS発出
 - ・避難所でSOS発出
- する際にあると便利！



(参考)防災ボトル

自動車のドリンクホルダー
などに備えておくと便利

給水ボトルに緊急時の

72個セット

便利グッズをセットアップ



5点
セット



停電の時にも活躍する
携帯ライト



遭難時も安心の
ホイッスル



防寒にも便利な
アルミブランケット



携帯に便利な
カラビナ



ボトル収納だから
コンパクトで持ち運びに便利



オフィスや車のコンソールに常備すれば
もしもの時にも役立ちます



2. 環境整備

転倒しそうな大型家具を壁に固定する



3. 動線確保

高齢であるほど、介護度が高いほど
完璧な準備は難しい

→**寝室から退出口まで**を
中心に整備



自助の準備は出来そうですか？

1. 物の準備は 今すぐに！
2. 大型家具の固定は、若い人の手を借りて出来るところから準備をしていきましょう
3. 動線確保は 片付けを兼ねてボチボチと

次は

共助

です

『自助』 自分自身・家族で備え、身を守る事

共助

地域・コミュニティで備え、助け合う事

『公助』 市町村や消防、県や警察、自衛隊といった
公的機関による救助や援助

皆様の地域(自治会)には、必ず
自主防災組織があります！

共助

この自主防災組織の方の音頭に合わせて

- ①一次避難場所に集合し
- ②皆で一緒に避難所に移動し
- ③避難所の治安を維持していくことが共助です

A) 自宅避難を選択した方

- ① 自主防災組織に、平時のうちに自宅避難することを**申告**しておきます
- ② **真剣に備蓄**します

※医療/介護依存度が高い方は、
医療者/ケアマネジャー/障害担当計画相談員と一緒に
災害時の**支援計画**を立てましょう



B)避難所移動を選択した方

共助

自主防災組織の号令の元
一次避難場所で**集合**し、

皆の目と手を総動員して
避難所まで**移動**します



B)避難所では

自主防災組織の号令の元

集落ごと(組ごと)に場所取りをします

※視覚障害者には壁際を

※孤立化に配慮

皆の目と手を総動員して

避難所の**治安を維持**します

(盗難、性犯罪、不均衡配給、災害関連死)



では、公助は何をしてくれるのか

公助

災害対策本部

医師会
本部

薬剤師会
本部

看護協会
本部

市
災害対策本部

消防

警察

レスキュー

輸送

物資調達

医療救護所

街づくり再構築

病院

酸素
ステーション

福祉避難所

県外
広域避難所

仮設住宅

要介護者を抱えている皆様へ 1

①ご自宅位置の**ハザードマップ**をご確認下さい

②自宅避難を選択する場合

- ・**飲食物/日用品は7日分備蓄**してください
- ・**定期薬**(通常服用する薬)も**7日分**は手元に保管
願います

要介護者を抱えている皆様へ 2

③24時間体制で高流量の酸素や人工呼吸器管理が必要な方は、ケアマネジャー/医療支援者と共に**支援計画**を立てつつ、自力での**電源確保**に努めましょう



要介護者を抱えている皆様へ（被災時）

①予測して安全確保を図ることが重要です

大型台風発生時、水害/土砂災害対象地域にお住まいの方は、警報発令前に**ショートステイ利用**を検討しましょう。

②あなたが生き延びることが何より大事です

地震の際は、**まず自分の身**を守って下さい。

要介護者を抱えている皆様へ（被災時）

③建物倒壊時は、いかなる状況であっても避難！

が必要です

大声で助けを呼び、近所の方の力を借りて一次避難所を目指しましょう。

ご清聴ありがとうございました

どーとでもなれ ではなく、
いざとなったら救急車！ でもなく、

自らの命は人任せにしないで、
準備できるところから備えていきましょう



あすか
在宅クリニック
Asuka Clinic