



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



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



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）

命を守るため

- ・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（一人に一つ）
- ・備蓄品の用意 （何日分）
- ・情報入手方法

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



清流の国ぎふ
女性防災士会



2021年度内閣府「個別避難計画作成モデル事業」
別府市インクルーシブ防災事業
医療的ケアが必要な人と家族のための
災害時対応ガイドブック
(支援者版)
2022年3月
別府市防災局防災危機管理課

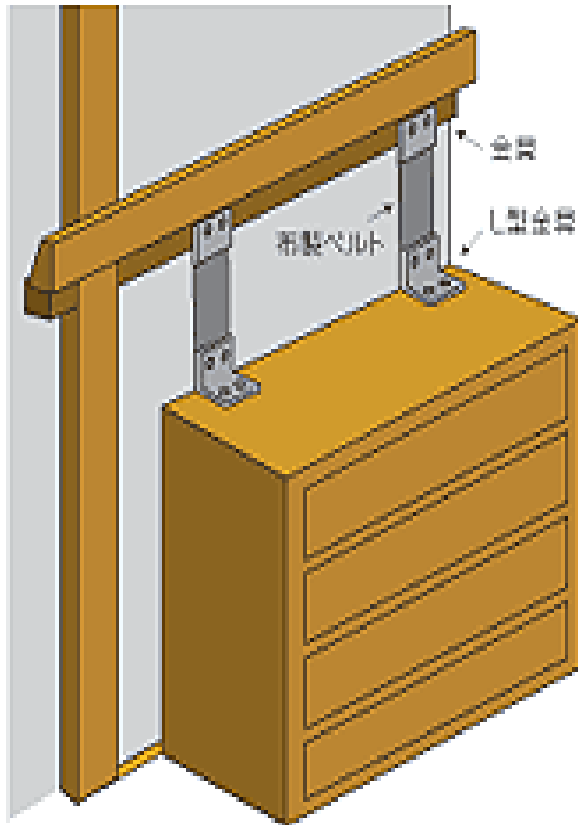
参考資料：つくば市「災害時対応ガイドブック～在宅で医療を必要とする方用」より

災害に備える（基本）

家屋の耐震性 家具固定



清流の国ぎふ
女性防災士会



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





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。横だったのを助かった。

・小さい家具がプカプカ浮いて入り口を塞いでしまった。

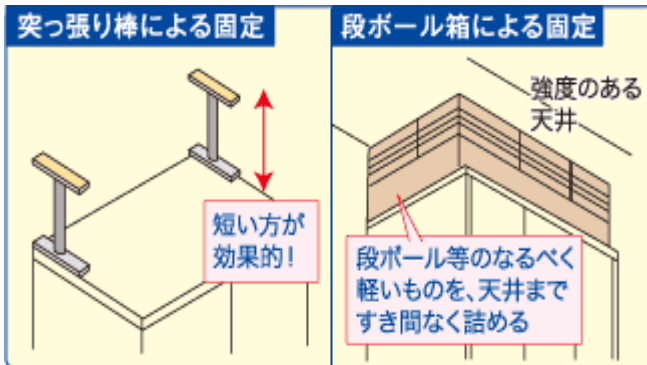
水のか（浮力）スイカも浮きます。



家具転倒から逃げる時間をつくる



②



重いものは下に置きましょう

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

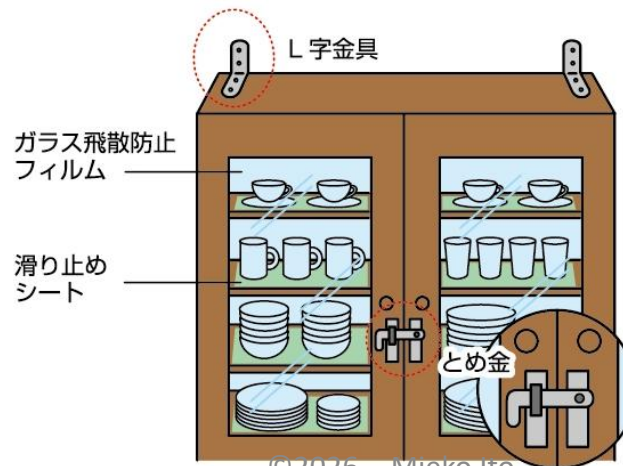


②
食器すべり止めシート



内閣府防災のページ

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





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

④

たおれない



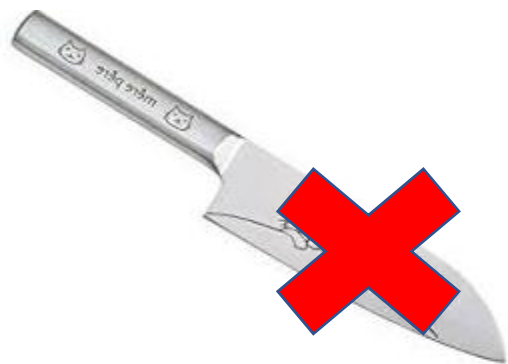
おちてこない





清流の国ぎふ
女性防災士会

ケガなく生き延びるための備え



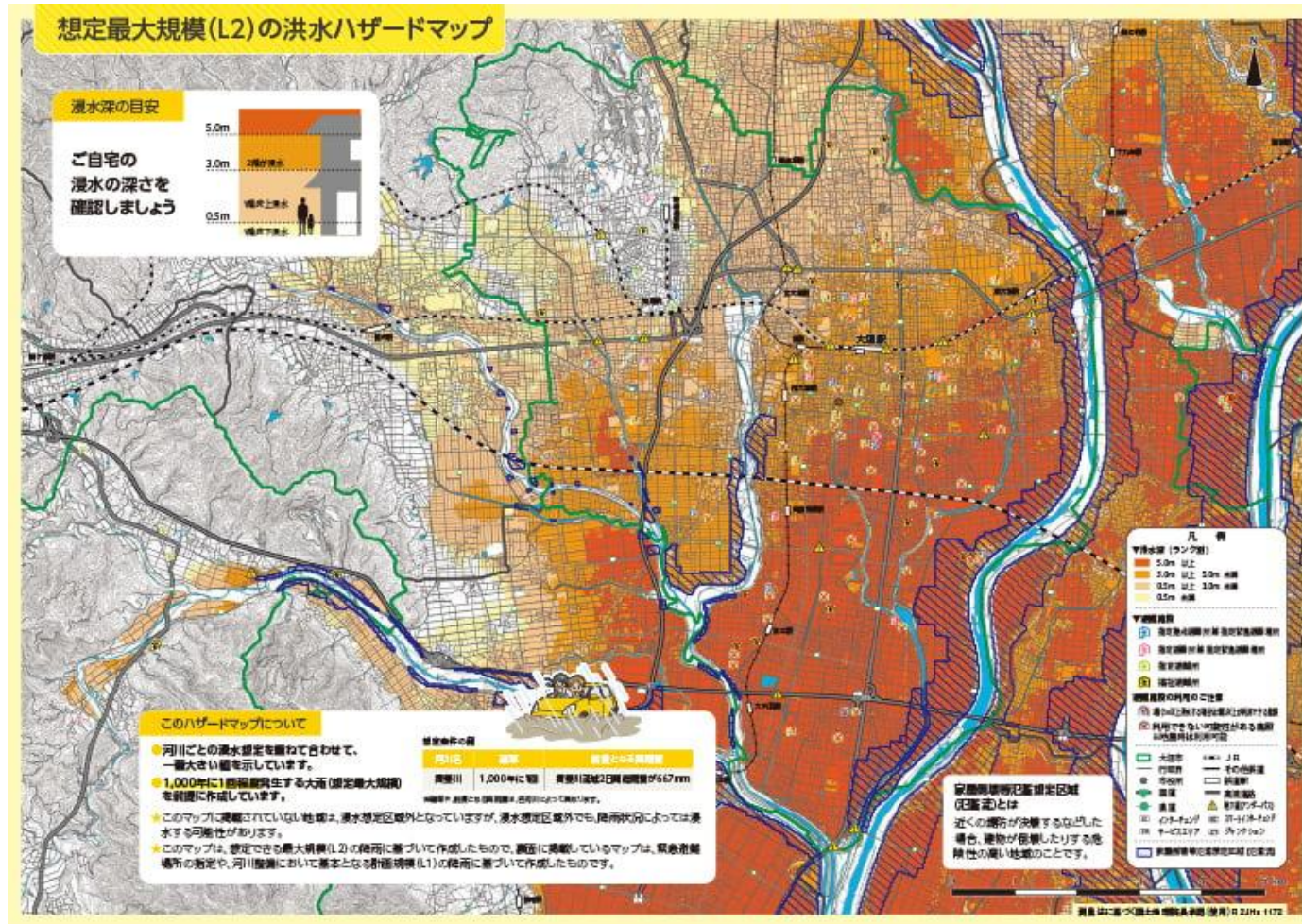
安全な「う」「た」「お」の場所を作ってください





あなたの街のハザードマップ

・周りの文字も読んでください



(情報) 避難に時間を要する場合

早めの避難が一番！

警戒レベル	新たな避難情報等	
5	 災害発生 又は切迫	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 ※1
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~		
4	 災害の おそれあり	ひなんしじ <b>避難指示</b> ※2
3	 災害の おそれあり	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b> ※3
2	 気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	 今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)

**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



清流の国ぎふ  
女性防災士会

## 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

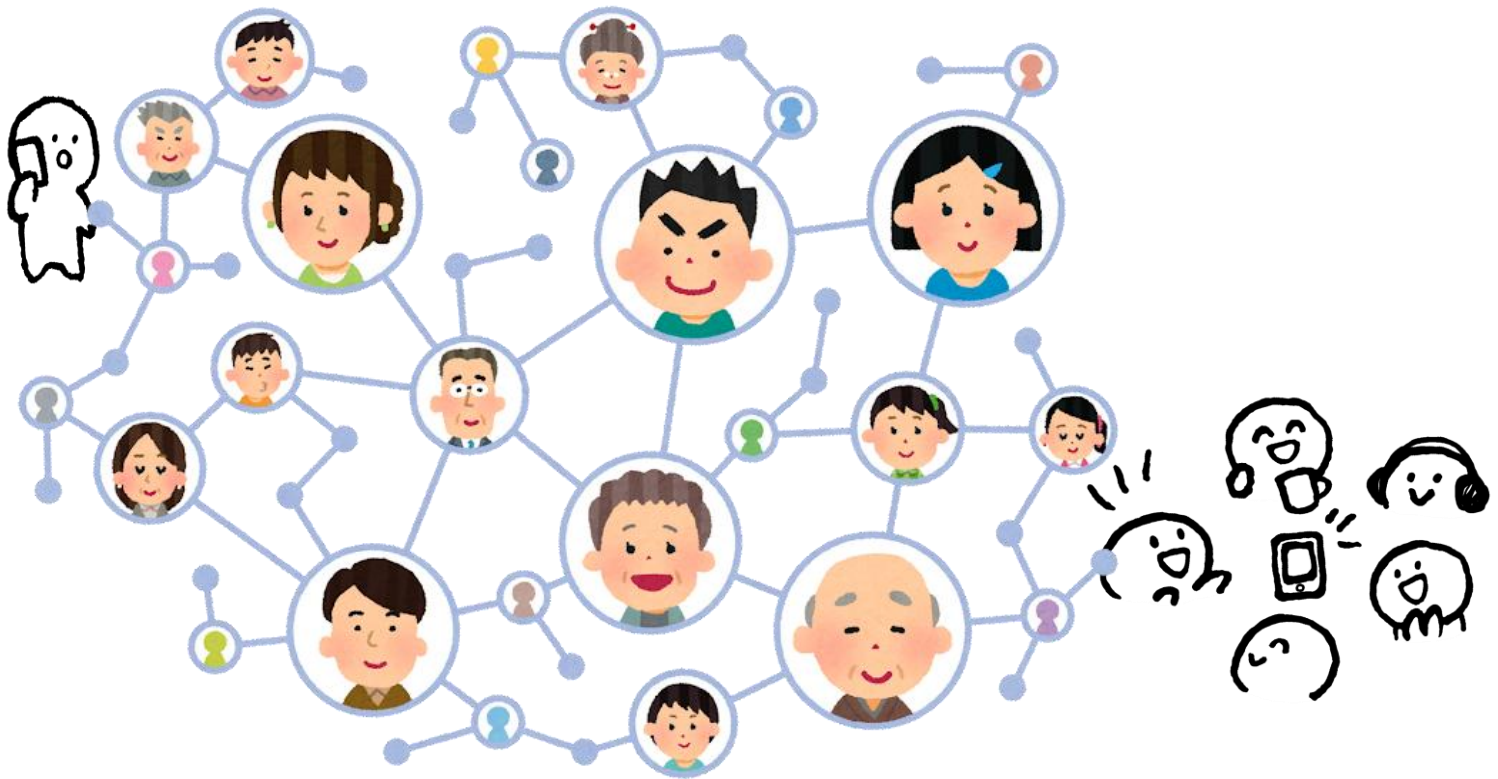
1. ローソクを灯している時は、その場を離れない。
2. 用途以外に使用しない。
3. 燃えやすいものの近くでは絶対に使用しない。
4. ローソクの穴にあったローソク立てを使用し、できるだけ古くなったローソク立ての使用は控える。
5. ローソク立てを水で洗った場合は、必ず水分を拭き取り、すぐの使用は控え、十分に乾いてからから使用する。





# 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？

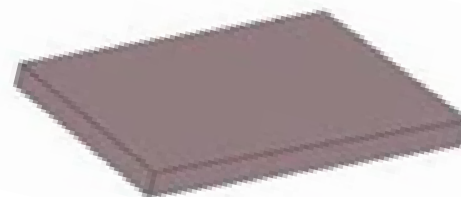




# 特別支援学校、こども園における安全



③

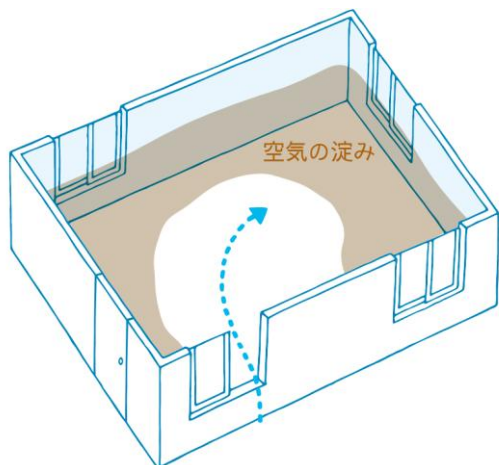


# キャスター付きを固定



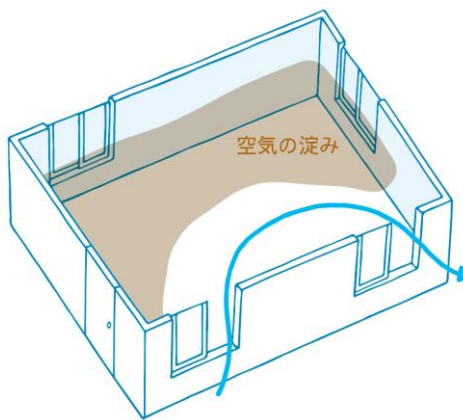


# 衛生に配慮 (換気の効果)



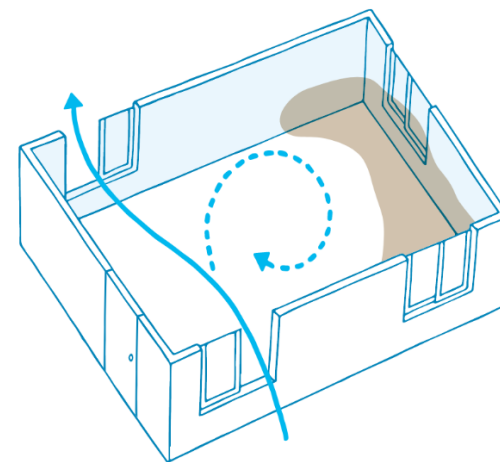
窓1カ所：

うまく風の流ができない



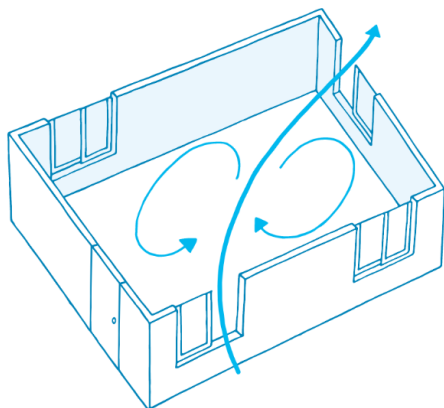
同じ方向の窓2カ所：

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：

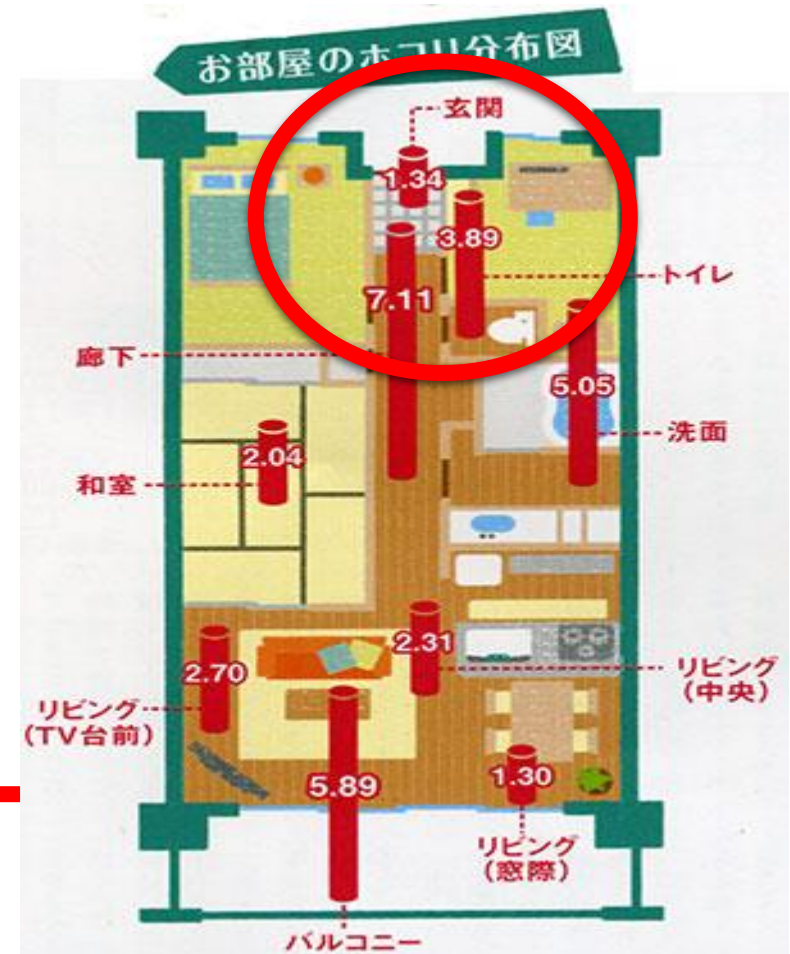
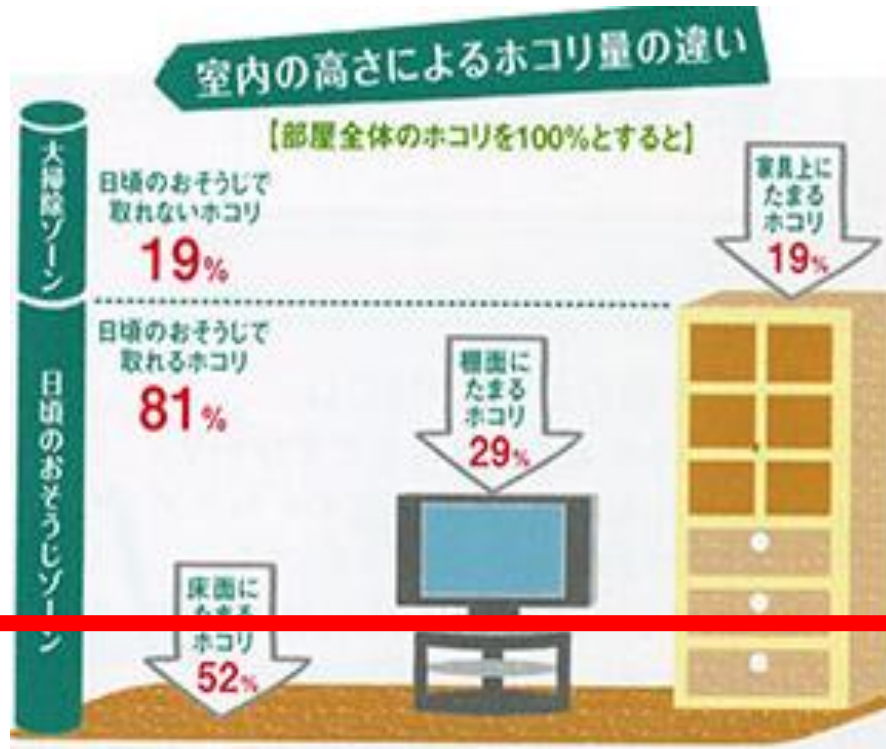
部屋全体を空気が循環する

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



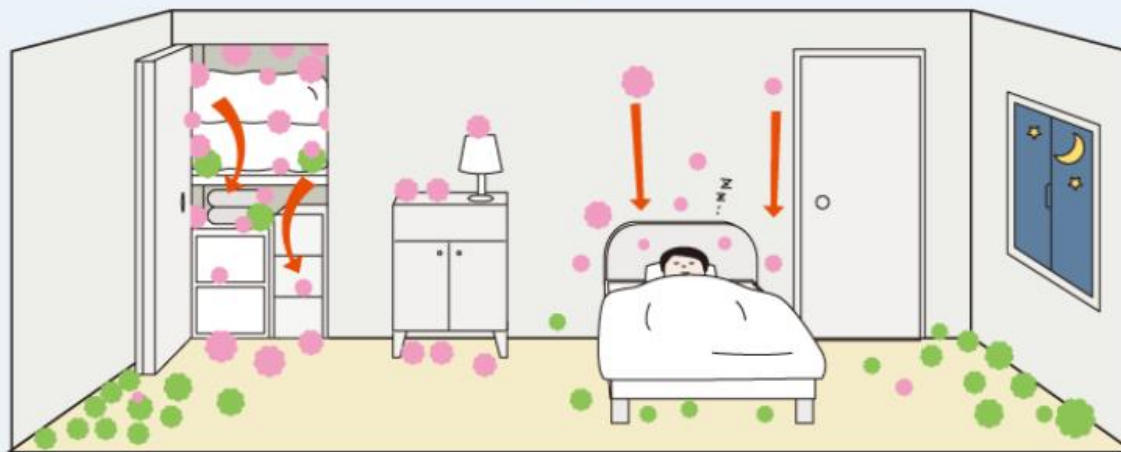
出典ダスキンアイムス <https://www.aims-e.com/kaiteki/housedust>

# 生活にある課題



清流の国ぎふ  
女性防災士会

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**  
喜びのタネをまこう

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



**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**



# 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 (何かからはじめますか?)



清流の国ぎふ  
女性防災士会

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:



ご清聴ありがとうございました

