

在宅避難の健康管理

災害後も、こころとからだを守るために

津島福居自主防災会 配布資料
宮藤 智史 令和8年9月26日

1

今日お話しすること

① 津島福居の災害リスク

② 在宅避難の特徴

③ からだとこころの健康

④ 地域での支え合い

最後に「健康を守る5か条」を確認します

2

岡山県の災害の特徴①

「晴れの国」でも、大雨の被害は起こります

約277日
降水量1mm未満の日数／年

1,143mm
年間降水量

普段の雨が少なくても、短時間の大雨には注意が必要です

3

岡山県の災害の特徴②

水害リスクのある場所にも、多くの世帯が住んでいます

・ 半田山側
土砂災害、斜面崩壊

・ 市街地・低い場所
河川の洪水に加え、内水氾濫

・ 地震のあと
停電、断水、トイレ停止

支援や救助が、すぐに届かない場合も考えておきます

4

在宅避難とは

自宅と周辺が安全なときに、自宅で避難生活を続けること

・ 危険が迫る間は、安全な場所へ移動する

・ 危険が去ったあと、自宅の安全を確認する

・ 水、食事、トイレ、薬、連絡手段を確保する

在宅避難者も支援の対象です。居場所と困りごとを伝えます

5

津島福居の三つの災害リスク

① 半田山側の土砂災害 警戒区域では早めに立退き

② 平地部の内水氾濫 道路や宅地が浸水

③ 地域全体の強い地震 最大震度6弱の想定

自宅の場所と災害の種類で、安全な行動が変わります

6

半田山側の土砂災害

地域の災害

1危険度が上がる前

斜面から離れ、区域外へ立退き

2すでに移動が危険

斜面から離れた上階などへ緊急避難

警戒区域内では、
自宅2階で様子を見ることを第一選択にしません

7

大雨時の内水氾濫

地域の災害

2018年7月豪雨

津島排水区

68棟

床上浸水

157棟

床下浸水

排水能力を超える雨で、道路や宅地に水があふれる

大きな川が近くなくても、内水氾濫は起こります

8

在宅避難と立退き避難の判断

在宅避難

立退き避難が基本

在宅避難が選択肢

土砂災害警戒区域内

土砂災害警戒区域の外

建物の損傷、火災の危険

建物が安全

安全な上階を確保できない

水、トイレ、薬、情報がある

自宅の住所と建物の状態で判断します

9

避難先は災害の種類で変わる

地域の災害

土砂災害時の指定状況

2026年9月時点

津島小学校

土砂災害時は避難不可

津島コミュニティハウス

土砂災害時も避難可

岡山大学第二体育館（津島小学校の代替）

土砂災害時も避難可

岡山商科大学

土砂災害時も避難可

避難前に、開設状況と安全な経路を確認します

10

平時に確認しておく地域情報

地域の災害

1町内会防災マップ

自宅周辺の危険

2岡山市WEB版

避難所、経路、開設状況

3津島学区内水マップ

浸水範囲と深さ

4気象庁キキクル

危険度の高まり

家族で「どの災害なら、どこへ」を決めておきます

11

岡山市役所公式LINE

地域の情報

スマートフォンで
QRコードを読み取る

防災メニューから災害情報を確認

ハザードマップや避難情報へ移動

平時に登録し、操作を試しておきます

12

岡山市役所公式LINEの使い方

地域の情報

1

岡山市役所公式LINEを開く

2

「防災」を選ぶ

3

「WEB版ハザードマップ」を選ぶ

4

災害の種類と自宅周辺を確認する

災害時は、避難所の開設状況も確認します

13

13

在宅避難を選ぶ前の安全確認

在宅避難

自宅にとどまれるのは、安全が確認できる場合です

・建物に大きな損傷や火災の危険がない

・浸水、土砂災害などの危険区域ではない

・避難情報に従える

・最低限の生活環境がある

危険を感じたら、在宅避難にこだわりません

14

14

避難所と在宅避難の違い

在宅避難

避難所

在宅避難

・支援情報が届きやすい

・体調変化に気づかれやすい

・集団生活の負担がある

・生活環境を保ちやすい

・不調や不足が見えにくい

・自分から支援につながる

どちらにも利点と注意点があります

15

15

避難場所によって異なる弱点

在宅避難

受診者の記録から、最初の医療につながるまで

19.3日

在宅避難

14.1日

避難所

・避難所では感染症や睡眠不足に注意

・在宅では孤立、薬切れ、相談の遅れに注意

在宅避難では、早めの連絡と受診が大切です

16

16

在宅避難で見えにくい健康問題

在宅避難

・水分不足、動かない

・薬が切れる

・眠れない

・孤立する

自分、家族、近所の人が小さな変化に気づくことが大切です

17

17

02

在宅避難時のからだの健康

普段どおりの医療を受けにくい時ほど、毎日の健康管理が大切です

18

18

災害後の健康を左右するもの

からだ

- ・ **生活環境**
停電、断水、暑さ・寒さ
- ・ **からだ**
水分、食事、運動、薬
- ・ **こころ**
不安、不眠、疲労
- ・ **つながり**
家族、近所、支援機関

19

19

水分不足と脱水

からだ

気づきたいサイン

- ・ 口が乾く、尿が少ない
- ・ 立ちくらみ、だるさ
- ・ ぼんやりする

続けやすい工夫

- ・ 時間を決めて少しずつ飲む
- ・ 手元に飲み物を置く
- ・ 家族で声をかける

水分制限がある方は、主治医の指示を優先します

20

20

トイレを避ける悪循環

からだ

- ① トイレが心配になる
- ② 水分を控える
- ③ 脱水や便秘が進む
- ④ さらに動けなくなる

水分を減らす前に、トイレ環境と行き方を整えます

21

21

暑さ・寒さへの備え方

からだ

暑いとき

- ・ 室温と体調を確認
- ・ 日陰や風通しを使う
- ・ 頭痛、吐き気、意識変化に注意

寒いとき

- ・ 重ね着と毛布で保温
- ・ 濡れた衣服を替える
- ・ 意識低下や震えの変化に注意

停電時は、家の中でも気温が大きく変わります

22

22

動かないことで起こる血栓

からだ

- ① 長時間、同じ姿勢が続く
- ② 足の血流が滞る
- ③ 血のかたまりができる
- ④ 肺へ流れると危険

片脚の腫れ・痛み、突然の息苦しさ、胸痛は早く相談します

23

23

避難生活の食事

からだ

少量でも、主食・主菜・副菜を組み合わせます

- ・ **主食**
ごはん、パン、麺
- ・ **主菜**
魚、肉、卵、豆
- ・ **副菜**
野菜、果物、海藻

食欲がなくても、水分は続けます

24

24

食事の備蓄は7日分

食事と水

- ・ **主食**
無洗米、パックご飯、乾麺、クラッカー
- ・ **主菜**
魚・肉・豆の缶詰、レトルト食品
- ・ **副菜**
野菜ジュース、乾燥野菜、果物缶
- ・ **調理用品**
カセットこんろ、缶切り、ラップ

食べた分を買い足すローリングストックが便利です

25

25

備蓄量の目安

食事と水

水 $3\text{L} \times \text{人数} \times 7\text{日}$
食事 $3\text{食} \times \text{人数} \times 7\text{日}$

- ・ 1人分 水21L、食事21食
- ・ 2人分 水42L、食事42食
- ・ 4人分 水84L、食事84食

生活用水は別に確保します

26

26

口の清潔と誤嚥性肺炎

からだ

- ・ 少ない水でも歯みがきを続ける
- ・ 口の中を清潔な布で拭く
- ・ 入れ歯を外して清掃し、紛失に注意
- ・ むせ、痰、発熱、息苦しさは相談する

口腔ケアは、食べる力と全身の健康を守ります

27

27

感染症と食中毒の予防

からだ

- ① 食事前とトイレ後に手を清潔にする
- ② 食べ物のにおい、見た目、保存状態を確認
- ③ 可能な範囲で換気する
- ④ 発熱、嘔吐、下痢がある人の物を分ける

停電後の冷蔵・冷凍食品は、迷ったら食べません

28

28

薬を切らさないための情報

からだ

薬の名前と飲み方が分かるようにしておきます

- ・ お薬手帳を持ち出せる場所に置く
- ・ 処方内容をスマートフォンで撮影
- ・ 家族にも薬、病名、医療機器を伝える
- ・ 残薬が少なくなる前に相談する

自己判断で中止したり、倍量にしたりしません

29

29

いつもと違う変化

からだ

食事・活動

睡眠・意識

- ・ 食べない、飲まない
- ・ 動かない
- ・ 転ぶ

- ・ 眠れない
- ・ ぼんやりする
- ・ 急な混乱、昼夜逆転

急な混乱や昼夜逆転は、せん妄のことがあります

30

30

5

すぐに助けを求める身体サイン

からだ

- 強い胸痛、突然の息苦しさ
- 意識が悪い、けいれん
- 片側の手足が動かない、言葉が出ない
- 大量の出血、重いけが
- 水分がとれず、尿が極端に少ない

迷うほど重い症状なら、119番や救急相談へ

31

31

03

在宅避難時のこころの健康

不安、不眠、いら立ち、涙もろさは、災害後に起こり得る自然な反応です

32

32

こころとからだの悪循環

こころ

- 不安が強くなる
- 眠れなくなる
- 動かない、食べない
- 疲れがたまり、さらに不安になる

水分、軽い運動、会話、昼夜の区別で小さく切ります

33

33

生活リズムを取り戻す

こころ

1 朝

起きて光を浴びる

2 昼

着替えて少し動く

3 食事

時刻を大きくずらさない

4 夜

照明と情報を減らす

できる範囲で、一日の形をつくります

34

34

災害情報との付き合い方

こころ

- 情報を確認する時刻を決める
- 自治体、気象庁、公共放送を中心にする
- つらくなる映像を繰り返し見ない
- 未確認情報は転送前に出所を確認する

必要な情報は得ながら、見続ける時間を減らします

35

35

災害時の不安への対処

こころ

1 今の安全を確認

家、けが、避難情報

2 不安を言葉にする

何が心配かを分ける

3 からだを落ち着ける

ゆっくり息を吐く

4 次の行動を一つ決める

連絡、確認、休息

一人で抱えず、具体的な困りごとを伝えます

36

36

災害時の不眠への対処

ここら

眠れない夜

- 眠れない自分を責めない
- 光や災害映像を減らす
- 静かに体を休める

翌朝から

- 起きる時刻を大きくずらさない
- 朝の光を浴びる
- 長い昼寝を避ける

寝酒や薬の自己調整を避け、何日も続くときは相談します

37

37

一人にならない工夫

ここら

- 家族に体調を伝える
- 近所や町内会と声をかけ合う
- 医療・介護の連絡先を確認する
- 行政や支援窓口に関りごとを伝える

助けを求めることも、健康管理です

38

38

こころの不調で相談したいサイン

ここら

- 何日もほとんど眠れない
- 食事や水分がとれない
- 強い不安や混乱で生活できない
- お酒や薬が急に増えた
- 死にたい、消えたい気持ちがある

家族が気づいたときも、相談につなげます

39

39

04

在宅避難の见えない被災者

避難所にいない人ほど、困りごとが外から見えにくくなります

40

40

特に気にかけたい方

見え合い

暮らしの状況

- 一人暮らしの高齢者
- 認知症のある方
- 家族を支える介護者

医療・介護

- 障害や持病のある方
- 介護が必要な方
- 医療機器を使う方

平時の名簿と支援計画を、災害時の声かけにつなげます

41

41

ご近所のできる4つの声かけ

見え合い

- 体調はどうですか？
- 水分はとれていますか？
- 薬は足りていますか？
- 困っていることはありますか？

気づいて、声をかけて、必要な支援につなげます

42

42

在宅避難で健康を守る5か条

まとめ

① 水分をとる

② 食べる、口を清潔にする

③ 少しでも身体を動かす

④ 生活リズムを保つ

⑤ 一人で抱え込まず、声をかけ合う

心身の健康を守ることも、防災です

43