

防 災 の お は な し
R7. 6. 7

災害派遣で得た教訓を防災に



瓦礫の除去



被害情報の収集



架橋(橋の復旧)



汚染地域の除染



行方不明者捜索
人命救助



物資の輸送



お風呂の提供



水の提供



医療の提供

防災の基本的な考え方

自助

自分や家族の身の安全を守る

共助

地域等周囲の人たちが協力して助け合う

公助

自治体、消防、警察
自衛隊等の公共の機関による救助・援助



【自助】

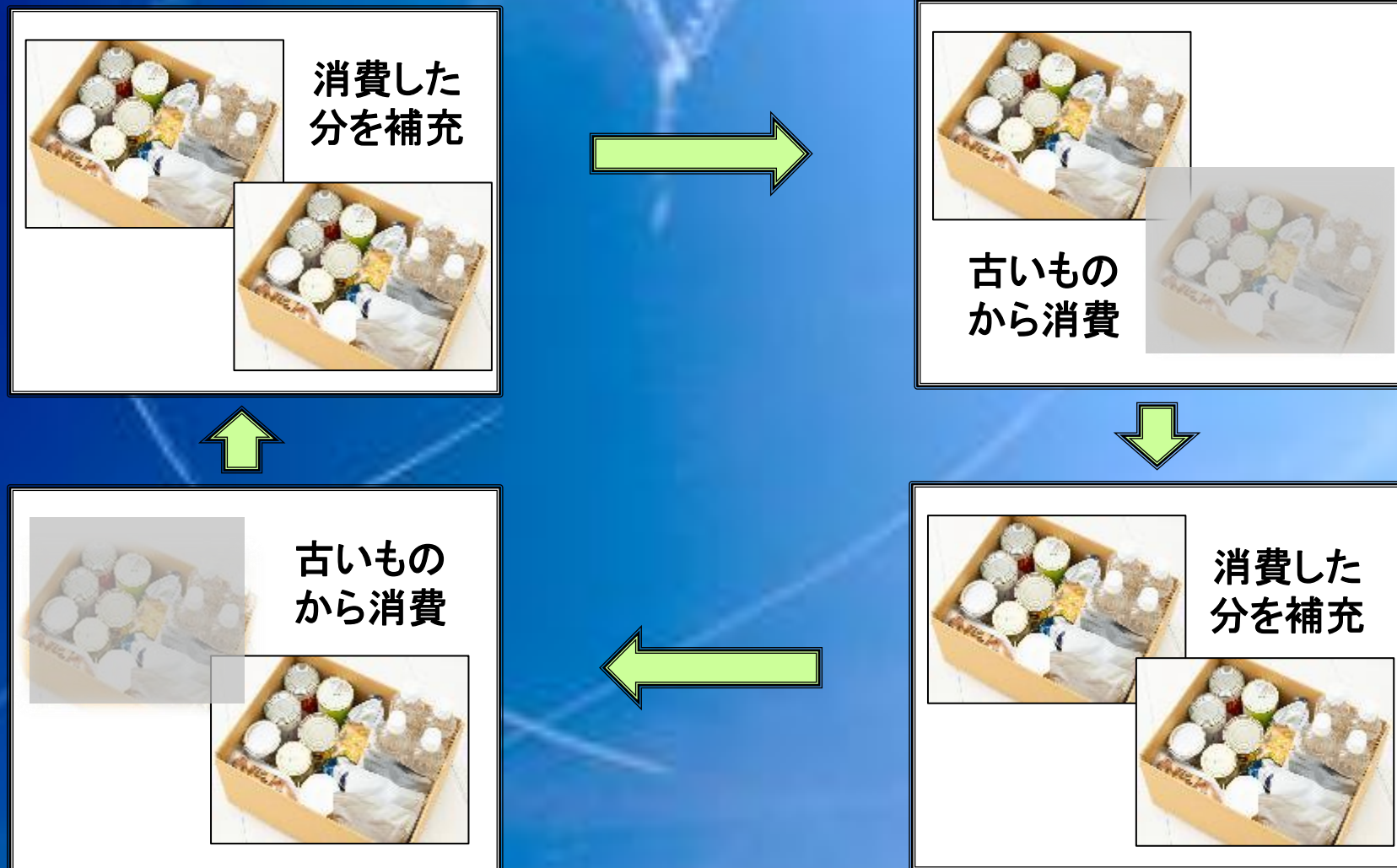
災害時における ライフハック

- 日常備蓄品
- 防水処置
- 脱落防止
- ビニールシート・新聞の活用



日常備蓄(ローリングストック)

普段使用しているものを常に**少し多く**蓄えそれを維持



日常備蓄品一覧表

R

現在

品 目	安全基準	操作基準	現 数	購入日
米(5kg)	3	1	2	

一覧表を作成し、ものさし的な数量を設定することで管理がしやすくなる

缶詰(野菜類)	28	1	
.	.		
.	.		
.	.		
水タンク (36L)	3	1	

安全基準: **これだけあれば大丈夫**

操作基準: **この数量を下回ったら必ず補充**

【一例】

- 主食
- 主菜
- 副菜(ジュース等)
- その他(あめ・糖質・調味料等)
- **必需品(ガスボンベ等)**

★ポイント

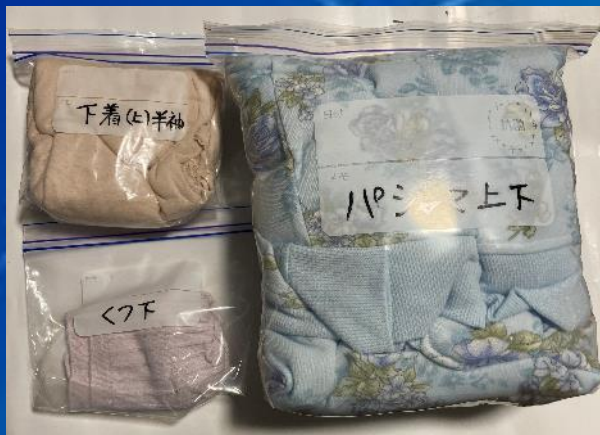
一番出し入れの多い物を収納しているところに表記

ガスコンロ	2	1	
.	.		

6/12/20 現在

品 目	安全基準	操作基準	現 数	購入日
米(5kg)	3	1	2	6.11.14
パック米	24	12	24	6.8.27
缶詰(肉・魚)	48	24	48	6.8.27
缶詰(野菜類)	28	14	28	6.8.27
レトルト	70	40	50	6.8.27
カップ麺	24	12	24	6.8.27
そうめん(kg)	6	3	3	6.12.13
水(タンク)	3	1	2	6.12.12
水(2L)	24	12	36	6.8.27
野菜ジュース(730ml)	24	12	16	6.11.14
ガスコンロ	2	1	2	
ガスボンベ	40	20	41	

【防水処置】フリーザーバッグの活用

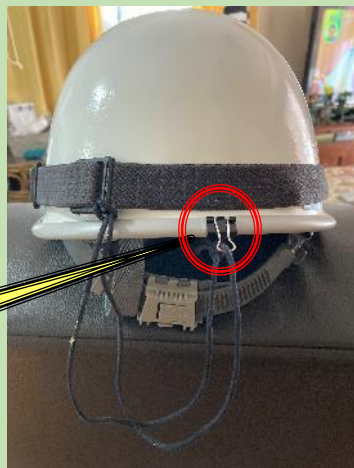


【利点】

- 1つ1つ防水するので衛生的である
- 圧縮しコンパクトになるので多くの物を収納できる
- 小分がスムーズ(バッグ→リュックに2日分)にできる

【重要】懐中電灯など電池ものは水に弱い保管時は必ず防水処置をする(定期的な機能点検を！)

【脱落防止】



クリップを活用



ヘアゴムを活用



備蓄専用にする時は
本体から電池を外す

しっかり脱落防止

【重要】

便利なものが無くなれば

最大のピンチになる

【ビニールシートや新聞の活用】



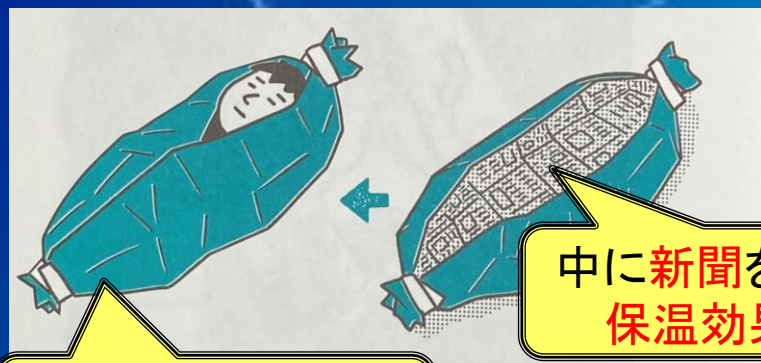
【ビニールシート】寝袋・ポンチョ



小さいビニールシートは敷くこと
しかできないが**大きいものは**
色々な場面で活用が可能



折りたためばほぼ同じ大きさ



中に**新聞**を敷けば
保温効果あり

ビニールシートを
活用した寝袋



暴風・雨などの**緊急時**に活用

【45L(90L)ポリ袋】ポンチョ(雨衣)



携行もコンパクト

【45L・90Lポリ袋の活用】

子どもの遠足や山登りなどの急な天候の変化など**応急的な場面で活用**が可能



上部中央にマジックで線を入れる

上部中央を破き
ポンチョとして活用



★ポイント
リュックは前に



そのまま被り**暴風・大雨**などの
緊急時に活用



【ポリ袋・新聞】簡易トイレ



① 便器にポリ袋を被せる



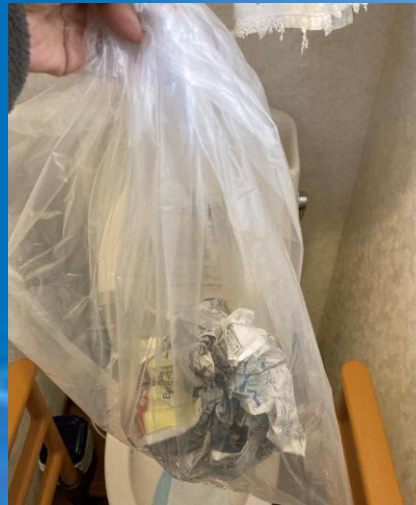
② ポリ袋の上に新聞紙を敷く



③ 便座を下す



④ 新聞紙で包む



⑤ 袋ごと回収



【新聞紙の活用】

新聞紙は災害時
色々な場面で
活用できるので
全て捨ててしまわずにある程度
ストックしましょう
便器が壊れて使えない時は
バケツや段ボールを代用
しましょう



ここからは子どもたちが
実習している
ぼうさいをお話
させていただきます。



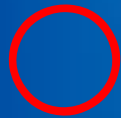
【共助】

災害時における ライフハック

- ロープワーク
- 止 血
- 搬 送
- 水難救助



ロープワーク



本結び



連続玉結び



重継ぎ



フルーシック

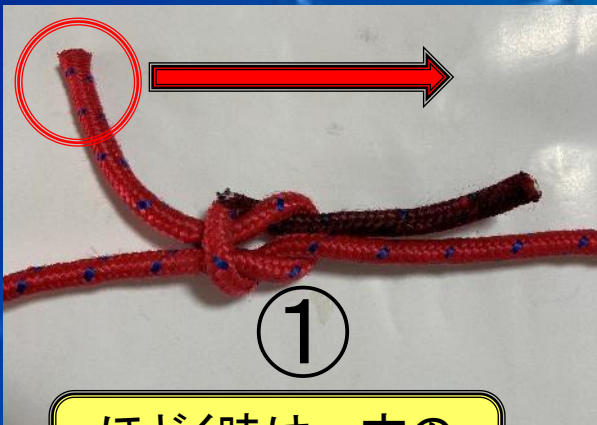


【ロープワーク】 本結び

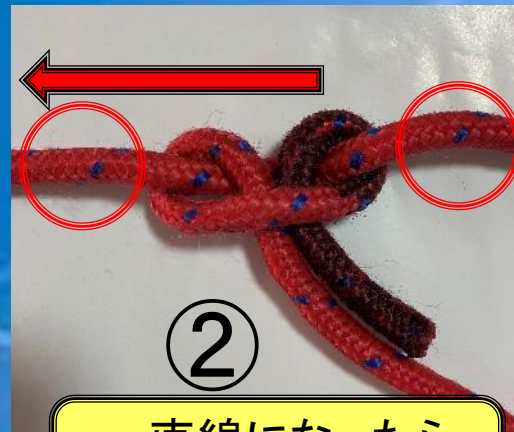
本結び



固結び



ほどく時は一方の
端末を逆方向へ



一直線になったら
矢印方向に引く

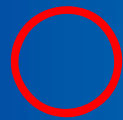
本結びは簡単にほ
どくことができ切らず
に済むので止血等、
代用品が無い時に
色々な場面で引き続
き使うことができます。



ロープワーク



本結び



連続玉結び



重継ぎ



フルージャック



【ロープワーク】 連続玉結び①



①
右側が上にくるよう
輪をつくる



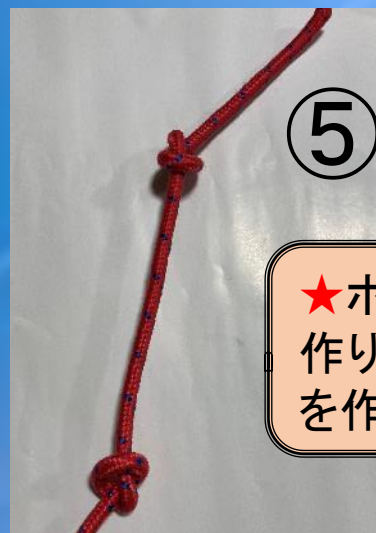
②
同じく右側が上にくるよ
う少し小さい輪をつくる



③
小さい輪を大きい輪の
中に少し入れる



④
端末を大きい輪と小さ
い輪の中を通す



⑤

★ポイント
作りたいところに玉結び
を作ることができる

ロープを活用した救助(連続玉結び)



① 2枚のビニール袋を準備



② 白いビニール袋に
水を入れる



③ 黄色いビニール袋に
空気入れ結ぶ

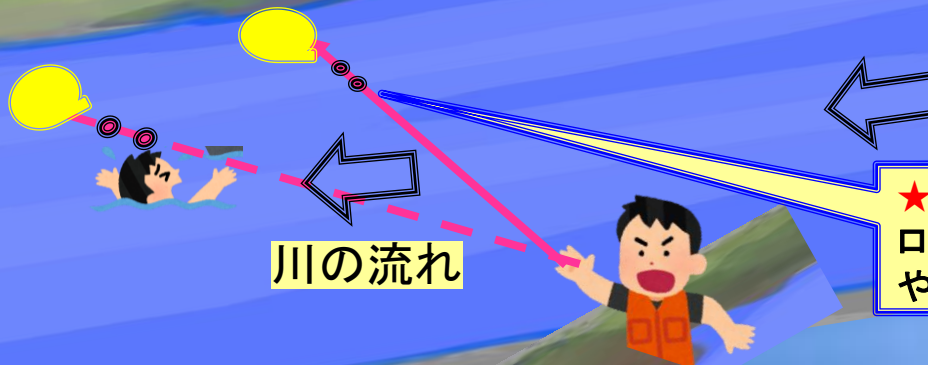


④ 黄色いビニール袋に
ロープを結ぶ

ロープをそのまま投げてもあまり飛ばないため重りが必要

溺者に**当たると危険**→当たっても**ケガをしない**(**ビニール袋**の活用)

下流



上流

★ポイント
ロープを投げるときは
やや上流の溺者より遠くに



ロープワーク



本結び



連続玉結び



重継ぎ



フルーシック



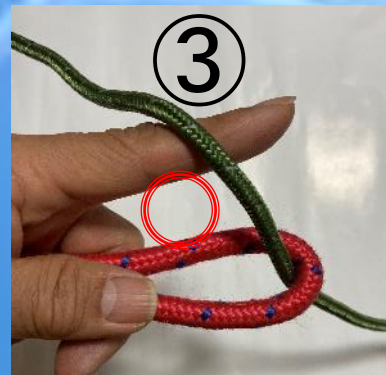
【ロープワーク】 二重継ぎ



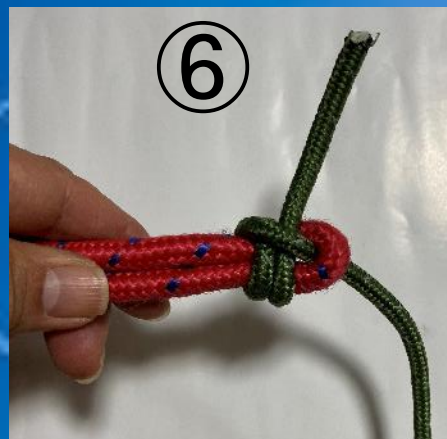
①
先端10cmの余長
をとり曲げる



②
人差し指をのばし余
長部分に輪を作る



③
④
細いロープを外側から輪の中をとおり
人差し指にかけ一巻きし④人差し指と
ロープ(赤)の間にとおす(一重継ぎ)



⑤
⑥
一巻きしたロープを
もう一巻き人差し指とロープ(赤)の間にとおり
細いロープ(緑)側を締める(二重継ぎ)



★ポイント 継ぐ時は必ず太い
ロープに細いロープを巻付ける



太さの違うロープやハンカチなど
と継ぐ時に有効



ローフワーク



本 結 び



連続玉結び



重 継 ぎ



フルーজック



【ロープワーク】 プルージック



①
ロープを親指と小指
の間におす



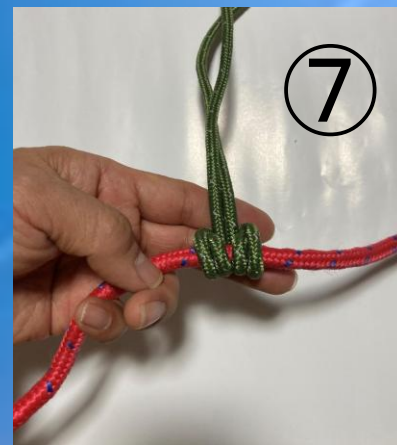
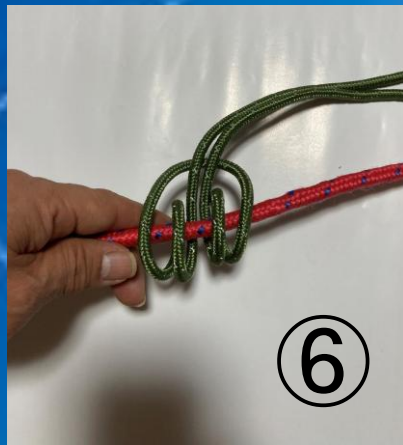
②
小指と親指にそれぞれ2周りさせる



④
親指側にロープを
移動させる



⑤
親指側に移動させたロープをメインロープ
に移動させる



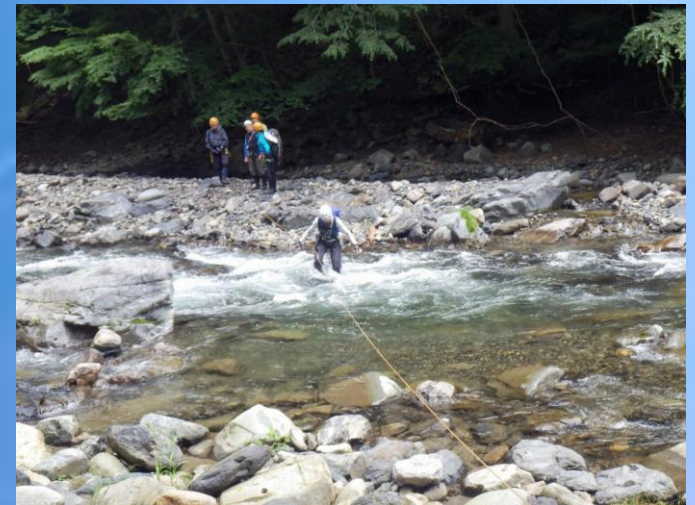
⑦
プルージック側
ロープを締める

中心部から手が離れ
るとロックがかかる



プルージックを活用した防災・救助

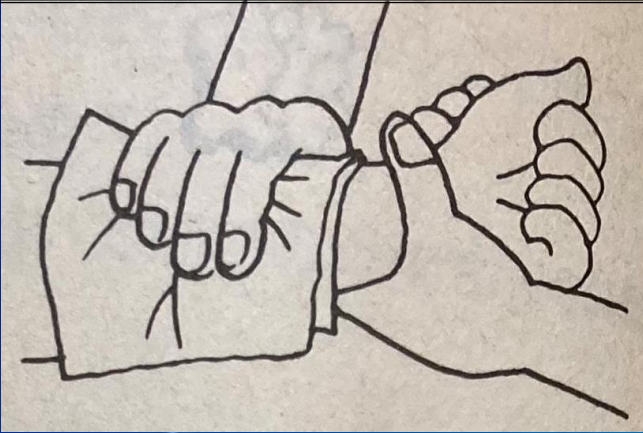
中心部から手が離れる
とロックがかかる



止血には

優先順位①【直接圧迫止血法】

ガーゼなどで出血部位を直接圧迫



優先順位②【関節圧迫止血法】

出血部位より心臓に近い動脈を圧迫



優先順位③【緊縛止血法】

出血部位より心臓に近い動脈を止血帯等で強く巻く



★ポイント 血が止まれば**半回転ゆるめる**(指1本分空ける)
30分～40分に1回は緩める(血流がとまると壊死する)

止血

皆さんに質問です。
手首からの大量出血を止めるには？

☐ 前腕部？

☐ 上腕部？

答えは**上腕部**

大結節

小結節

三角筋粗面

外側上顆

上腕骨小頭

橈骨頭

橈骨粗面

茎状突起(橈骨)

リストー結節

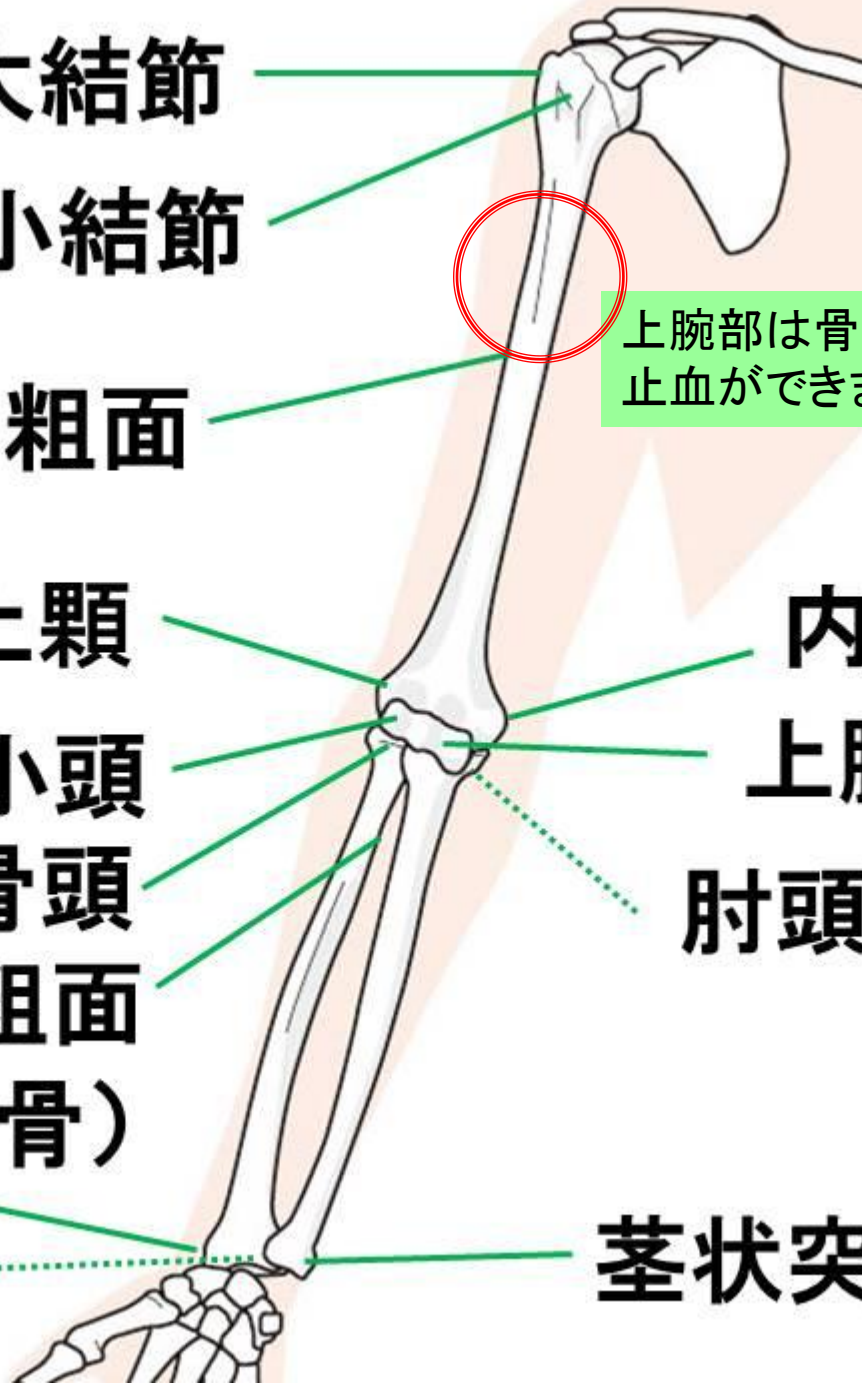
内側上顆

上腕骨滑車

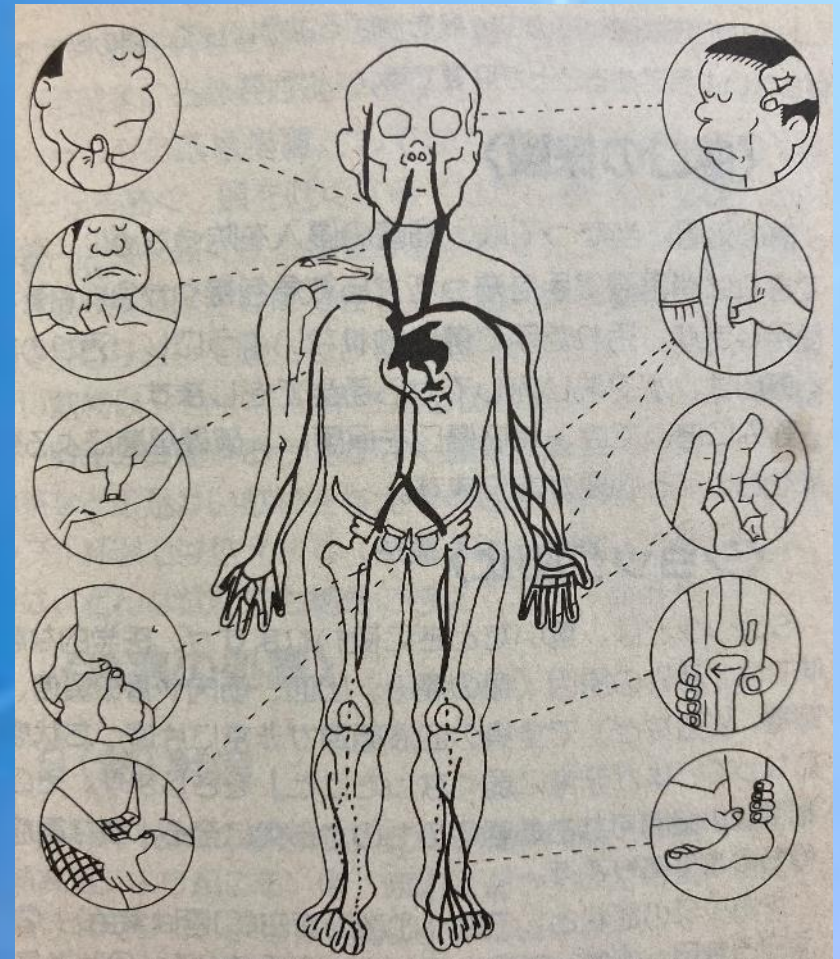
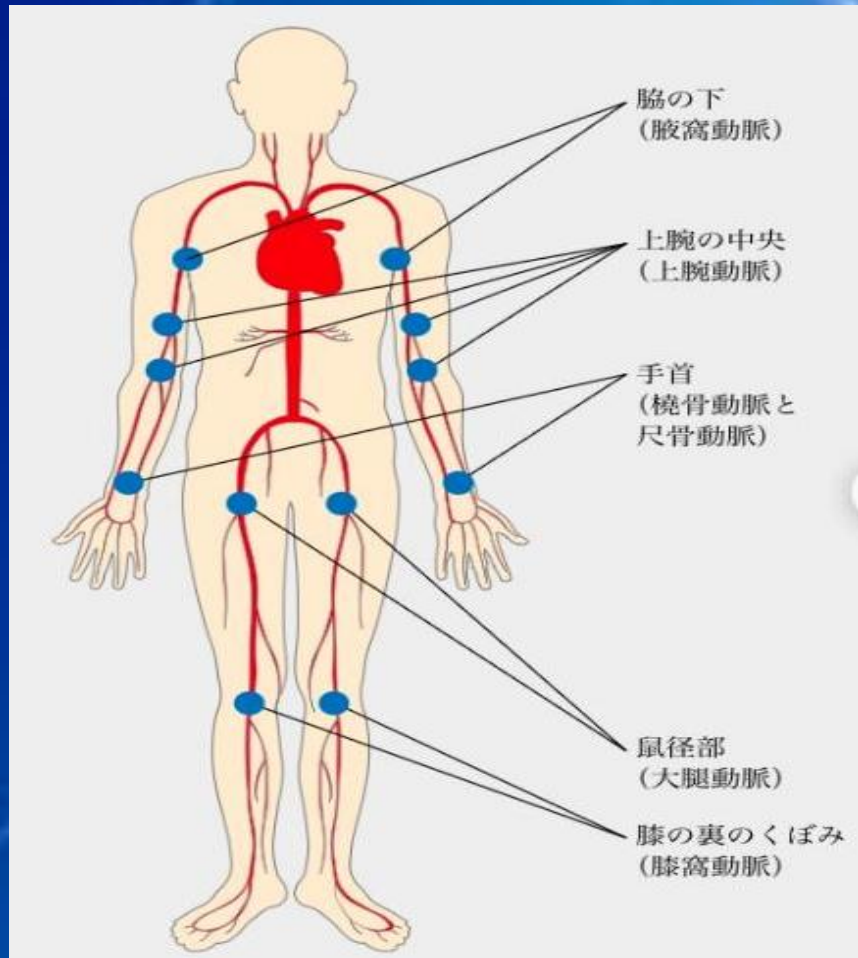
肘頭

茎状突起(尺骨)

上腕部は骨が1本なので確実に止血ができます。



関節圧迫止血部位



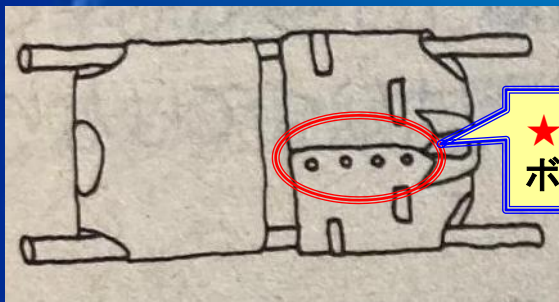
緊縛止血のポイント

- 原則は圧迫止血
- 締めすぎない(指1本分)
- 傷口は心臓より高く
- 結んだ時間を記入
- 30分ほどで一度緩める

搬 送

【上着で担架を作る方法】

物干し竿などと衣類を活用して運搬



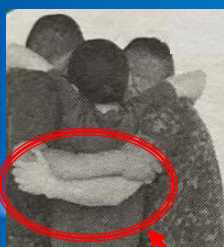
★ポイント
ボタン・ファスナーはとめる

【二人でけが人を運ぶ方法】

担架などがない意識がある場合の運搬



★ポイント
体育座りの状態で運搬

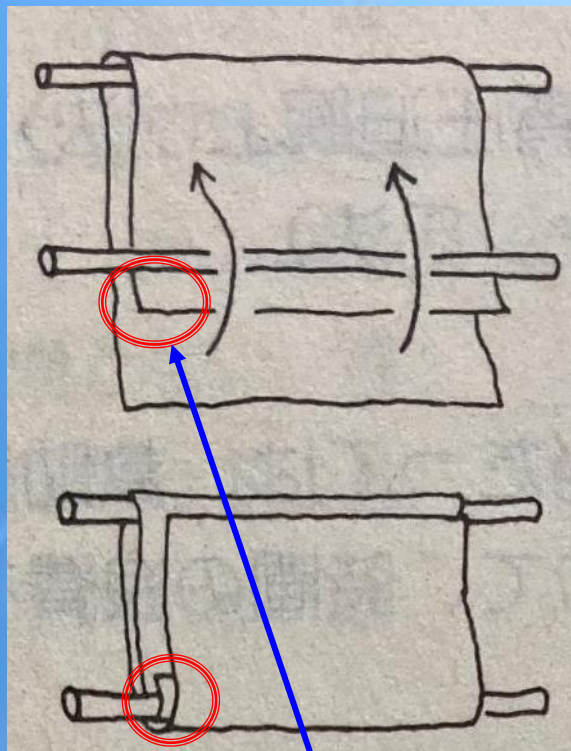


★ポイント
お互いの肘をしっかり持つ



【毛布で担架を作る方法】

物干し竿などと毛布を活用して運搬



★ポイント
20cmの折り返しをつける

搬送の共通ポイント

- 竿は負傷者近くを持つ
- かけ声をかける。(上げ下げ)
- 足の力で持ち上げる。
(足は肩幅)



水難救助

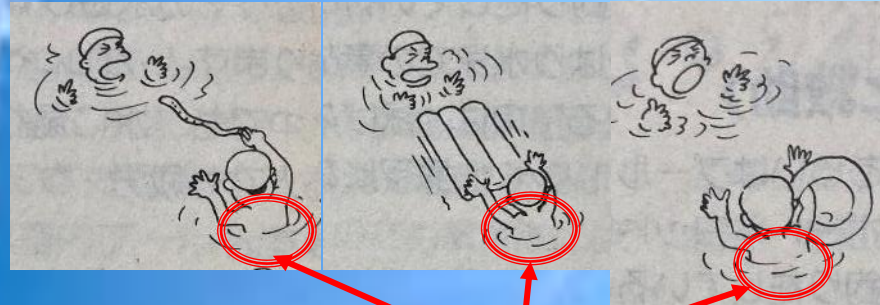
◎【陸から直接・間接】

陸から手や物を使つての救助



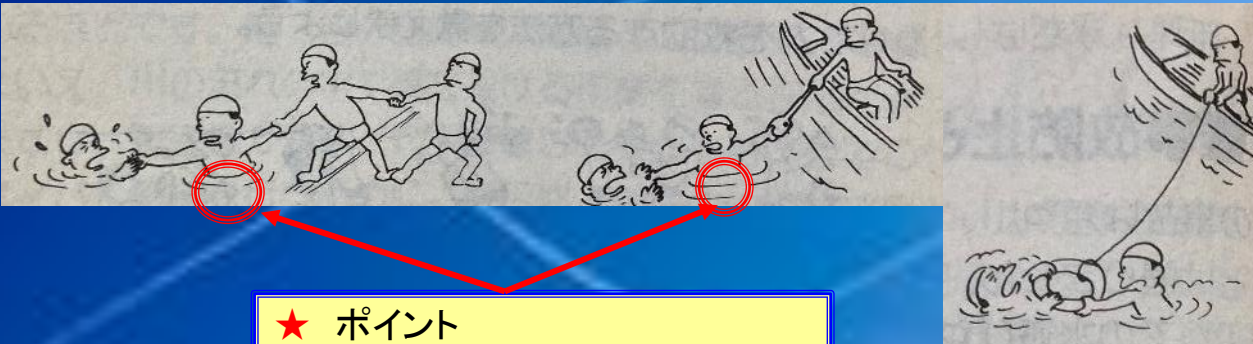
○【足が立つ位置から】

足が立つ位置から浮力補助具などで救助



○【協力して救助】

声をかけあい協力しあつての救助



★ ポイント

川などの中に入って救助できる
水位は腰の高さまで

★ ポイント

川などの中に入って救助できる
水位は腰の高さまで

★注意！ 足の立たないところでの浮力補助具なしの救助は二次被害を起こす！

救助する人は水の中で普段の10分の1の力も出せない
溺者は助かりたい一心で普段の3倍以上の力を出す



防災！知っていると便利



7.6.7 亀岡市千歳町自治会



QRコードで情報収集

Web

亀岡市防災



洪水(土砂)
避難施設・場所一覧

京都府河川
防災情報



京都府全域の河川防災

Yahoo!
天気・災害



全国天気・災害全般

国土交通省
気象庁



気象防災
地震・津波・火山・海岸
天気予報・気象観測情報

国土交通省



防災情報提供センター

アプリ

Yahoo!
防災速報



地震情報、津波予報、電力
使用状況、計画停電につい
ての速報を通知

被害予測・
防災cmap



自然災害による被害を事前
に予測 緊急情報をプッ
シュ通知

特務機関
NERV防災



地震、津波、噴火 あらゆる
防災情報を通知

NHK
ニュース・
防災



NHKのニュース・天気・災害
情報を即座にいつでもアク
セス 日々の情報収集や災
害対策に

ココダヨ



最大の特徴は、気象庁の
速報と連動した災害時の安
否確認機能

全国
避難所
ガイド



コンパス機能を利用すれば
迷わずに避難できる！
現在地から半径1km以内の
避難場所を表示

【月齢の算出】



○ 月齢 = 月数 + 日数 + 定数

※ ただし、答えが30を超えた場合は、30を引く。

たとえば2025年6月7日の月齢は？

6(月) + 7(土) + 28(定数) = 41

41 - 30 = 11

月齢は11

土
Saturday
7 仏滅(丁未)
旧暦 5/12
月齢 11.0 

・ 暦年 定数(年々11を基準に加え、30を超えた場合は、30を引く)

・ 2025年: 28(±1) ✕

・ 2026年: 9

・ 2027年: 20

・ 2028年: 1

・ 2029年: 12

・ 2030年: 25

・ 2031年: 8

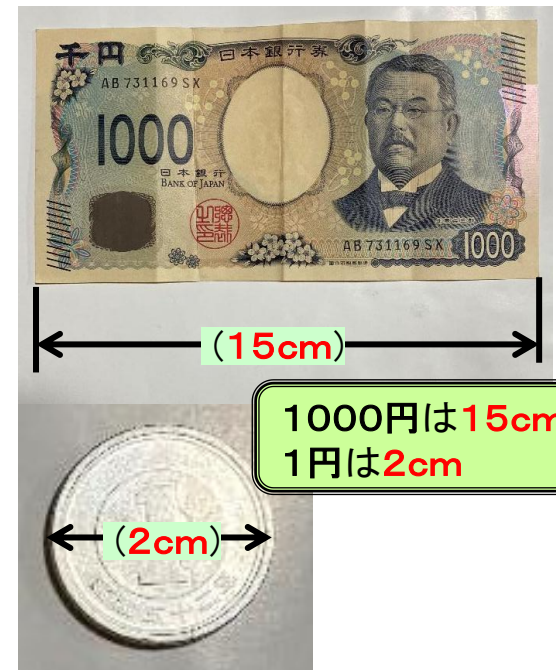
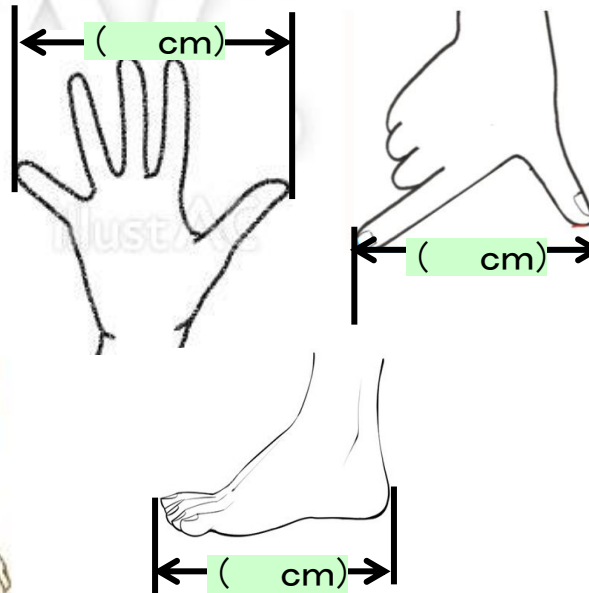
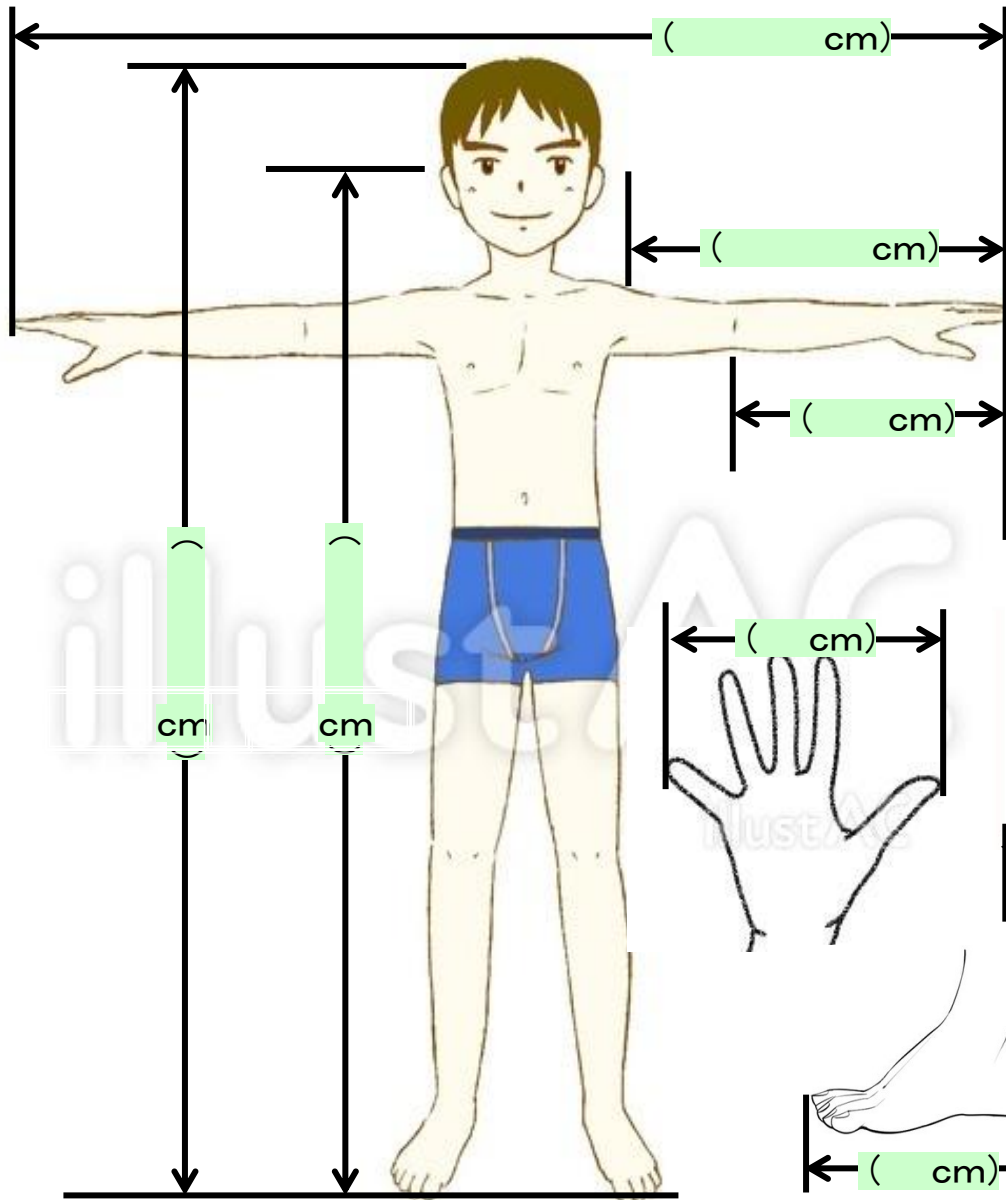
・ 2032年: 19

・ 2033年: 28

※ 歴月の変わり目ごとに誤差が生じますので、定数も歴月ごとに新聞などを見て修正したほうがより正確になります。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
1 仏滅(辛丑) 旧暦 5/6 月齢 5.0 	2 大安(壬寅) 旧暦 5/7 月齢 6.0 	3 赤口(癸卯) 旧暦 5/8 月齢 7.0 上弦 	4 先勝(甲辰) 旧暦 5/9 月齢 8.0 	5 友引(乙巳) 旧暦 5/10 芒種 月齢 9.0 	6 先負(丙午) 旧暦 5/11 月齢 10.0 	7 仏滅(丁未) 旧暦 5/12 月齢 11.0 
8 大安(戊申) 旧暦 5/13 月齢 12.0 	9 赤口(己酉) 旧暦 5/14 月齢 13.0 	10 先勝(庚戌) 旧暦 5/15 月齢 14.0 	11 友引(辛亥) 旧暦 5/16 入梅 月齢 15.0 望 	12 先負(壬子) 旧暦 5/17 月齢 16.0 	13 仏滅(癸丑) 旧暦 5/18 月齢 17.0 	14 大安(甲寅) 旧暦 5/19 月齢 18.0 
15 赤口(乙卯) 旧暦 5/20 月齢 19.0 	16 先勝(丙辰) 旧暦 5/21 月齢 20.0 	17 友引(丁巳) 旧暦 5/22 月齢 21.0 	18 先負(戊午) 旧暦 5/23 月齢 22.0 	19 仏滅(己未) 旧暦 5/24 月齢 23.0 下弦 	20 大安(庚申) 旧暦 5/25 月齢 24.0 	21 赤口(辛酉) 旧暦 5/26 夏至 月齢 25.0 
22 先勝(壬戌) 旧暦 5/27 月齢 26.0 	23 友引(癸亥) 旧暦 5/28 月齢 27.0 	24 先負(甲子) 旧暦 5/29 月齢 28.0 	25 赤口(乙丑) 旧暦 6/1 月齢 29.0 朔 	26 先勝(丙寅) 旧暦 6/2 月齢 0.7 	27 友引(丁卯) 旧暦 6/3 月齢 1.7 	28 先負(戊辰) 旧暦 6/4 月齢 2.7 
29 仏滅(己巳) 旧暦 6/5 月齢 3.7 	30 大安(庚午) 旧暦 6/6 月齢 4.7 					

【計測】 ものさしの代わり



1000円は15cm
1円は2cm

【お湯をつくる】ペットボトルと靴下の活用



水を入れたペットボトルに黒い靴下をかぶせて車のフロントガラスなど日がよく当たる場所に置いておくと太陽の熱で40度前後のお湯ができます



★ポイント

【ガスボンベを節約】

アルファ化米はもともと水を入れても食べられるので野外でガスが無い時、ガスボンベを節約したい時にはこの方法でお湯をつくり美味しく食べることができます。また、2Lのペットボトルが数本あれば体を洗うこともできます。

【山・川】湧き水に毒性があるか見分ける方法

自然の中では一見きれいな水でも毒性のある水、飲料に向かない水が湧いていたりします。湧き水の毒性については周囲にコケが生えているかを確認めます。



【注意】

青々としたコケが生えていれば毒性がないことが明らかになりますが、**煮沸して殺菌**するとより安心です。

【熱射病予防】ハンカチの活用



帽子は強い日差しから頭を守り
5℃～10℃前後、温度の上昇を
防ぎハンカチ等の布で後頭部を
覆うことにより首が隠れ脳へ流れ
る血流も冷やされ、さらに熱射病
の予防となる。

帽子にハンカチ等の布をはさみ
後頭部を覆うようにする

【消臭・防湿】10円玉と使い捨てカイロの活用



銅は殺菌・消臭効果があり
10円玉をティッシュ等にくるんで5
枚～10枚靴の中に入れておくと
一晩である程度ニオイが消えます。



★ポイント

【使い捨てカイロの 再利用】

使い捨てカイロは数時間で冷たくなりますが、中身は活性炭なので、
防湿・消臭に効果があります。
捨てずに靴や湿気に弱い物と一
緒に入れて再利用しましょう

【代用】ビニール紐を素手で切る方法



① 切るところを結ぶ



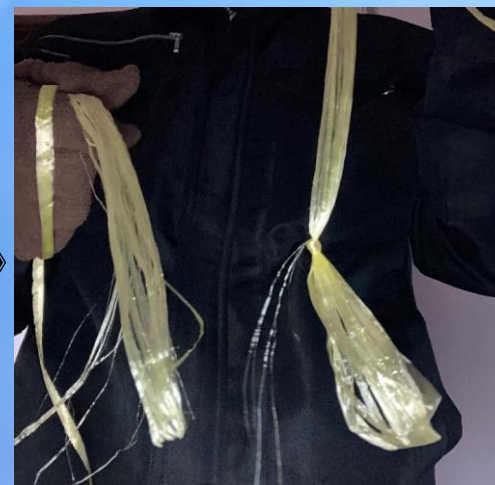
② 体の中心に結び目をもってくる



③ 矢印の方向に強く左右に引っ張る

【注意】

切るときは必ず手袋
をしましょう



【転倒防止】 滑り止め対策の緊急アイテム

ゴムを巻く

(細いゴムより太いゴムの方がグリップ力が増す)



靴の上から厚い靴下を履く

(必ずズレ防止としてガムテープ等でしっかり巻く)



砂利をまく

アイスバーンや滑りそうな所に砂利をまく



【注 意】

こうしたアイテムを用意しておけば、不意の雪でも緊急対応はできるが、あくまでも応急処置である。

【雪道を歩く時の注意点】

- 1 歩幅は極端に小さく(足幅)一步一步慎重に踏み出す。
- 2 着地は靴底全体でベタ足で踏む。
- 3 路面の状況をよく見て、滑りにくい道を選ぶ。
(踏み固められたアイスバーンは避ける)



ありがとう
ございました

