

2020.11.19 北部保健所

人工呼吸器等医療的ケアが必要な長期療養者(児)
とその家族ができる、具体的な非常時対策
～自助のパワーアップに向けて～

北部圏域在宅難病患者支援者連絡会議

沖縄県難病相談支援センター
認定NPO法人アンビシャス
センター長 照喜名通

備えよ常に！ Be Prepared !

ベーデン・パウエル卿



1908年に、退役軍人であった
ベーデン・パウエル卿が、
イギリスの青少年の健全育成を
目指してボーイスカウト活動を
起こしました。
このボーイスカウトのモットーが
「備えよ常に！」です。

1

2

正常性バイアス

きっと
誤報だろう



集団性バイアス

同調性

周りも逃げ
てないし



楽観バイアス

自分は
大丈夫



オオカミ少年効果 (体験の逆機能)

NO
前回も
大丈夫
だった。

引用・改編http://hiroy.kir.jp/bosa/study/togane/index.html

災害時に必要な物

1、命（身の安全確保、避難、予防）

2、情報（正しい情報の把握と発信）
電話・スマホ、ラジオ、テレビ→電気

3、知識・経験（スキル）→知つとけば・・・。

4

限界の“3”

3

3分間：空気

Air-3 minutes

3時間：風雨・危険などを避ける避難所

Shelter-3 hours

3日間：水

Water- 3 days

3週間：食料

Food- 3 weeks

重要 自分の住宅、会社が安全か



重ねるハザードマップ

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



5

6



重要 自分の住宅、会社が安全か

対象者宅の

ハザードマップを印刷してお渡しする
家庭用のプリンターではA3判の印刷は出来ない
(A4判の小さい方が良いことも)

13

避難所へ避難しないと非難される？

燃える、流される、崩れる、押しつぶされる、孤立する



避難所の収容人数は
人口の最大20%程度

14

避難所設置は公助、運営は共助

安全であるだろう、避難所に行けば、命を守ることが出来ます。

避難所は市町村が場所を指定していますが、
その運営は、避難した人達で営みます。

行政が運営をするのではありません

15

避難所以外の避難先

- ・親類の家、知人の家(そのエリアから逃げる)
- ・医療機関(レスパイト病院「沖縄県のみ台風も可」)
- ・ホテル(発電機有の宿泊施設)
- ・車中泊(エコノミー症候群対策・ガソリン)
- ・商業施設(大型スーパーなど・開放するか不明)

16

災害関連死は約20%

建物の崩壊による圧死など、災害で直接亡くなった総数の中に、災害直後に命は助かったが、その後の避難生活で命を失う

持病の悪化、屋内で発電機を稼働して一酸化炭素中毒、在宅医療機器が停電で停止、エコノミー症候群、風邪の悪化、

17

自宅が無事であれば在宅避難

避難所は、自宅で「命の危険」「生活が困難」になつた方が、「一時的」に身を寄せる場所

どう判断するかは、ハザードマップの事前確認、情報の入手が決めて

18

職場にいる時に被災した場合

スタッフ、来客者などの身の安全を確保

落ち着いたら、家族との安否確認

(電話、ライン、171)

安全確保が出来ていないと、自宅に帰ることをしない。(火事、ブロック崩壊、交通事故(信号無し)、帰宅ラッシュ)

19

職場の防災備蓄

人数×3日分×10%

(従業員+来客者) 都市・離島は多め 予備分

- ・非常用トイレ(ビル・マンション入居企業は特に必要)、最必須アイテム
- ・衛生用品(ティッシュ、アルコール、トイレットペーパー、マスク)
- ・飲料水(1日3リットルを目安に準備、人数が多い場合には500mlボトル中心)
- ・非常食(1日1食程度)加熱剤セット、カセットコンロ
- ・毛布・寝具(床で横になる際用、予算と保管場所に合わせて準備(通勤用自家用車)

20

非常時とサイクル

- 大災害(忘頃) ←予測出来ない
- 台風(年間) ↓ 予測できる
- 外来(月間)
- 外出(習慣)

21

非常時の役立つ援助割合

●公助=1割

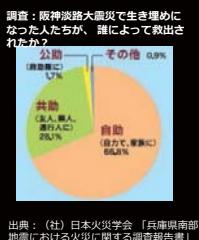
福祉避難所、病院、安否確認、救急車、自衛隊

●共助=2割

地域の自治会、ボランティア、お隣近所、親戚

●自助=7割

備蓄(3日間分)、機器の準備、操作の習得



22

避難時の困りごと

- 呼吸器のバッテリーが持たない
- 機材が多くて、持ち出しが大変
- エレベーターが動かないでの、移動できない
- 電話がつながらない
- 人手が足りない
- 避難しても、迷惑になる、気をつかう
- 兄弟がいるので、ロビー避難は無理

23

非常時の援助の課題1

●公助

福祉避難所、病院、安否確認、救急車、自衛隊

△福祉避難所。電源無し、備蓄無し、

管轄間の連携不足(県・市町村・自治会・民間)

予算配分？

個別支援計画書のばらつき(避難所への情報)

避難所殺到、救援物資の不足、避難所被災

不慣れ、経験無し、混乱が想定される

市町村の温度差、情報把握、援助先選定

24

非常時の援助の課題2

●公助

福祉避難所、病院、安否確認、救急車、自衛隊

△公立病院。病院が被災。出血、溺れなど重症者が殺到。重症用ベッドをさせる。

電源確保者は優先順位 低い 病気では無いので看護師がつかない
(家族付き添い、兄弟がいる)

呼吸器の載せ替えが必要(メカニカル)

→ロビー等を開設(混雑、冷房無、プライバシー無)感染症対策

家のような療養体制は取れない

25

非常時の援助の課題3

●公助

△支援者。看護師、保健師が被災、電話不通、

被災者多数で順番待ち、現場には行けない
休日、夜間で連絡が遅くなる

△救急車。緊急搬送台数不足。道路寸断

台風時に救急車が飛ばされる危険

△自衛隊・米軍出動援助(連携)

●行政

全体の把握、情報提供、マスコミ対応

高齢者、障がい者、妊婦、外国人など全体

26

非常時の援助の課題4

●共助(近所)

地域の自治会、ボランティア、お隣近所、親戚

△自治会が無い、加入なし。

△ボランティアがいない。遠い。

△近所に知られたくない。つきあいなし(顔を見たことない)

△協力なし、遠い、忙しい

△何をしてくれるのか判らない。

どう役立つか、何をお願いするのか判らない

27

非常時の援助の課題5

●自助

意識の格差、備蓄、機器の準備、操作の習得

△備蓄保管場所が狭い、忘れていた、タイミング悪し

△金銭的に購入厳しい、何を準備するのか判らない

△聞いたけど忘れた、

△避難すると決めてるので、準備は要らない

△ここは停電はしない地域です。

△発症したてで、在宅初心者。介助を習得するのに精一杯

28

自助の課題例1

●停電しないと思ったら暴風域に停電した

●酸素ボンベが足りなかった

●台風以外で急に停電した(事故、陥没など)

●機器のメンテ(充電・試運転)せずに、故障した

●雷で機器設定が初期値になった、故障した

●家具が倒れた、窓が割れた

●エレベーターが止まった(避難困難、救助困難)

●台風進路の予想外でタイミングを逃した

●避難したが、なんとも無かったので、次はしない

29

自助の課題例2

●酸素ボンベが倒れた ●ベッドのリクライニング

●エアーマットがしづらった

●外部バッテリーの時間が(聞いた時間:新品)短かった

●外部バッテリーの使用時間より、充電時間が長かった

●暑くて体温調節が出来ず、体調不良になった

●吸引器の充電が足りなかった

●お湯が沸かせない(栄養剤、ミルク)

●アンビューグが出来ない。長時間になった

●意思伝達装置が使えず、会話無し

30

自助の課題例3(発電機)

- 故障した
- 雨の為、外で動かせない(濡れて故障)
- 隣から騒音苦情が来た
- 室内で使い、一酸化中毒になった
- 人工呼吸器、酸素濃縮器には使用出来ない
(メーカー希望・機器の故障の恐れ)
- 燃料が不足した(予備も無くなつた)
- 介助者の腕力が弱く動かせない、怖い
- 暗くて操作しづらかった
- 発電機を使いたいが、集合住宅なので困難

31

自助の課題例4(その他)

- 携帯電話の充電が切れた、電話つながらない
- 乾電池が無かった、さびていた、売り切れ
- 誰とも連絡がとれずに、不安だった
- 休日で連絡がつくまで時間がかかった
- 照明が無く、ロウソクを使った
- 急な停電で、照明が探せなかつた
- テレビ情報無し、ラジオ無し、電池切れ
- 家族の安否情報が判らず不安
(伝言ダイヤル不慣れ)
- 人工呼吸器は夜間のみなので、貸与対象外
- 吸引器のみで、貸与対象外

32

要配慮者の被害を 軽減する知識を深めたい 方へ！

～地震時に支緩や配慮が必要となる方々と共に～



参考文献: 東京消防庁本部庁舎

https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou_topic/7_toi/

33

7つの問い合わせ

問い合わせ①: ゆれから身を守ることができますか？

問い合わせ②: ゆれの後、危険に気づくことができますか？

問い合わせ③: 自分で火を消すことができますか？

問い合わせ④: 大切な情報を知ることができますか？

問い合わせ⑤: 頼れる人と連絡をとることができますか？

問い合わせ⑥: 命に関わる大切なものはなんですか？

問い合わせ⑦: 安全に避難することができますか？

参考文献: 東京消防庁本部庁舎

34

地震時の行動

問い合わせ① ゆれから身を守ることができますか？

自由に身動きがとれない…

地震だ！ 家具を固定しておいてよかったです…

地震に気づいても、どうしたらよいか、わからない…

いつもの訓練のように、一緒に机の下にもぐろう…

大事なことは？

- 地震のゆれで転倒、落下、移動してくるものから身を守りましょう。
- 緊急地震速報を聞いたり、ゆれを感じたりしたら、できるだけ早く安全な場所へ身を寄せましょう。

じしんそな「地震への備え チェックリスト」

自分の身を守るために必要な準備や持ち物にチェック☑し、どんな方法がいいか考えて、メモ欄にくわしく書いてみましょう。

問い合わせ① ゆれから身を守ることができますか？

<input type="checkbox"/> 身を守る訓練	<input type="checkbox"/> メモ欄(方法をくわしく)
<input type="checkbox"/> 家具類を置かない安全なスペースづくり	
<input type="checkbox"/> 家具類の安全な配置	
<input type="checkbox"/> 家具類の転倒・落下・移動防止	
<input type="checkbox"/> 建物の耐震化、免震化	

地震時の行動

ドアが開かない **ドアが開く** **窓** **扉** **家具類の配置** **家具類の転倒・落・移動防止**

家具類の安全な配置 **家具類の転倒・落・移動防止**

35

問い合わせ② ゆれの後、危険に気づくことができますか？

危険に気づかずケガをする…

手袋とはきものを用意しておいてケガせずに済んだ…



助けを呼ぶのが難しい…

大きな声がでないので、笛を準備しておいてよかつた…



大事なことは？

- 窓の良いやガス漏れの音など、身のまわりに危険なサインがないか確かめましょう。
- ガラスの破片でケガをしないよう、手袋やはきものなどを身に着けてから動きましょう。
- 大声で助けを呼べないときは、笛などの道具を使いましょう。

問い合わせ③ 自分で、火を消すことができますか？

火を消す行動が難しい…

なにが燃えているか、ぼくにはわからなかつたよ…



逃げ遅れるかもしれない…

逃げ道は確かめたから、消せないと思ったらすぐに逃げよう…



大事なことは？

- 火災に気づいたら、まわりの人や消防署に知らせましょう。
- 消火器などが使える場合は、火が小さいうちに消しましょう。

問い合わせ④ 大切な情報を、知ることができますか？

すぐ近くに迫っている危険を確認できない…

近所の人が知らせに来てくれて、助かった…



大事なことは？

- 隣近所に危険が迫っていないか、確認しましょう。
- 防災無線や広報車のアナウンス、テレビやラジオなどからの情報を注意深く確認しましょう。
- 情報を手に入れるのに支援が必要あることを、まわりの人に知らせましょう。

問い合わせ② ゆれの後、危険に気づくことができますか？

- ケガを防ぐ対策の準備(手袋、上着など)
- 笛など助けを呼ぶための備え



問い合わせ③ 自分で、火を消すことができますか？

- コンロやストーブなどのまわりに燃えやすいものを置かない
- 燃えににくいカーテンやエプロン(防炎品)などの活用
- 消火器具などの準備
- 消火訓練・通報訓練

問い合わせ④ 大切な情報を、知ることができますか？

- 災害時に状況を知ってくれる人(親戚や友人など)
- 情報を得る道具の準備(テレビ、ラジオ、パソコンなど)
- 相手に伝える道具の準備(筆談器具など)
- 「支援や配慮が必要なこと」を示すマークの携帯(ヘルプカード、ヘルプマークなど)

(7)耳マーク・災害用バンダナ
耳が不自由であることを表すマークです。

耳が不自由です

手書きで手紙にして下さい

問い合わせ⑤ 頼れる人と、連絡をとることができますか？

普段の連絡手段が使えなくなる…

停電でメールもファックスも使えないけど、連絡カードを作っておいて役だった！



大事なことは？

- 各通信会社が実施している災害時の伝言サービスなど、様々な方法で連絡を取り合いましょう。
- 自分で連絡できない場合は、まわりの人にお願いしましょう。

問い合わせ⑥ 命にかかる大切なものは何ですか？

停電や断水で、自宅の医療機器が使えない…



大事なことは？

- 医療機器のバッテリーやアレルギー対応食品などがどのくらい残っているのかを確認しましょう。
- 病院や薬局などに、通院や薬の処方ができるか確認しましょう。

問い合わせ⑦ 安全に避難することができますか？

●一人では避難することができない…

近所の人と一緒に避難してくれてよかったです…

避難経路や避難場所が安全かどうかわからない…

一緒に避難してくれて心強い！

電柱やブロック等が倒れています…気をつけてください。

大事なことは？

- 早めの避難を心がけましょう。
- 避難に支援が必要な場合は、まわりの人などにお願いしましょう。

43

問い合わせ⑤ 頼れる人と、連絡をとることができますか？

□ 2つ以上の連絡手段の準備
□ 安否確認の練習
□ 連絡先リストの作成
□ 緊急時の連絡に必要なことをまとめておき持ち歩く

問い合わせ⑥ 命にかかる大切なものは何ですか？

□ 薬、医療機器、アレルギー対応食品などの準備
□ 必要な薬のリストの作成
□ かかりつけ医療機関への災害時の対応の相談

問い合わせ⑦ 安全に避難することができますか？

□ 安全な避難経路、避難場所、避難方法の確認
□ 避難を手助けしてもらえる人づくり
□ 非常持ち出し品の準備
□ 避難訓練への参加

避難行動要支援者名簿に係る主な手順

避難行動要支援者の避難行動支援に関する取組指針平成25年8月 内閣府(防災担当)

避難行動要支援者名簿の作成 要介護状態区分、障害支援区分、家族の状況 等を考慮し、避難行動要支援者の要件を設定し、**名簿**を作成する。

避難行動要支援者名簿の更新と情報の共有 避難支援に必要となる情報を適宜更新し、**共有する**。

個別計画の策定 地域の特性や実情を踏まえつつ、名簿情報に基づき、市町村又はコーディネーター(民生委員等)が中心となって、避難行動要支援者と打ち合わせ、具体的な避難方法等についての**個別計画を策定する**。

避難支援等関係者への事前の名簿情報の提供

平常時から名簿を提供することに同意を得られた避難行動要支援者について、消防機関、都道府県警察、民生委員、市町村社会福祉協議会、自主防災組織等の避難支援等関係者に名簿を提供する。



45

避難行動要支援者の範囲

【自ら避難することが困難な者についてのA市の例】

- 生活の基盤が自宅にある方のうち、以下の要件に該当する方
- 要介護認定3～5を受けている者
 - 身体障害者手帳1・2級(総合等級)の第1種を所持する身体障害者(心臓、じん臓機能障害のみで該当するものは除く)
 - 療育手帳Aを所持する知的障害者
 - 精神障害者保健福祉手帳1・2級を所持する者で単身世帯の者
 - 市の生活支援を受けている難病患者
 - 上記以外で自治会が支援の必要を認めた者

都市名	人口	名簿掲載者数	割合
新潟市	817,517人	4万1222人	5.1%
静岡市	70万4989人	13万4933人	19.1%
名古屋市	147万5183人	6万1140人	4.1%
東京都	269万1185人	14万7008人	5.5%
大阪市	269万1185人	14万7008人	5.5%
福岡市	153万7272人	17万6675人	11.5%
神戸市	153万7272人	17万6675人	11.5%
北九州市	96万1286人	561人	0.1%
計	3,218万6,241人	3,218万6,241人	100%

毎日新聞

46

まず、安否確認！

*難病患者・家族は、安否情報を支援者に、**平常時に用意した方法**によって連絡する

*自宅にとどまる場合は、自宅の状況、難病患者の状態に応じて、支援者と**継続的に連絡**を取り必要がある



厚生労働省 難病患者の支援体制に関する研究班
<https://plaza.umin.ac.jp/nanbyo-kenkyu/>

*難病患者・家族は、発災後、患者本人や家族・介護者の状況、自宅の損壊状況、医療機器や医薬品等の状況から判断して、**避難するか、自宅に待機するかを決定し**、緊急連絡先に連絡する

*避難する場合、避難方法、避難経路、避難場所については、**避難行動要支援者個別計画**に則っておこなうが、被災状況によっては、市町村・保健所、訪問看護師等の支援者と連絡を取りながら、**避難準備を進める**

47

まず、安否確認！

memo

被災状況によっては、予め想定した避難方法等が実行できない場合がある。たとえば、地震によって、車庫や避難経路が損壊して、自動車での避難が不能となる場合等である。そのため、道路状況等を把握している市町村災害対策本部への連絡が必要であり、救急車等の派遣依頼をおこなわなければならない場合も想定しておく。

*ライフライン、特に電気、水道(水)、ガス(燃料)の代替となるものを確保する

48



声だし
笛・防犯ブザー
安否確認旗
固定電話
携帯電話
公衆電話
パソコン
専用機器
アマチュア無線

まず、安否確認！



49

疾患別の備蓄

疾患によって優先が異なる
学会や患者会で手帳・マニュアルあり

糖尿病:インスリン・ブドウ糖
ぜんそく:吸引器
自己免疫疾患:ステロイド剤



患者の個別性があるので、普段から
自分用の災害手帳に記載しておく



50

疾患別の備蓄

切らしてはいけない薬は
1~2週間分余分に持つておく



外来日を調整したりして、備蓄用薬を貯めておく
備蓄出来ない薬品薬剤については、主治医、かかり
つけ薬局と普段から取り決めしてもらう

備蓄場所:自宅、常に持ち歩く、職場
におく、非常用持ち出し袋に入れて
おく

51

段階的備蓄

0次備蓄(半日分:EDC・枕元ポーチ)

いつでも持っている物「EDC(EveryDay Carry)」
枕元ポーチ:就寝時に逃げ出す際

1次備蓄(3日分・非常用持出袋)

2次備蓄(7日分・自宅押入れ)

52

家庭の防災備蓄

- **個別用品**(支援物資として入手しづらい
「家族ならではの物）
- **インフラ代替え品**(電気・ガス・水道・トイ
レ排水、停止に備えた代替手段)
- **生活物資**(3日～7日分の、水・食料・日
用品を(日常備蓄)

53

個別用品①:身体の一部分

- メガネ・コンタクトレンズ、
- 補聴器
- 杖、歩行補助具
- ストーマ装具
- 在宅医療機器のバッテリー・アンビューバック
- ご自分に必要な物

54

個別用品②:薬やオーラルケア用品

- 持病の薬の予備
- お薬手帳・写真やコピー(スマホ・LINE共有)
- 常備薬など(絆創膏・ガーゼ・頭痛薬・軟膏など)
- 生理用品
- 非常用歯磨き・入歯洗浄具



55

個別用品③:乳幼児・介護・ペット

- オムツ・液体ミルク
- 介護用品・栄養剤など
- ペット用品・フード
- その他、避難所で入手できそうもないもの



56

クイズ

11月19日は何の日？

チャットで回答をお願いします

「日常備蓄」を進めましょう

～災害発生後の自宅での生活復旧のために～



「東京都」公式キャラクター
防災ちゃん

東京都

災害はいつ起こるか分かりません

首都直下地震等の大規模災害が発生すると…

● 電気・ガス・水道・下水道などが使えない状態があります

多くのライフラインの機能を80%以上喪失する場合の想定

● 津波等が流れ込むなど、被災程度は況んじない状態があります

● 自宅が倒壊だった人は、当面こうした環境のもと自宅に留まって生活することが想定されます

自宅が倒壊だった人
自宅で生活する人:300万人

※具体的な想定による被災状況は、実際の災害によって異なる場合があります。

「備蓄の日」11月19日

(1年に1度は びち(1)く(9)の確認)

備蓄イベントやキャンペーンなど、さまざまな取り組みが行われています。

詳しい情報はからか

<http://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp>

※本冊子は、家庭で備蓄を確認するきっかけとなるよう「備蓄の日」を設けています。

備蓄イベントやキャンペーンなど、さまざまな取り組みが行われています。

詳しい情報はからか

<http://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp>

58

首都直下地震等の大規模災害に備え、
食べ物や日用品を少し多めに備える
「日常備蓄」を実践しましょう



「日常備蓄」は、特別な準備を必要とするものではありません。日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備えることで、災害時にも自宅で日常生活を送ることが可能になるのです。

日常備蓄のイメージ

食べ物や日用品を少し多めに購入、
日常の中で消費

購入

貯蔵

使用

廃棄

貯

被災地の経験から	日常使い(常にキープしておく分)	災害への備え	61
	<ul style="list-style-type: none"> □ 水(飲料用、調理用等) (2ℓ 12本) □ カセットコンロ 1個、カセットガスボンベ 2セット(6本) □ 常備薬(市販薬) 2~3種類 各1箱 	<ul style="list-style-type: none"> □ 簡易トイレ(複数回使用) 30回分 □ 懐中電灯 2個 □ 乾電池 必要分 □ 充電式ラジオ等 1個 	
食品	<ul style="list-style-type: none"> □ 主食・無洗米 5キロ、レトルトご飯 6個・乾麺1パック、即席めん 3個 □ 主菜・缶詰(さばのみそ煮、野菜等)各6缶 □ レトルト食品 9パック □ 缶詰(果物等)1缶 □ 野菜ジュース 9本 □ 飲料(500ml) 6本 □ チーズ、かまぼこ等 各1パック □ 菓子類 3個 □ 栄養補助食品 3箱、健康飲料粉末 1袋 □ 調味料 各 1式 	<p>カセットガス節約のため、早くやでられるもの等が望ましい。</p> <p>加熱しなくても食べられる。</p> <p>野菜不足によるミネラルやビタミンの不足を補う。</p> <p>加熱しなくても食べられる。</p>	62

**アンビシャスの電源確保事業
指定難病、小児慢性特定疾患
在宅で人工呼吸器を24時間装着者に、発電機及び人工呼吸器純正バッテリーの貸与事業
(県補助事業)**

63

障害者日常生活器具の給付 発電機が追加に！

人工呼吸器用自家発電機、外部バッテリー(充電器、インバーターを含む)、ポータブル電源(蓄電池)のいずれか1種

6万円: 大分県津久見市

10万円: 茨城県牛久市、茨城県水戸市、茨城県筑西市、茨城県桜川市、静岡県磐田市、滋賀県湖南市、大阪府松原市、大阪府豊中市、大阪府吹田市、京都府舞鶴市、埼玉県ふじみ野市、愛知県岡崎市、愛知県豊橋市、三重県員弁郡東員町、三重県いなべ市、高知県高知市、福岡県久留米市、宮崎県宮崎市、鹿児島県鹿児島市(電気代も2000円補助あり)

12万円: 北海道札幌市、千葉県千葉市(蓄電池6万円)、15万円: 三重県松阪市、20万円: 静岡県伊豆の国市、静岡県富士市、佐賀県佐賀市、青森県上北郡野辺地町、21.2万円: 東京都江東区

64



測定結果を参考に発電機を選択			
呼吸器加温器 (最大154W)	消費電力測定	54	経腸栄養ポンプ (チューブ無しで測定) 災害時は自然落下
		43	携帯電話充電
		33	扇風機(普通) 強3.8W 中29W 弱14W
		16	扇風機(弱) ベッドサイド
		3	加湿器

レスキューファイル内容を保管

消費電力測定結果や、呼吸器の設定内容などをクラウドでも保管サービス



67

ポータブル電源の比較と性能

2020年10月3日にオンライン講演
動画を閲覧できるのでご参考ください



68

睡眠中の地震・災害

睡眠時間に発生する確率は三分の一（8時間睡眠時）

枕元ポーチ

- ・フラッシュライト(照明)
- ・靴・スリッパ(靴下)
- ・笛・防犯ブザー
- ・手袋・軍手



69

睡眠中の災害

①周りを明るくする道具



枕元ポーチ



70

睡眠中の災害

①周りを明るくする道具

LEDランタン
1部屋1台



LEDヘッドライト
1名1台



枕元ポーチ



71

睡眠中の災害

②手を守る道具

1. 素手(手を守れない)
2. 100均の軍手(滑り止めゴム)
(細かいのがつかみにくい)
3. 100均のゴム製手袋
(熱いので溶ける)
4. 革製手袋(牛革、羊革など)
(フィットして細かいのをつかめる、熱いのも溶けない)
5. レスキュー手袋・対刺突切創手袋
(高い、ごつい、安全)

枕元ポーチ



72

睡眠中の災害

枕元ポーチ

③足を守る道具

- 1、素足(足を守れない)
- 2、靴下
- 3、100均のスリッパ(折り畳み)
- 4、スリッパ+靴下
- 5、靴(お気に入り)
- 6、靴+踏抜防止インソール
- 7、安全靴



73

睡眠中の災害

枕元ポーチ

④助けを呼ぶ道具

- 1、大きな声を出す
- 2、100均の笛
- 3、100均の防犯ブザー
- 4、登山用?

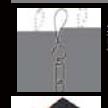
災害用笛(ホイッスル)



身動きが取れない場合に助けを呼ぶ



防災 セーフティサバイバル エマージェンシー
危険防止 緊急用ホイッスル笛 ￥1,089



コンパル デカ音
緊急ホイッスル ￥681



コクヨ 防災用救助笛 防災の達人 ツイニウェーブ ￥387

74

0次の備え



外出中の災害

EDC

通勤用バック

- アルコール、ヘルプマーク
名刺入れ、inゼリー、
LEDヘッドライト、通帳、ペン
バックinショルダーバック



鏡、ホッチキス、ホッチキス針、笛、
LEDライト、ドライバー(+、-)、
ハサミ、体温計(予備電池)、ピンセット、
爪切り、ボールペン、シャープペン、消し
ゴム、輪ゴム、クリップ、結束バンド、
歯間ブラシ、拡大鏡、USBメモリー、
定規、磁石、ガムテープ

バックinショルダーバック
LEDライト、絆創膏、ハイドロ
トイレに流せる紙、マスク、ノート
アルコール、財布、お薬手帳、ツールケース

76

外出中の災害

EDC

通勤用バック



ラジオ(電池)、予備電池(単三AA、単四AAA)
ニッケル水素電池(充電可能)、USB→充電器、
AC→USB電源アダプター、
スマホ充電ケーブル(2種類)、
コンパス(方位磁石)、印鑑(朱肉)、リチウムイオンモ
バイルバッテリー、ガラ携(電池)、USBメモリー(住
所、写真データ)、LEDライト、着火



外出中の災害

EDC

身に着けるもの

- 【ベルト装着】
流せるティッシュ、サニー
ナ(お尻洗浄・詰替え)、
自動車キー、自宅キー、
ボールペン、LEDライト、

【前ポケット】
小さい財布(手作り)
カード、小銭、1000円札、
レシート

【後ポケット】
レジ袋



外出中の災害

出張時用



バックインパック、空気枕、手ぬぐい、襟巻、アルミプランケット、予備メガネ、予備腕時計、コンパス、医薬品類、ステンレスカップ、ガラン(水道水)、携帯おしり洗浄(ペットボトル使用)
簡易トイレ、ティッシュ、ビニール、手袋、パイズンリムーバー、

Get Home Bag

出張時用



Get Home Bag

79

80

外出中の災害

持出非常食



井村屋 えいようかん(1個60g171kcal)

ブランド	井村屋
梱包サイズ	8.64 x 8.38 x 4 cm; 260 g
メーカー	井村屋
原材料	砂糖(国内製造)、生あん(小豆)、水あめ、寒天
商品の重量	260 g

約600円

手軽にカロリー補給可能な長期保存型、食べきりサイズのミニようかんです。**アレルゲンフリー**。万が一の災害・避難時に、水がなくてもおいしく食べられます。備蓄・保存用に最適な**5年間**のロングライフ備蓄スペースを考慮した省スペース設計です。暗闇で見つけやすいホログラムや点字付きで、裏面には災害用伝言ダイヤルの使用方法を掲載した、こだわりのパッケージデザインです。

81

Get Home Bag

外出中の災害

持出非常食

森永 ウィダーインゼリー エネルギーイン



カロリーが高い
水分補給も兼ねる
入手しやすい
栄養バランス良い

栄養成分表(1袋180g当り) 热量 180kcal ビタミンB1 0.09~0.22mg ビタミンD 0.42~1.7μg たんぱく質 0g ビタミンB2 0.11~0.21mg ビタミンE 0.74~1.2mg 脂质 0g ビタミンB6 0.10~0.20mg 葉酸 20~80μg 炭水化物 45g ビタミンB12 0.20~0.67μg バントン酸 0.46~2.1mg ナトリウム 41mg ナイアシン 1.0~1.9mg ビタミンA 45~120μg ビタミンC 80~190mg

82

日常備蓄のイメージ

東京防災

食べ物や日用品を少し多めに購入、
日常の中で消費



災害時に特に必要なもの

- ・カセットコンロ
- ・懐中電灯
- ・簡易トイレ
- ・充電式ラジオ 等

83

非常用トイレ

1名×5回×最低7日以上

凝固剤(個別包装) 黒いビニール袋(45リットル)



カセットコンロ

日常備蓄

カセットボンベ1~2本×7日以上



1本当たり約60分使える

消費期限は約7年 1年1本使用して、新たに購入

回転備蓄

日常備蓄

備える



買い足す



食べる



イラスト・田中美里

「いつも」食べている
食品の買い置きを多めにする

備蓄品に慣れる
余計な出費不要
期限管理が不要

ミマニストは無理
インスタント嫌い

全て食べきる前に
買ってきて補充する

賞味期限が近いもの
から順番に食べる

86

水 (液体)

日常備蓄

1人×3リットル×7日=21ℓ



2リットルのペットボトルでは11本必要
サーバーでも20リットル

4人×3リットル×7日=84リットル

給水車の配給に頼る
容器はあるか
高層ビルで運べるか
浴槽に貯められるなら貯めておく



備える 買い足す 消費する



普段飲むお茶でも可能



水の消費期限は無期限?
容器が劣化する期限

87

食料品

日常備蓄

1人×3食×7日=21食

普段使っている食料品を多めに

冷凍庫の中の物で2日分くらいは食べられる

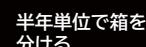
場所と賞味期限切れが課題



普段からインスタント
ラーメンを食べない

コメからカセットコン
ロで炊飯する練習

食品単位に
マークをつける



半年単位で箱を
分ける

野菜が食べたい
缶詰の野菜系
果物系を使い備蓄

88

食料品

日常備蓄

食事制限

アレルギー食、低糖質、低血糖、
減塩、低残渣、ミルク、離乳食など

普段慣れている食料、または、試食して安全な
物を備蓄食料にする(賞味期限管理重要)

食品単位に
マークをつける

半年単位で箱を
分ける

野菜が食べたい
缶詰の野菜系
果物系を使い備蓄



89

電気

日常備蓄

スマホ(安否確認・情報)



消費期限7年~10年
スマホを満タンに出来ないが、乾電
池があれば充電できる

過充電・過放電に弱い

半年に一回は充電必須

90

参考文献



<https://sonaeru.jp/>

そなえるTV

<https://www.youtube.com/c/sonaerujp-tv/>

91

備えよ常に！

あなたも、備人BIJINになろう

スタジオシブリ「耳をすまなは」

92

最後に

各操作手順等は、安全に使用してもらう為の、
資料ではあります

安全を保証したものではありません。

あくまでも、利用者の自己責任で、
管理・運用をお願いします。

不明点、気になる点は、隨時確認をお願い致します。

沖縄県難病相談支援センター
認定NPO法人アンビシャス
TEL. 098-951-0567

93