災害に備える

～在宅生活を支えるホームヘルパーができること～

さくまの里　施設外介護室
大石美好

はじめに

２０１８年７月、西日本豪雨では全国各地で大きな被害がでた。ある一人暮らしの利用者宅を訪問すると、停電対策としてロウソクが用意されていた。ロウソクが倒れでもしたらと思うと私たちは驚きを隠せなかった。

在宅での災害時の備えを知る必要性を感じた為、調査することにした。

方法・各年の取り組み

①2018	・アンケート調査①(34名） ・講習会参加→伝達講習、勉強会
②2019	・アンケート調査②（34名） ・資料集め→独自資料作成 ・防災マップ ・災害緊急時問い合わせ先一覧表
③2020	・同報無線についてのお知らせ配布
④2021	・アンケート調査③40名 ・資料集め→避難経路の資料作成 ・利用者宅からの避難経路実地検証
⑤2022	・備蓄リストチェック表（37名）作成、配布、 ・パッククッキング実習

※　対象は各年11月中に利用の全利用者
※　発表にあたり個人が特定できないように配慮

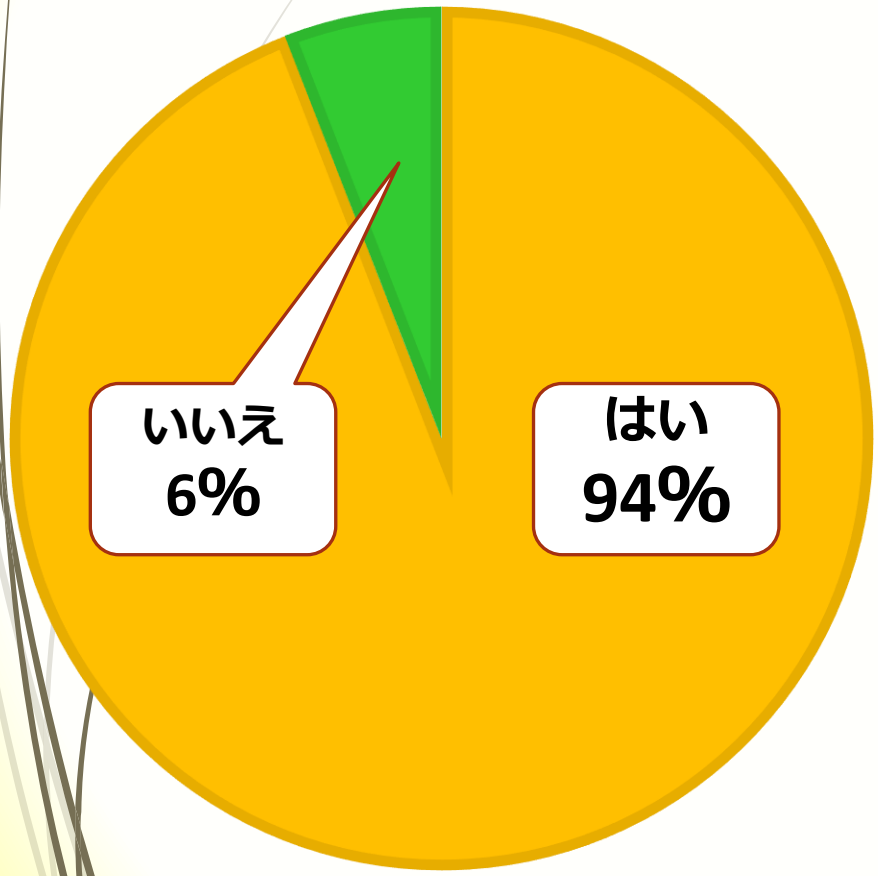
様

防災についてのアンケート

① 懐中電灯はありますか？	はい・いいえ	
それは点きますか？	はい・いいえ	
使い方は分かりますか？	はい・いいえ	
②水の用意はありますか？	はい・いいえ	
③ 非常食の用意はありますか？	はい・いいえ	
例えばどんなものですか？	はい・いいえ	
④カセットコンロはありますか？	はい・いいえ	
カセットボンベはありますか？	はい・いいえ	
⑤連絡先はすぐに分かりますか？	はい・いいえ	
⑥避難勧告が出たら避難できますか？	はい・いいえ	
⑦避難場所を知っていますか？	はい・いいえ	
そこへの行き方、道順は決めてますか？	はい・いいえ	
⑧災害の時はどうするか？家族で話していますか？	はい・いいえ	
⑨ その他　気になること		

さくまの里　　ヘルパー室

懐中電灯はありますか？



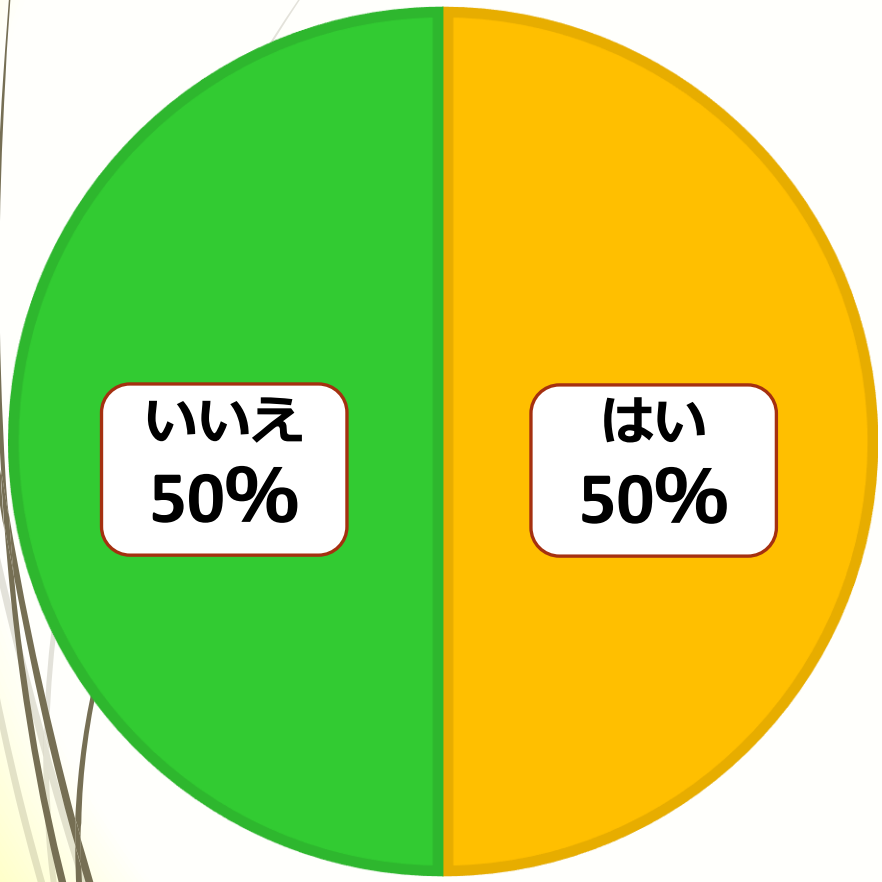
【はい】

・電池が切れている
・電池の替えがない
・LEDライトの使い方がわからない
・居間、枕元、台所、玄関などに置いてある
・手回しやソーラー電灯
・すぐにわからない

【いいえ】

・ロウソクを用意

水の用意はありますか？



【はい】

・ペットボトルでの準備が多い

・ポットの湯

・水の期限を気にしている

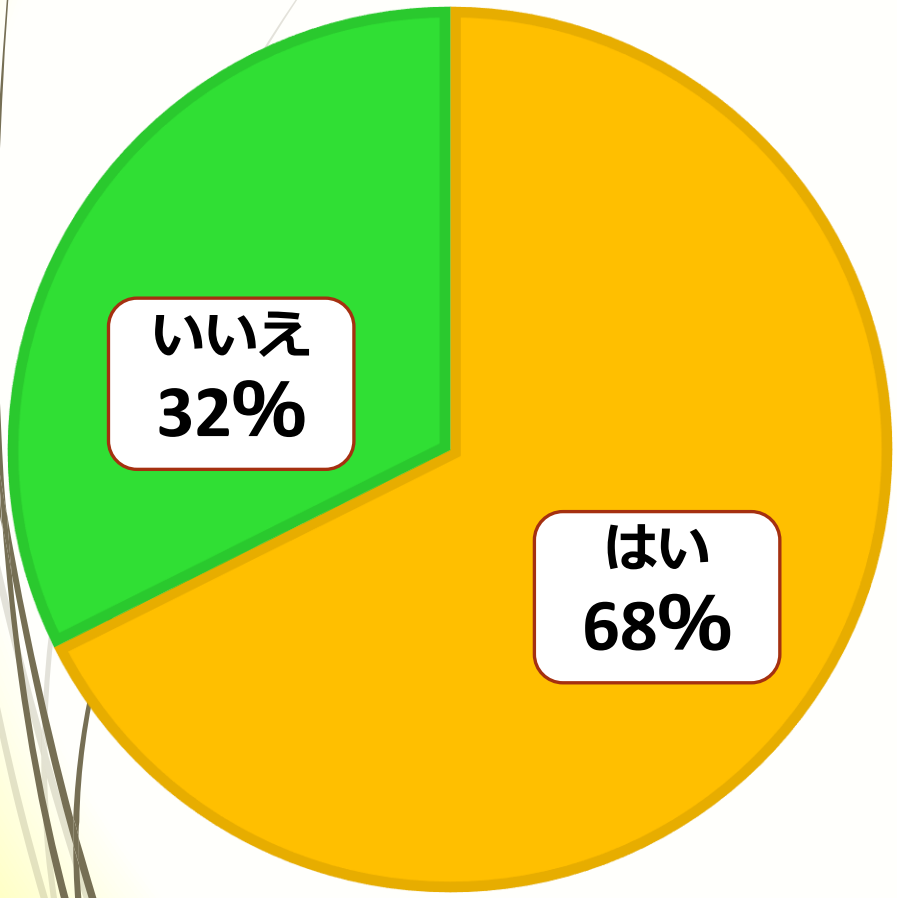
【いいえ】

・近くに沢がある

・井戸水、山の水がある

・準備したい

避難所を知っていますか？



【はい】

・市指定避難所ではなく集会だと思っている方が多い

・実際には「行けない」、「行かない」と思っている方が多い

【いいえ】

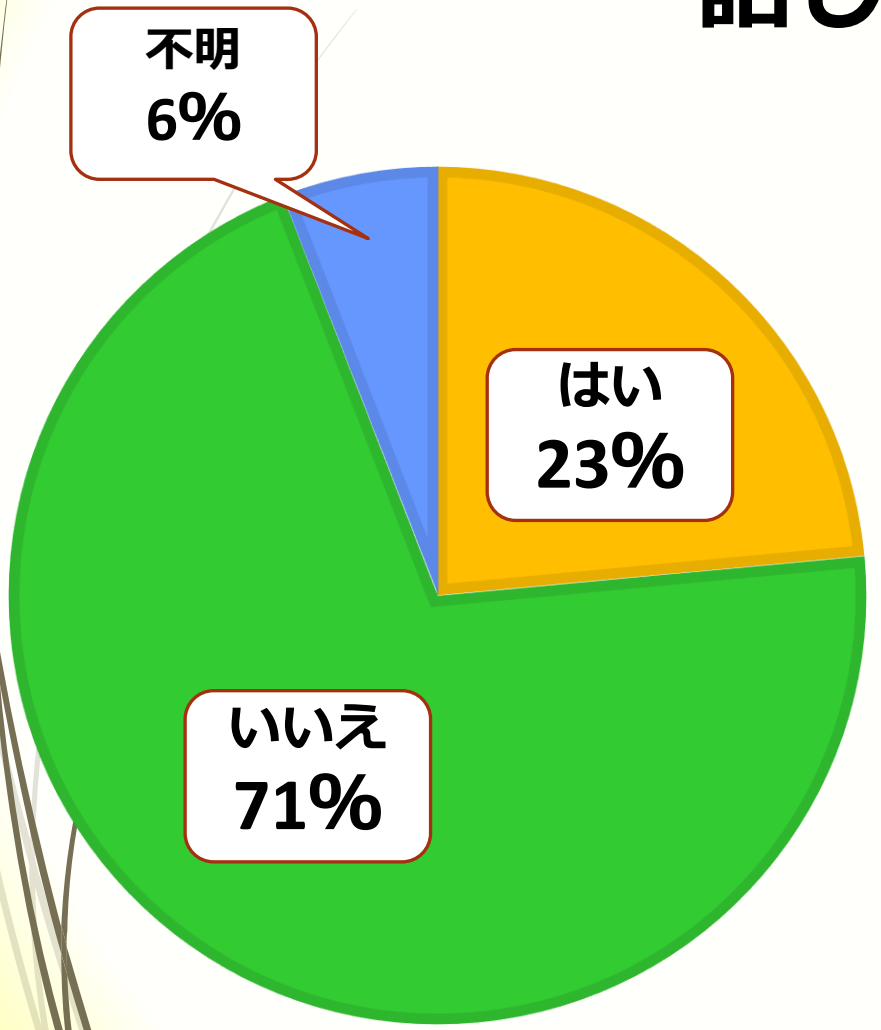
・裏の竹やぶ

・家の方が安心

・避難したことがあるが、準備物多く、情報も入らず大変だった

・行けても、道がだめになると帰宅出来ず、かえって大変

災害時にどうするか家族と話し合っていますか？



【はい】

・話している内容は「すぐに電話をする」程度である

・「早めの行動を」と言われている

【いいえ】

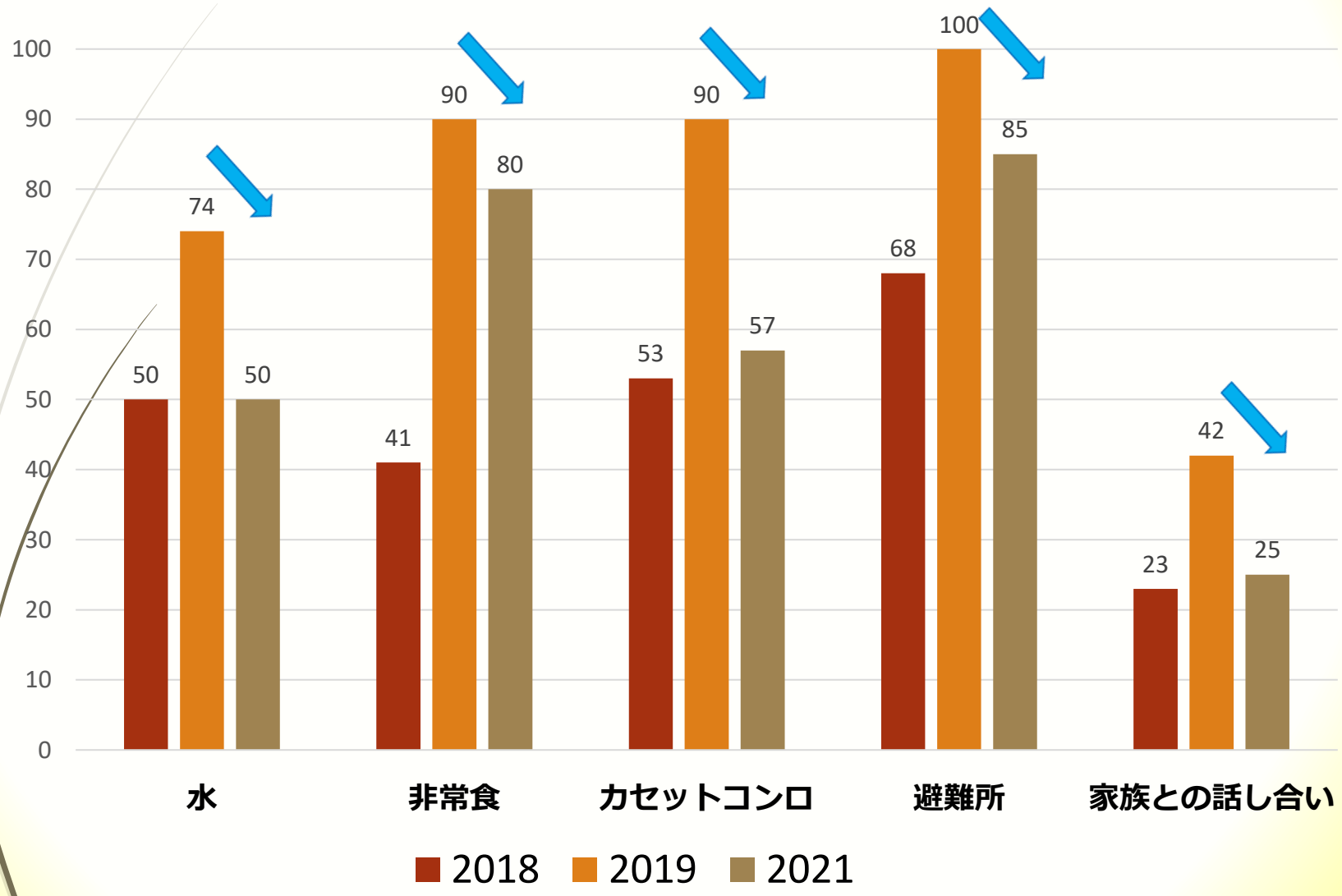
・特に話していない

・本人が動けないので仕方がない

・リュックに持ち出し物を準備している

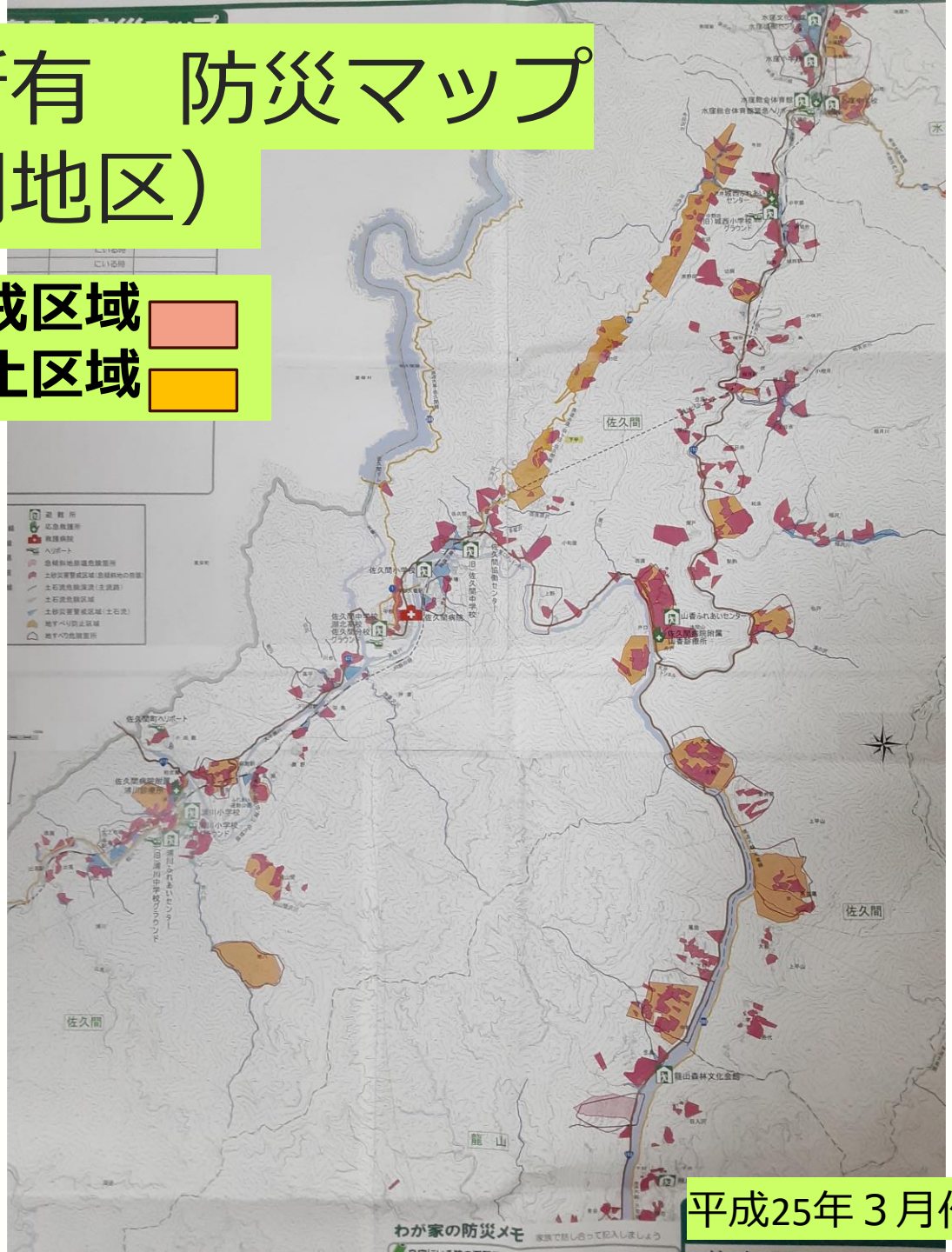
・区に身体障害登録してある

「はい」と答えた人の割合（%）の変化



自治会所有　防災マップ（佐久間地区）

土砂災害警戒区域
地すべり防止区域



平成25年３月作成　浜松市

災害・緊急時　問い合わせ先　一覧

ご自分の連絡先１		
ご自分の連絡先２		
さくまの里	事務所	053-965-1855
	支援室	053-965-1858
消防署		119
警察署		110
	佐久間町交番(中部)	053-965-0043
	浦川交番	053-967-2244
	山香警察官駐在所	053-964-0330
	城西警察官駐在所	053-987-0224
	水窪派出所	053-987-0110
佐久間協働センター		053-966-0001
浦川ふれあいセンター		053-967-2002
山香ふれあいセンター		053-964-0004
水窪協働センター		053-982-0002
医療機関	佐久間病院	053-965-0054
	浦川診療所	053-967-3320
	山香診療所	053-964-0100

＿＿＿＿様、ヘルパーからのお知らせです。
同報無線の変更をご存じですか？
（11月中に回覧はされています。）申請が必要です。

～令和3年4月から同報無線が変わります～

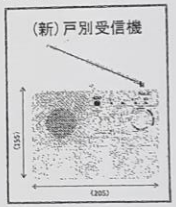
同報無線が携帯電話やスマホに文字で通知されます

※現在の戸別受信機は使えなくなります

浜松市では、新しい同報無線の整備を進めています。現在、新たな機器等の設置を進めており、来年４月から、新しい同報無線の本格運用が始まり、旧同報無線は廃止になる予定です。

今後は戸別受信機に代わり、個人所有の携帯電話やスマートホンに放送内容が文字で通知されるようになります。

なお、**以下の条件を満たす方には戸別受信機を無償で貸与いたします。貸与には申請が必要ですので、希望される方は佐久間協働センターにて、１月15日(金)までに手続きをお願いします。**



◆戸別受信機の無償貸与対象者は下記の方です。

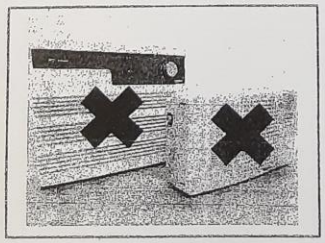
（１）から（３）のいずれにも該当、または（１）と（４）に該当

（１）市内に住所を有し、かつ居住している世帯の世帯主
（２）満６５歳以上の人、満１８歳未満の人、障がいなどのある人のいずれかに該当する人のみで構成されている世帯の世帯主
（３）満１８歳以上の人で、携帯電話を所有する人がいない世帯の世帯主
（４）携帯電話不感地域に居住する世帯の世帯主

※ご不明な点は、佐久間協働センターまでお問い合わせください。

◆現在、戸別受信機をお使いの方へ

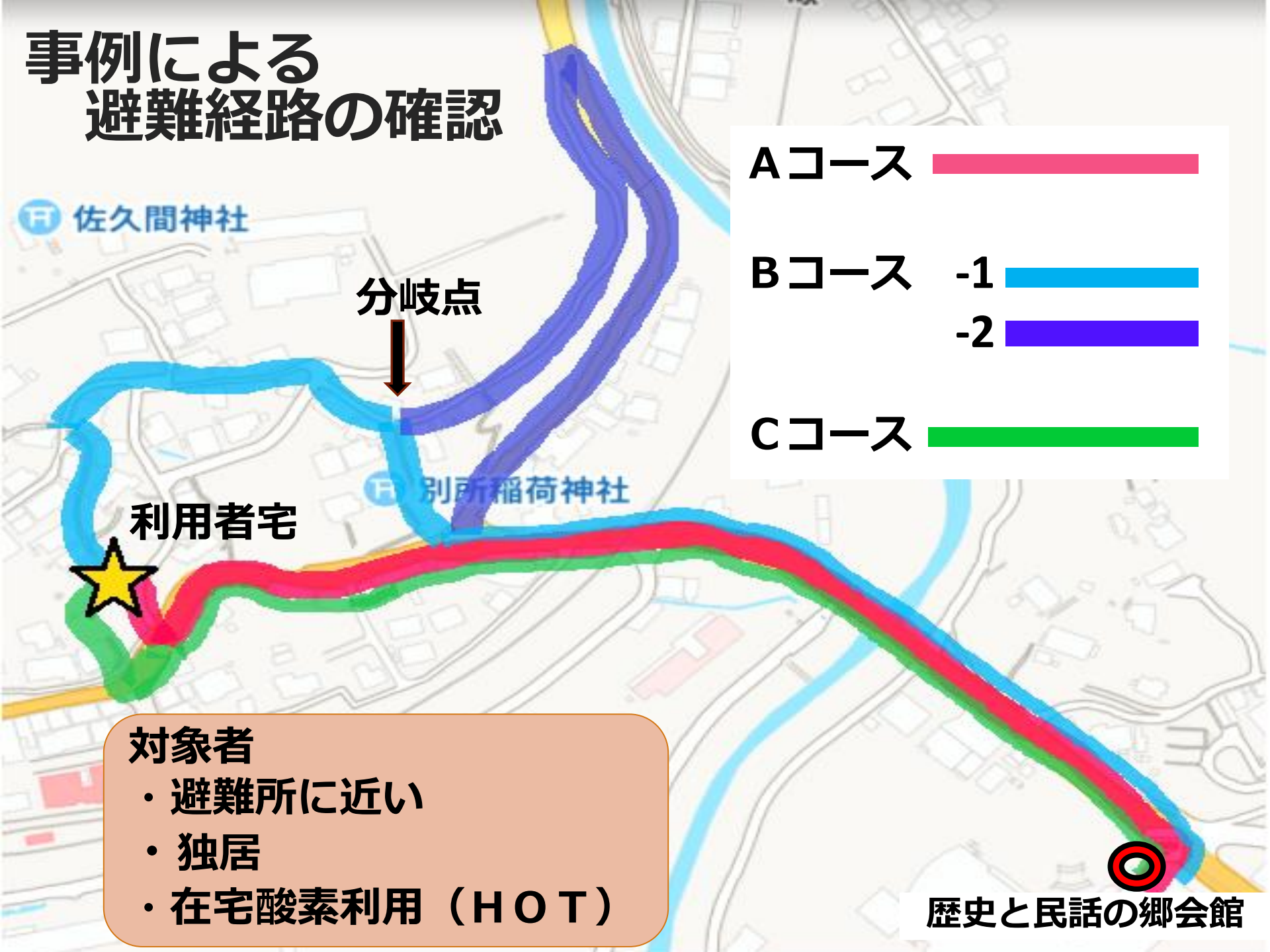
現在貸与中の戸別受信機は使用できなくなりますので、令和３年４月以降に回収を予定しています。



令和３年４月１日(木)以降、佐久間協働センターへ返却していただきます。返却の方法等、詳細については改めてお知らせいたしますので、決して家庭ごみなどに出さないでください。なお、屋外アンテナや配線については、市が費用を負担し、業者に撤去を依頼する予定です。

裏面へ続きます

事例による
避難経路の確認



対象者
- 避難所に近い
- 独居
- 在宅酸素利用（ＨＯＴ）

【 Bコースを避難する 】

利用者宅すぐ横の坂
かなり急に感じる

分岐点では
どちらにするか迷った

【 B-1下る、B-2道なりを進む 】

B-1下る道は
坂道で階段が続く
手すりは一部腐食している

B-2道なりに進む道は
落ち葉に足を取られそうになる

利用者宅から避難所までの徒歩での所要時間

- **Aコース**（赤）・・・　７分２０秒
- **Bコース**
  （水色-1）・・・１１分５０秒
  （紺色-2）・・・**１７分５５秒**
- **Cコース**（緑）・・・　７分５０秒

A・Cコースでは避難時間は短いが階段や舗装の無い畑道を通るなど要介護者の避難に向かなかった

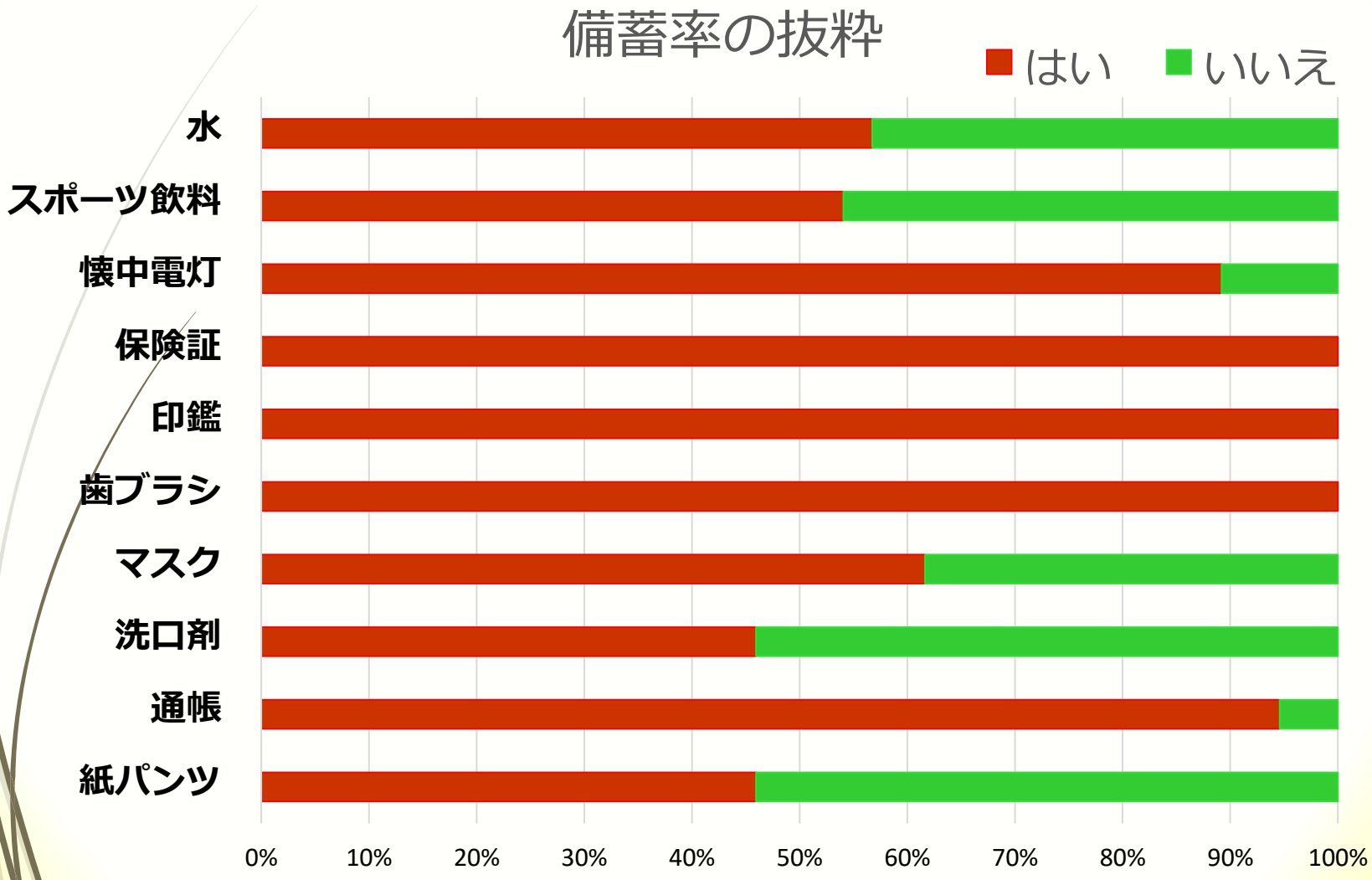
_____様　　災害時　自宅で 3～7日過ごすための備蓄リストを一緒に考えてみてください。

備蓄リスト　チェック表

食品・医療品	生活用品	衛生用品・貴重品・個別に必要
□水	□懐中電灯	□マスク
□米	□ラジオ	□歯ブラシ
□レトルトご飯	□携帯電話	□洗口剤等
□カップ麺	□乾電池	□体温計
□缶詰	□はさみ	□通帳
□菓子類	□ゴミ袋	□印鑑
□スポーツドリンク	□カセットコンロ	□保険証
□処方薬	□カセットボンベ	□現金（小銭）
□常備薬	□使い捨てカイロ	□
□お薬手帳	□布ガムテープ	□杖
□傷テープ	□ティッシュペーパー	□メガネ
□	□トイレットペーパー	□補聴器
□	□ラップ	□紙パンツ
□	□ビニール袋	□パット
□	□	□入れ歯
□	□	□

さくまの里　　ヘルパー

備蓄リストチェック表の集計結果



災害時用調理実習

被災後でも温かい料理が
食べられるポリ袋調理法

パッククッキング

調理品目

ポリ袋を変え、切り方を変え、5品目を試した。

準備したポリ袋各種

- 炊飯
- 親子丼
- 煮物
- 蒸しパン
- おにぎりの温め

調理のポイント

空気はしっかり抜こう。

やけどに注意して！！

混ぜが悪いとムラになる（泣）

考察・まとめ

- 避難所に行くのは現実問題難しい。
  → 自宅での対策を普段から確認していく事が必要。
- 利用者だけでは対策準備など難しい為、家族にも実情を知ってほしい。
  →訪問時の記録ファイルでお知らせするが、家人と会うことの少ないヘルパーとって、情報の共有が今後の課題である。
- 研修や勉強会の取り組みは知識が増え、スタッフの意識づけや自信になった。

ご清聴ありがとうございました。