



清流の国ぎふ
女性防災士会

みんなで考えよう! 障がいのあるお子さんの命を守る 今できる備え

～支援するために大切なこと～

清流の国ぎふ女性防災士会 会長
清流の国ぎふ、防災・減災センター
コーディネーター

伊藤 三枝子



清流の国ぎふ
女性防災士会

自己紹介



伊藤三枝子
福井県生まれ
岐阜県大垣市在住
2013年に防災士を取得。

清流の国ぎふ女性防災士会 会長
清流の国ぎふ防災・減災センターげんさい未来塾一期生
清流の国ぎふ防災・減災センター・コーディネーター

災害ボランティア活動

- 2011年 東日本大震災・同年台風12号 (和歌山県新宮市)
- 2018年5月大阪北部地震
- 2018年平成30年7月豪雨・広島市・倉敷市
- 2019年台風19号水害 長野市他
- 2024年能登半島地震 穴水町・能登町・珠洲市



清流の国ぎふ
女性防災士会

災害は突然

容赦なく襲い掛かってきます

それは……

「社会的に脆弱な立場」にある人が
被害を受けやすく、回復しにくい傾向にあります。

災害は大きな困難をもたらします

災害が発生すると避難、電源の確保、医療・福祉機関等との連絡・連携、必要な物品の確保等が必要になります。

このため、災害が起きる前から、災害時を想定して準備をしておくことが不可欠です。



大災害が起きたら・・・



清流の国ぎふ
女性防災士会



写真：神戸市提供



撮影：伊藤



写真：神戸市提供





大切なものはあなたの「命」

災害に負けない！備え

そして、あなたの大切な人を守ること

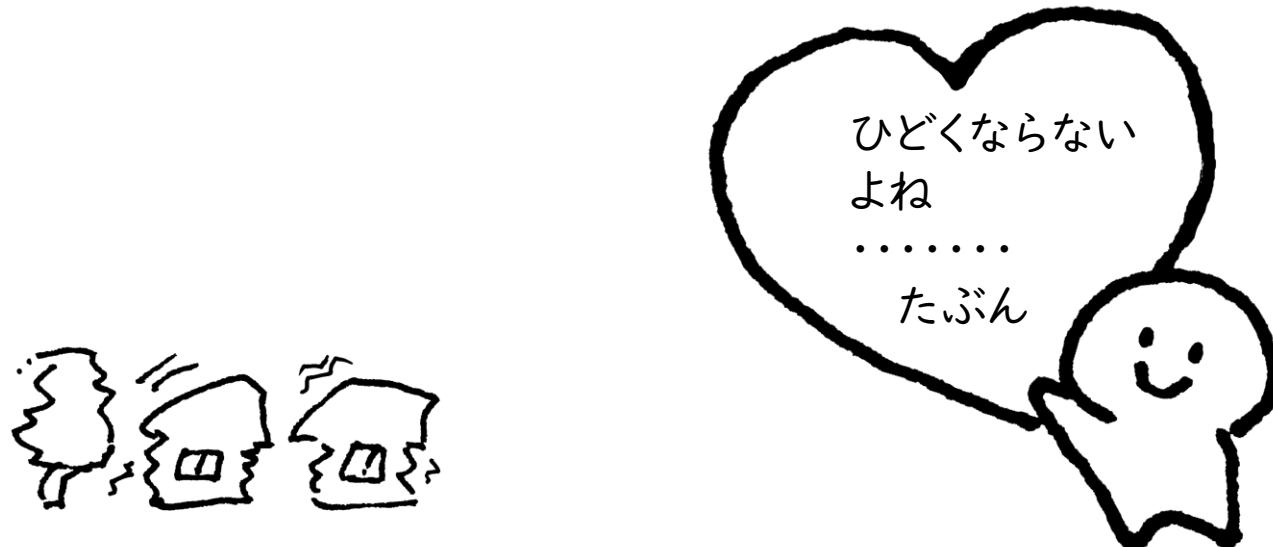
命を守るためにできることを考えましょう



あなたが考える災害の規模は

どんなものですか？

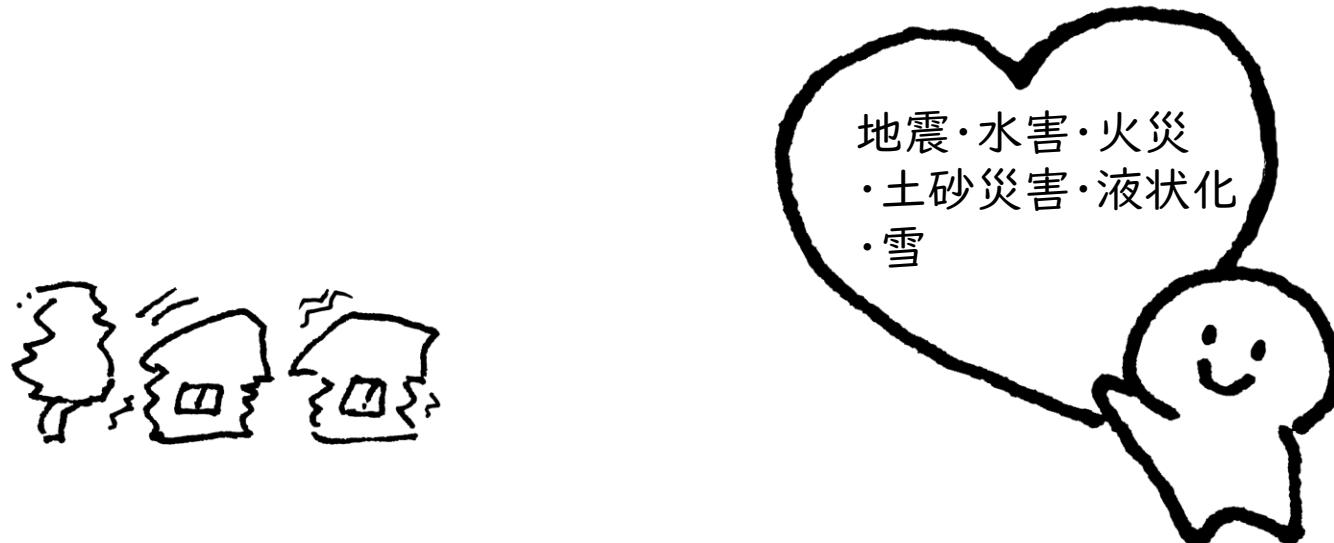
災害の規模はあなたの都合のよい程度にしていますか？





あなたが考える災害の種類は どんなものですか？

災害の種類はいくつかあります





清流の国ぎふ
女性防災士会

災害の種類と対策

押さえて
おきたい

地震・豪雨・台風・土砂災害

※事前対策

- ・災害が起きたとき**被害を減らすために備えること**

※事後対策

- ・災害が起きた**後の生活のために備えること**

実行できる対策

災害から命の守り方

何が
できるの

- ・住まいの耐震化
- ・家具固定（※ 家の中を安全にする）
- ・ハザードマップで町の危険を知る（避難ルート）
- ・持ち出し袋の用意（一人につき一つ）
- ・備蓄品の用意（何日分）
- ・情報入手方法

命を守るため

生き延びた後の
命を守るもの



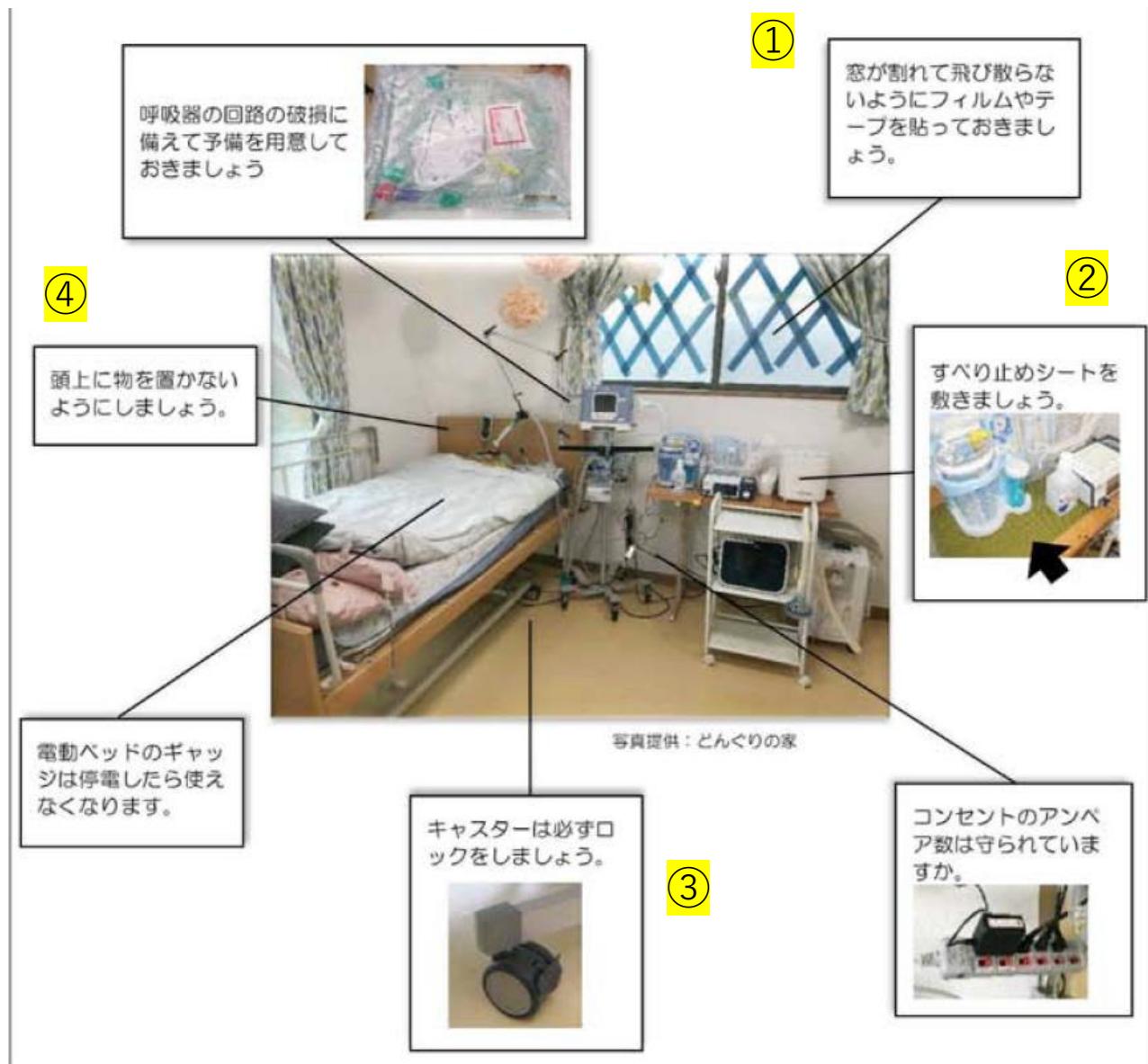


防災の出発点は自助

事前にしておきたい対策

まず、支援者であるあなたの環境

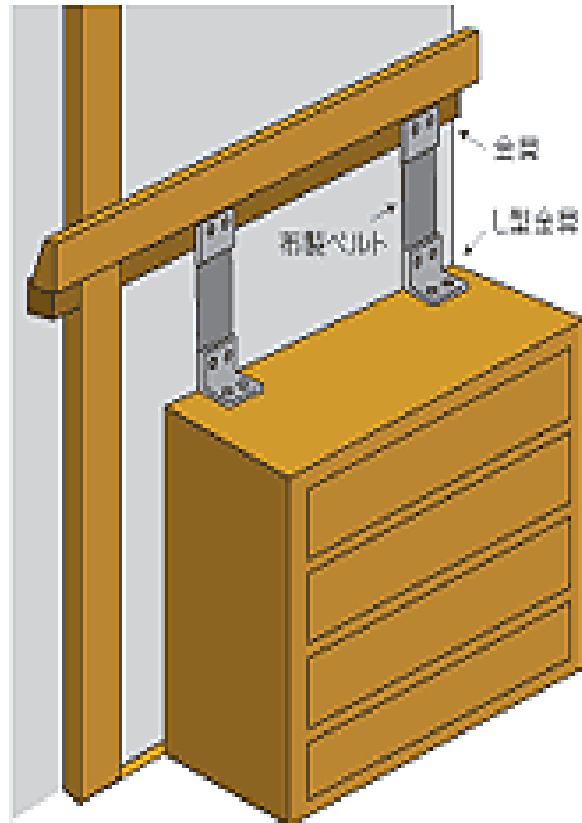
そして、在宅支援先の環境に気をつけてみましょう



参考資料: つくば市「災害時対応ガイドブック～在宅で医療を必要とする方用」より

災害に備える（基本）

家屋の耐震性 家具固定



<https://yasuharazakka.com/archives/2431.html>



清流の国ぎふ
女性防災士会

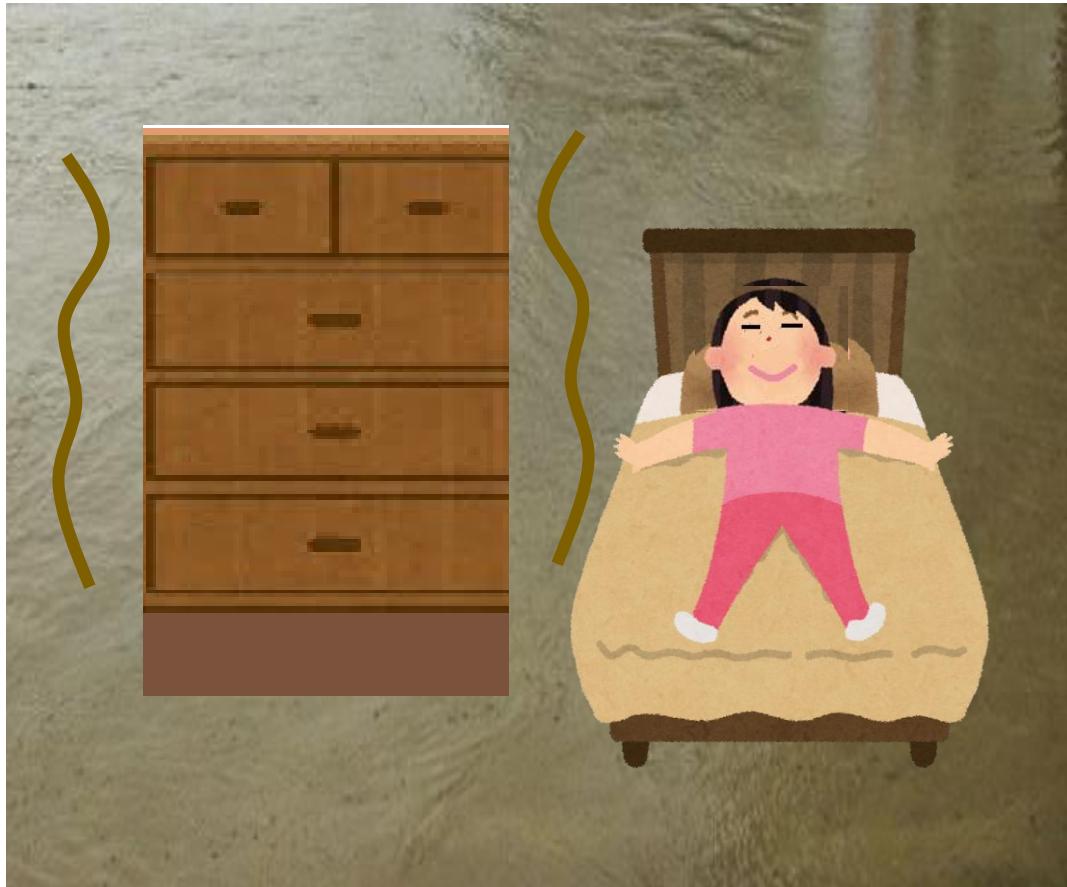




水害も家具固定

- ・眠っていたら、枕元にタンスが流れてきた。横だったので助かった。
- ・小さい家具がプカプカ浮いて入り口を塞いでしまった。

水の力（浮力）スイカも浮きます。

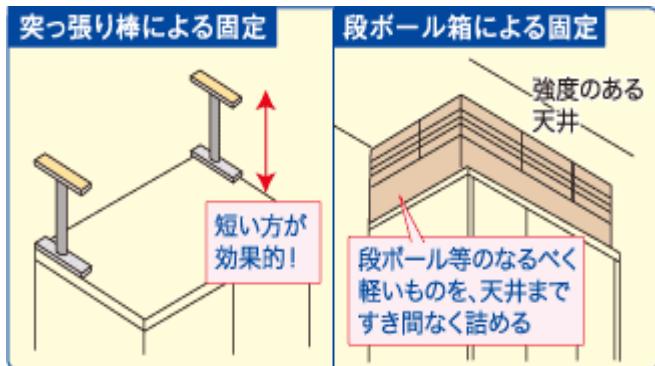




家具転倒から逃げる時間を作る



②



重いものは下に置きましょう



清流の国ぎふ
女性防災士会

ガラス飛散防止フィルム(けが防止)

窓・棚の小窓・額縁など

①

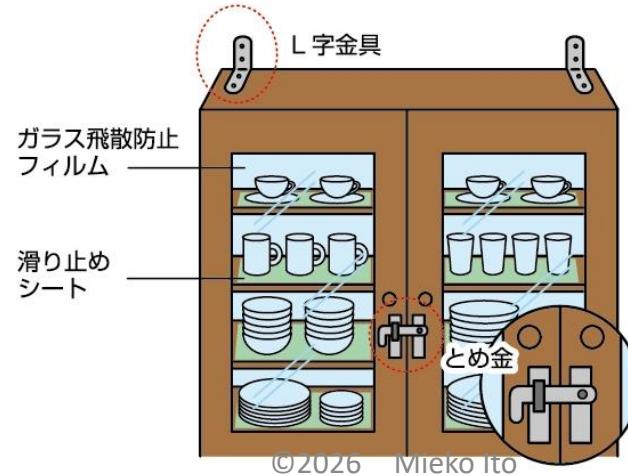


②

食器すべり止めシート



地震・台風
避難時にガラス片が
刺さる二次被害の防
止にもなります



©2026 Mieko Ito

内閣府防災のページ





清流の国ぎふ
女性防災士会

生き延びるための備え

うごかない



安全な場所を見つけて(作って)ください

たおれない

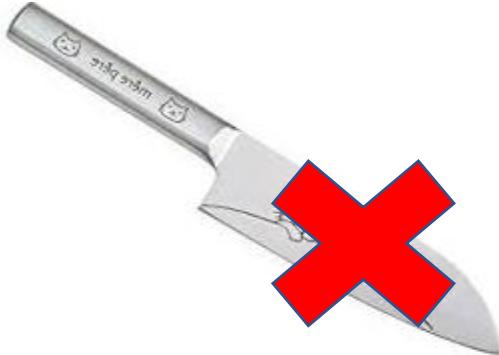


④

おちてこない



ケガなく生き延びるために備え



安全な「う」「た」「お」の場所を作ってください

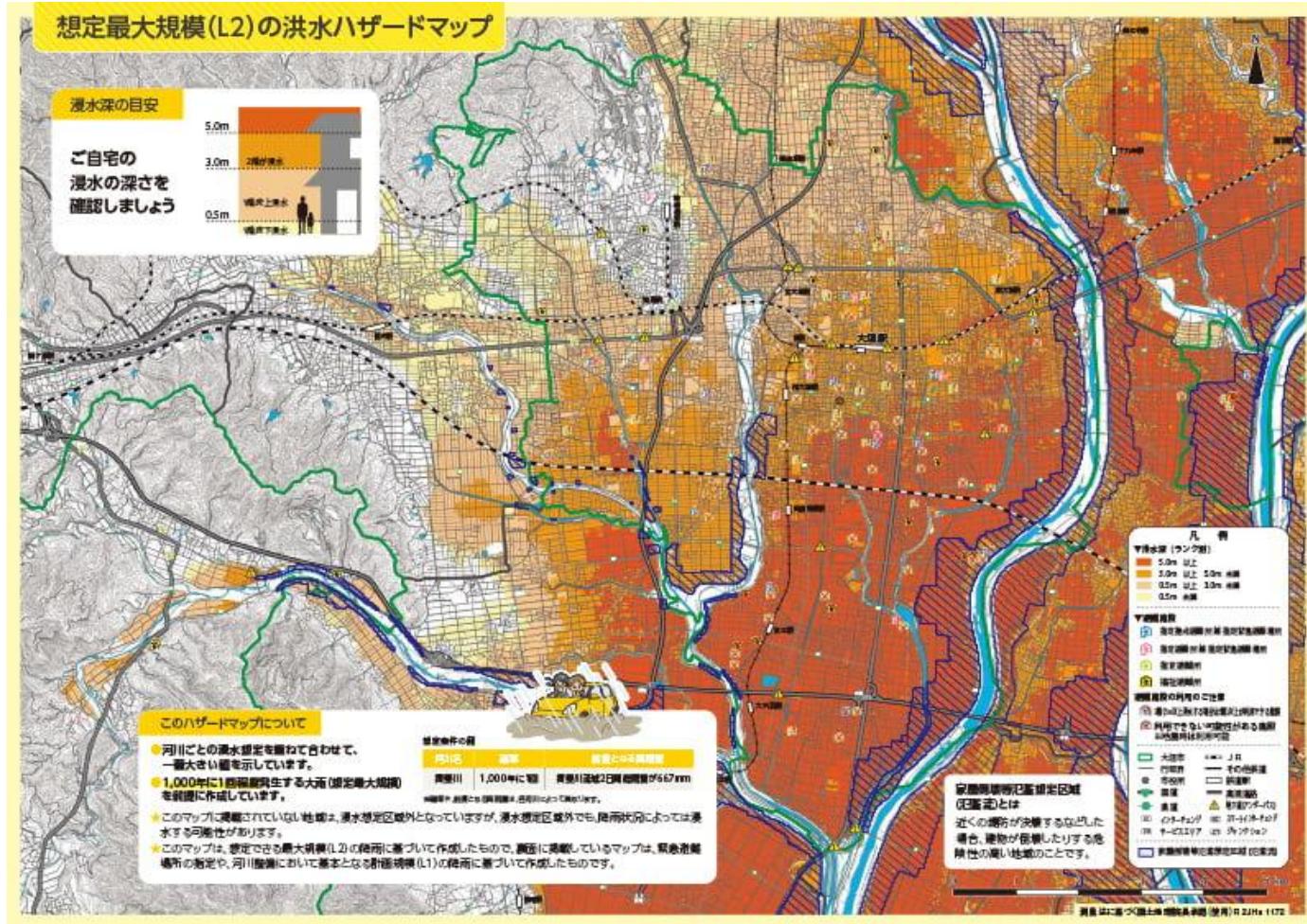




清流の国ぎふ
女性防災士会

<div[](https://i.imgur.com/3Q5zJLc.png)

・周りの文字も読んでください





(情報) 避難に時間要する場合

早めの避難が一番!



警戒レベル3で
避難を開始

誰かに助けて欲しくても、
みんな動きが取れない
かもしれません



新

令和8年5月下旬(予定)より 気象の警報などが大きく変わります

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
警戒レベル 5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル 1	早期注意情報			



警報・注意報の情報名に「レベル」が付記されます



河川の氾濫の危険度の伝え方が変わります（特別警報の新設など）



「警戒レベル4相当」の情報は「危険警報」として発表されます



火災を起こさない

- コンロを使う時は離れない、目を離さない
- ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- 寝たばこは絶対にしない・させない
- コンセント周りは清掃、
(使わないコンセントはカバーする)
- 火災警報器の設置推進





コードやコンセントの掃除？



コードの掃除

1. 掃除をするコード類をコンセントから抜く
2. 掃除手袋か軍手を手にはめる
3. 手を使ってほこりを落とす

コンセントの掃除

- コンセントの中に掃除道具を入れると感電する恐れがあります



充電中の発火

住宅用火災警報器の電池寿命の多くは5年か10年です。

こんな火災も
住宅用火災警
報器が活躍！





灯火

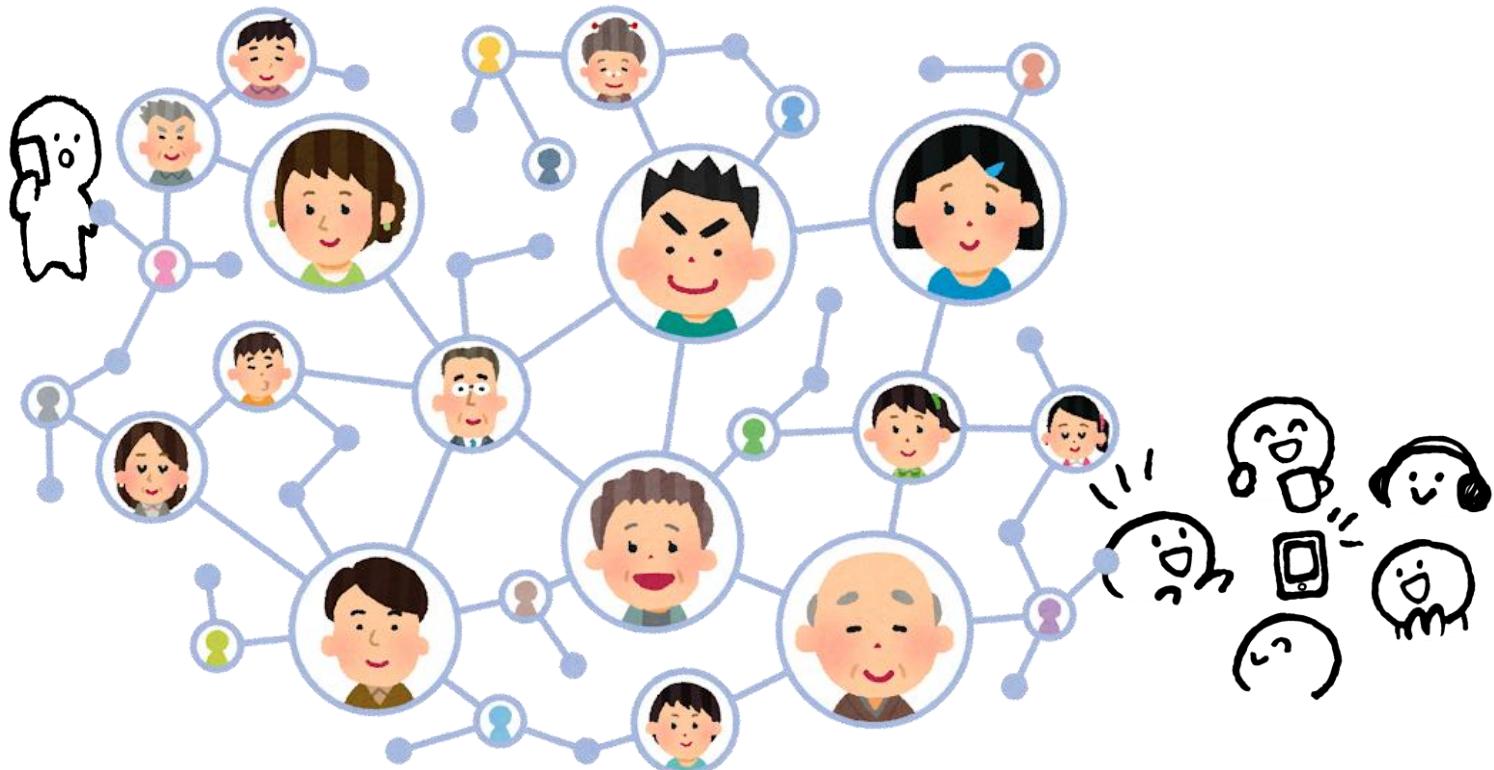
- 1.ローソクを灯している時は、その場を離れない。
- 2.用途以外に使用しない。
- 3.燃えやすいものの近くでは絶対に使用しない。
- 4.ローソクの穴にあったローソク立てを使用し、できるだけ古くなったローソク立ての使用は控える。
- 5.ローソク立てを水で洗った場合は、必ず水分を拭き取り、すぐの使用は控え、十分に乾いてからから使用する。





仲間づくり（情報交換）

- ・職場・訪問先・避難先 どんな人と繋がりますか？



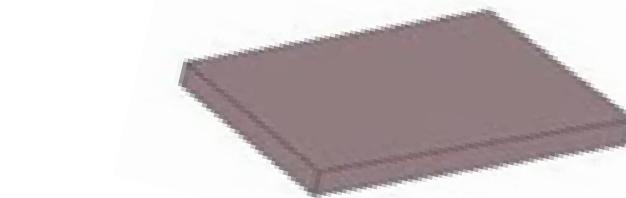


清流の国ぎふ
女性防災士会

特別支援学校、こども園における安全



③





清流の国ぎふ
女性防災士会

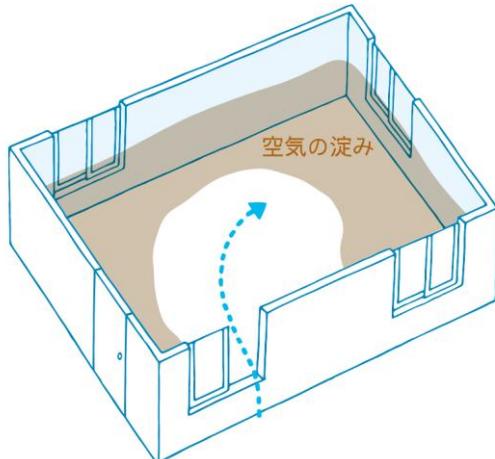
キャスター付きを固定



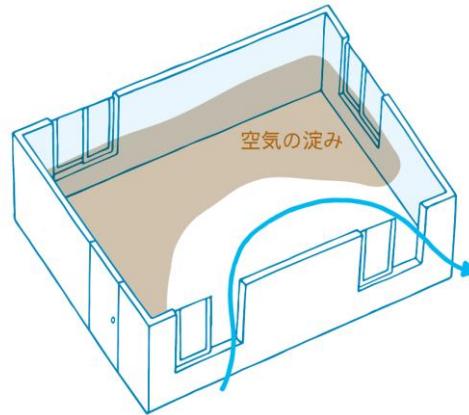


衛生に配慮 (換気の効果)

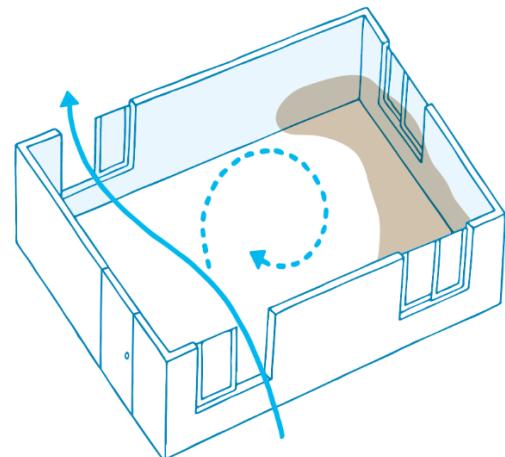
清流の国ぎふ
女性防災士会



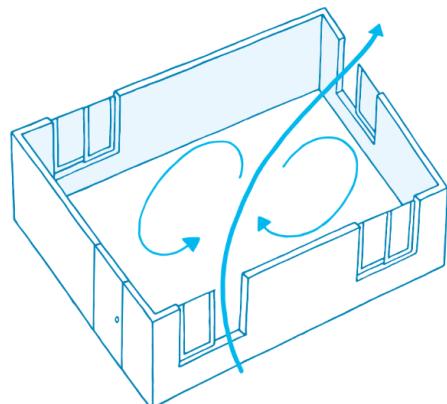
窓1カ所：
うまく風の流れができない



同じ方向の窓2カ所：
新鮮な空気が部屋を循環せず抜けてしまう



二方向の窓2カ所：
空気が部屋を循環する



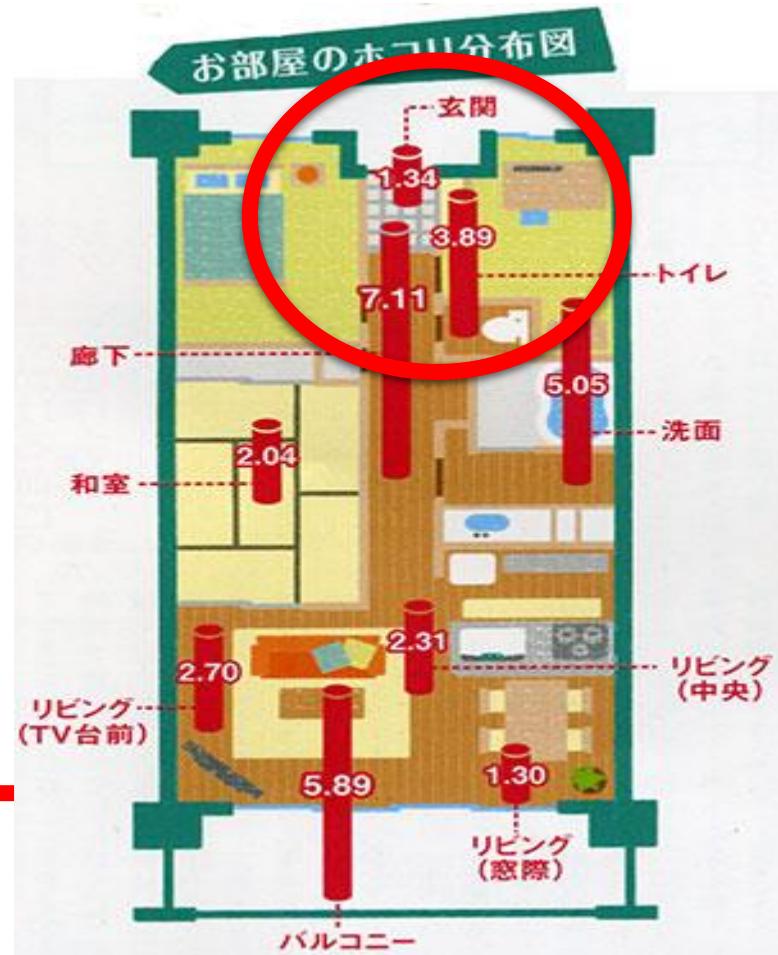
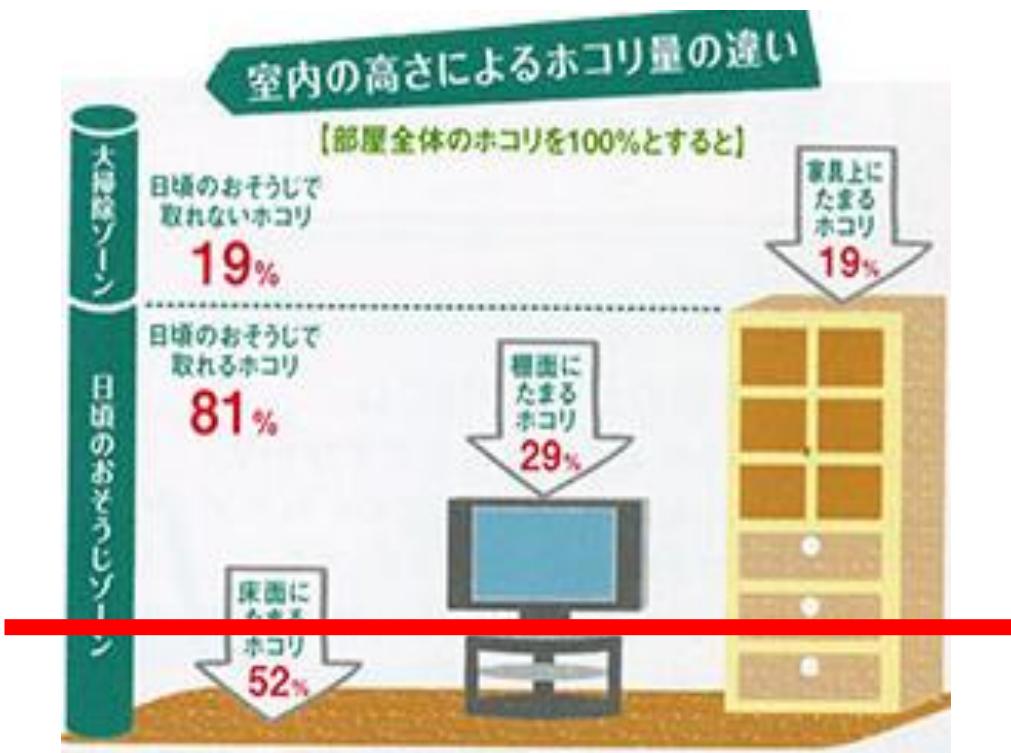
二方向で対角の窓2カ所：
部屋全体を空気が循環する

出典：YKKAP 効率的な窓の開け方

<https://www.ykkap.co.jp/info/ventilation/>



普段の埃を見てみましょう

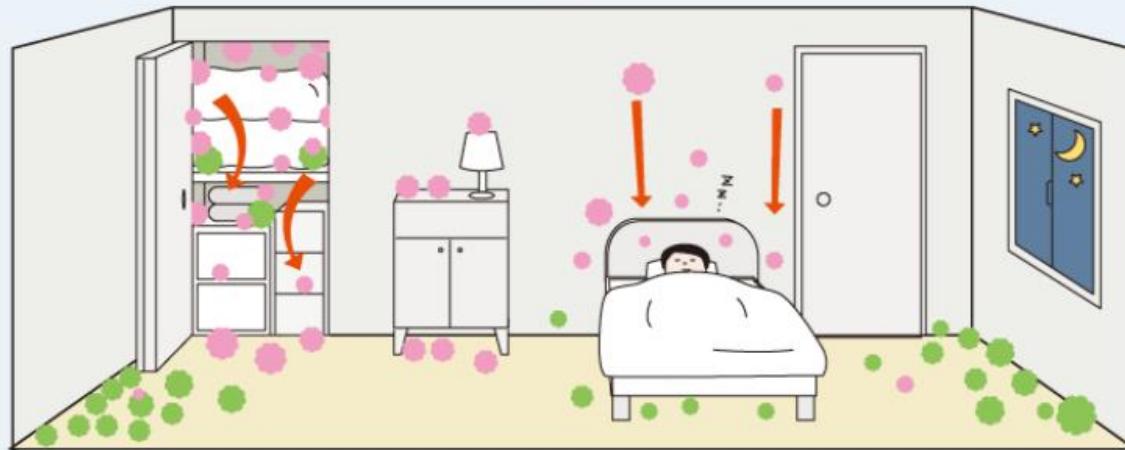


出典ダスキンアイムス <https://www.aims-e.com/kaiteki/housedust>



生活にある課題

日々の生活で繰り返されています



軽いホコリ

浮遊していたホコリは
人の上に落下。
家具などのすき間や押入れ・
クローゼットにも入り込みます。

重いホコリ

ホコリ同士がくっつき、
その上に軽いホコリも付着
して目に見える大きなホコリに。

お手入れしないと
ずっとたまり続けます！

DUSKIN
喜びのタネをまごう

<https://www.duskincosmetics.co.jp/rd/laboratory/feature/dust/02/>



清流の国ぎふ
女性防災士会

改めて身の回りを点検

安全を確保

そして……

一番安全な避難場所を考えましょう



清流の国ぎふ
女性防災士会

安全な避難場所をみつけたら

次は・・・・

避難するタイミングを考えてください



自助：災害に負けない (何からはじめますか?)

自分と自分の大切な人の命や安全を守ること、日頃からそのための備えをしておくこと

1:

2:

3:



清流の国ぎふ
女性防災士会

ご清聴ありがとうございました

