

地域づくりがもたらす 住民の安全性・安心感

根本 昌宏



日本赤十字北海道看護大学 災害対策教育センター

令和6年2月27日
令和5年度 地域づくり研修会



学校法人 日本赤十字学園
日本赤十字北海道看護大学
DRC+HCC Japanese Red Cross Hokkaido College of Nursing

人道の敵 = 地域づくりの敵 = 防災の敵

無関心
利己心
想像力の欠如
認識の不足



学校法人 日本赤十字学園
日本赤十字北海道看護大学
DRC+HCC Japanese Red Cross Hokkaido College of Nursing

日本海溝・千島海溝巨大地震津波に伴う
北海道内被害想定（北海道庁 令和4年7月公表）

	日本海溝	千島海溝
死者数	14万9千人	10万6千人
低体温症要対処者数	6万6千人	1万5千人
避難者数	25万3千人	5万9千人

冬の夕方、早期避難率が低い場合を想定



札幌市総合防災計画における被害想定
令和3年8月

伏在活断層による直下型 震度7
(冬期の午前5時に発災想定)

死者 **4,847**名
そのうち**厳寒期凍死者 4,030**名

夏期は333名



北海道の低体温症対策（夏・冬とも）

最優先：すぐに逃げるために：玄関に防寒着、冬靴

優先順位1 **濡れたままにしない**：乾いた衣類

優先順位2 **床に寝せない**：ベッド化

優先順位3 **直接加温**＝表面積のある湯たんぽ

優先順位4 カロリーのある**食べ物**・飲み物

低体温症は**予防**ありき

津波だけでなくすべての災害に共通



逃げろと言われて、**逃げられるか？**
逃げろと言って、**逃げてもらえるか？**

住民側：情報待ち（情報途絶）、指示待ち
→逃げ遅れに直結

行政側：情報収集、情報発信
電話等対応に追われる

やっていないことはできない
被災前にできること→ **地域に則した練習**



公民館や学校が避難所となるとき

- ・そもそも宿泊施設ではない。
- ・大規模災害の場合、2か月にも及ぶ。
- ・慣れない共同生活。
- ・多様な要配慮者。
- ・災害の種類・規模・地域・季節の多様性
- ・学校を元に戻し、子どもたちを平時に

市町村の防災担当、学校の先生だけでは解決できない問題が山積



体育館避難所の対策は？真の3密

2020年1月

室温3℃（ブルーシートに毛布1枚）

この環境で素足でいられるのは30秒





段ボールベッドの意味 災害時の理由があります

B

1. 短期間大量生産 (→3日で2万台) : キャンプ用では不可能
2. 収納場所 (→貴重品・洗濯物を収納) : 唯一のロッカー
3. 温かい (→低体温症・感染症対策) : 床面からの冷気を遮断
4. 寝返りが可能 (→腰痛) : 幅は90cm、キャンプベッドは不可
5. 耐荷重 (→平面荷重で7トン) : ベッドの上で安全な歩行
6. 動きがスムーズに (高齢者・介護) : エコノミークラス症候群の予防
7. 床から離れる、ほこり吸引防止 (→感染症対策) : 咳の軽減
8. 床音を遮る (→就寝・ストレス軽減) : 夜でもトイレに行けるように
9. 硬さを軽減 (→就寝・ストレス軽減) : マットレスと併用する
10. ユニット形成 (→家族単位, 団らん) : ベッドでありリビングでもある

避難所はトイレに始まりトイレに終わる
仮設トイレありきの対策がほとんど・・・恐るべきトイレ
氷点下14度 命に関わる



お願いです 一施設のトイレを開設するとき

避難者数に対するトイレの数・・・とはしないで
いただきたい。

観点

1. 動線
2. 女・男
3. 安全性 (治安、明るさ、段差、寒さ)
4. 衛生 (清潔、手洗い、水)

仮設トイレは使い捨てになる可能性あり



健康維持を踏まえた災害食の重要性 (冬)

災害関連疾患の予防

- 便秘になりやすい。→ 食物繊維の供給
- 低体温症になりやすい。→ 温かいスープの供給
- 高血圧、心不全など循環器疾患が増悪しやすい。
(塩分過剰, 水分不足) → 塩分の軽減
- エコノミークラス症候群になりやすい。→ 水分補充・塩分軽減
- 食物アレルギー対策。
- 離乳食、嚥下食やハラルへの対応。

K



CO中毒を 起こす資機材



災害関連疾患を防ぐために不可欠なキーワード **TKB+W**

トイレ (T)、手洗い、衛生、パーソナルスペース
食事 (K)、ダイニング、団らん
就寝環境 (B)、生活環境、共生空間
保温・加温 (暖房) (W)

子どもたちの
防災教育の中にも

生活環境改善そのもの
個人の備えと、地域の連携・訓練が必須



地域づくりと安全性

被災者として・・・

逃げるまで：地域性を重視したハザード対策。
率先避難を実現するには。地域ごとの考え。
逃げてから：健康を保つ避難生活を実現するには。

支援者（運営者）として・・・

計画を立てておくことが減災につながります。
後悔しない防災につなげるために。

平時の今だからこそできることが膨大にあります。

