

災害時における 歯と口の健康づくりと食支援

オンデマンド動画(65分)

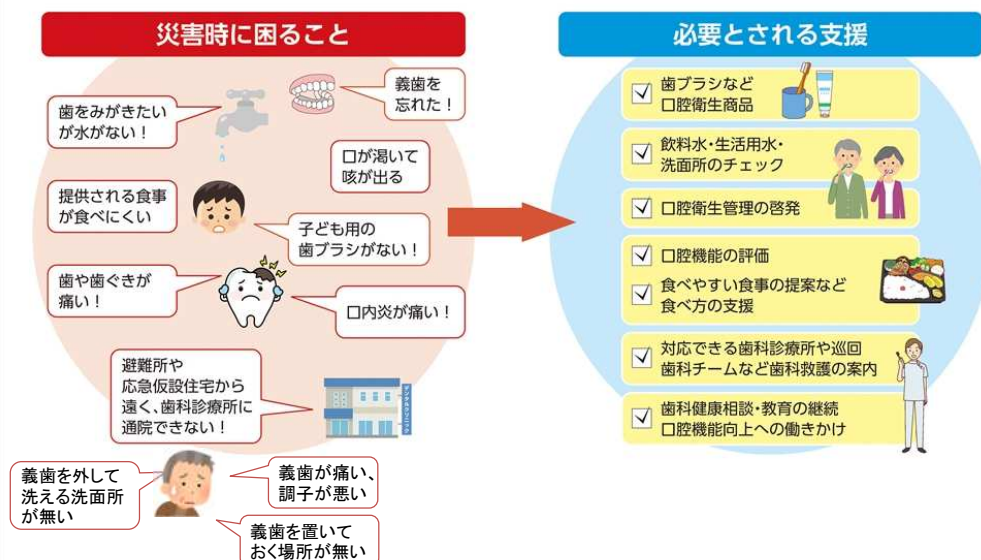
東北大学 大学院歯学研究科 災害・環境歯学研究センター 特任講師
東京科学大学 大学院 救急災害医学分野/歯科公衆衛生学分野 非常勤講師
岩手医科大学歯学部・長崎大学歯学部・日本歯科大松戸歯学部 非常勤講師
日本災害時公衆衛生歯科研究会 世話人

中久木 康一
nakakuki@biglobe.jp

災害時における 歯と口の健康づくりと食支援

- なぜ、口腔の健康が重要なのか
- 過去の災害時の歯科の対応
- 食べられる口と食事の必要性
- 平時にしておく備えと災害時の対応

災害時の歯科保健医療のチェックポイント

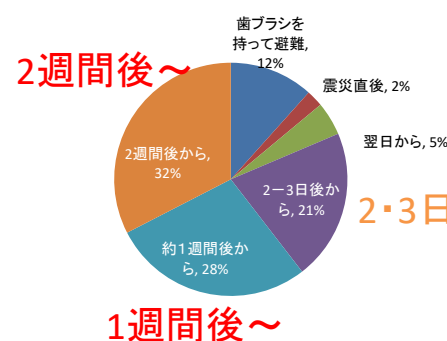


調査報告

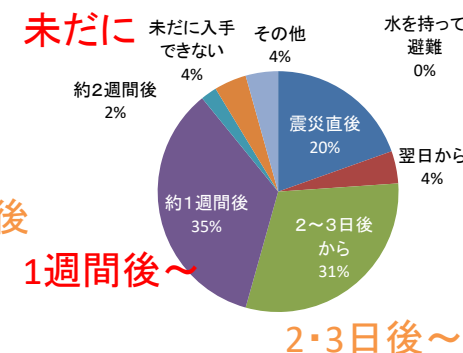
川野知子ら, 歯科衛生学会7(2)58-63, 2013

東日本大震災被災者における
口腔衛生状況と口腔内環境に関する調査報告
2011年3月30日～4月1日 宮城県南三陸町の避難所6か所、46名

歯ブラシが 入手できた時期



口をゆすぐ水が 入手できた時期



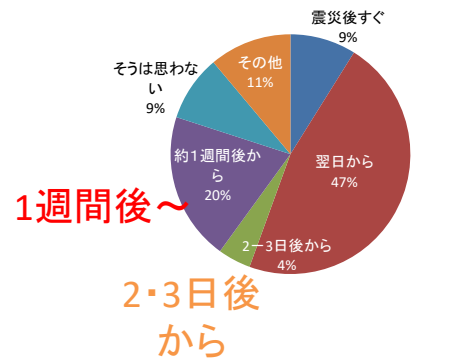
n=44

n=46

東日本大震災被災者における 口腔衛生状況と口腔内環境に関する調査報告

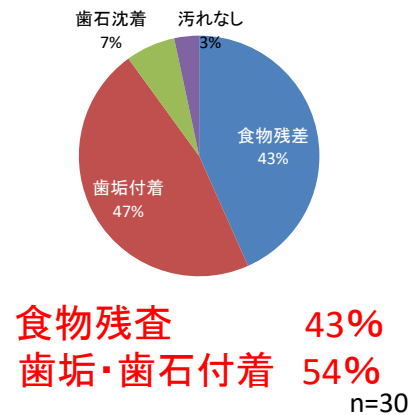
2011年3月30日～4月1日 宮城県南三陸町の避難所6か所、46名

「口の中を清潔にしよう！」
と思うことができた時期



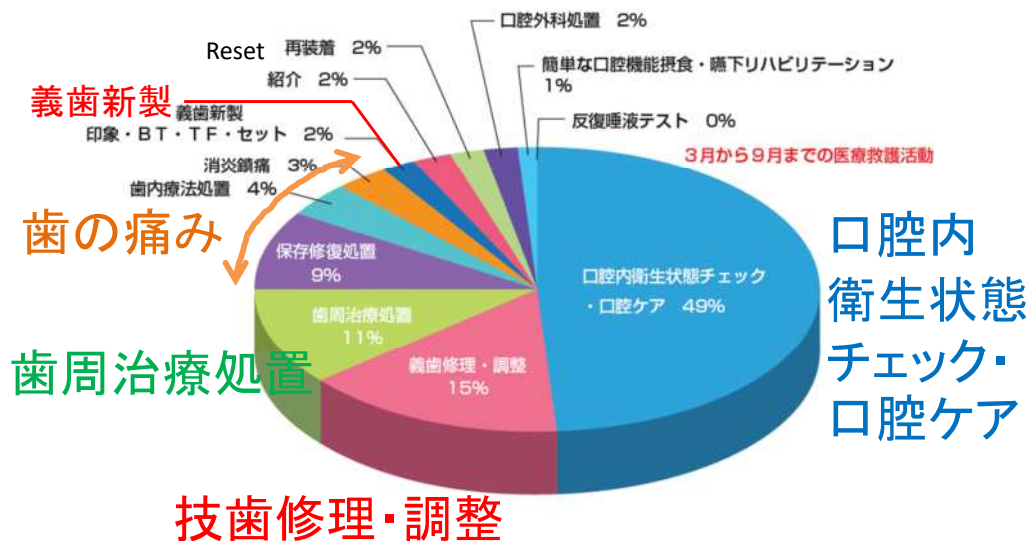
n=42

義歯の汚れ



n=30

歯科医療救護活動の内訳(3月～9月まで)



技工修理・調整

東日本大震災報告書―震災後5年間の対応と今後の大規模災害対応に向けて―
一般社団法人宮城県歯科医師会, 平成29年3月11日発行
<https://www.miyashi.or.jp/Shinsai/view03.html>

災害時の歯科保健医療の課題

個人の口腔衛生管理環境が整わない

水、洗口所、口腔ケア用品、意欲
病院や施設における環境が整わない
水、口腔ケア用品、スタッフ
口腔機能が維持しにくくなる
運動量、会話量

歯科保健提供体制の 縮小・崩壊

自治体(保健所・保健センター)
の体制
業務委託先の体制
(移動困難による参加困難)
口腔健康管理が困難

歯科医療提供体制の 縮小・崩壊

歯科診療所の稼働
(移動困難による通院困難)

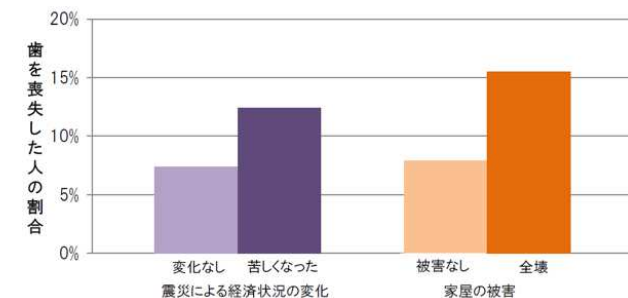


東北大学
TOHOKU UNIVERSITY

震災被害で歯を失うリスク8%増加

～東日本大震災前後の被災者のデータ分析より～

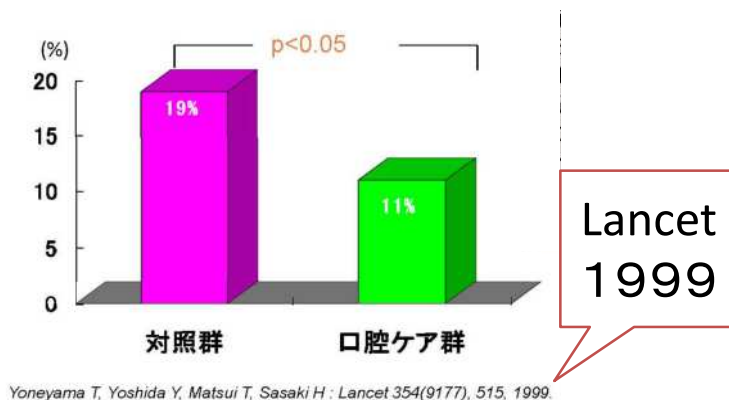
東日本大震災で大きな被害を受けた宮城県岩沼市に住む、65歳以上高齢者3,039人の震災前後の追跡調査データを分析し、震災の被害と歯の健康について研究した結果、**震災被害が大きい群で歯の喪失が多い**という関連が見られました。**経済状況の悪化は歯の喪失リスクを8.1%** (95% CI: 0.5, 15.7)、家屋の被害は歯の喪失リスクを1.7% (95% CI: 0.2, 3.3) (*1) **増加**させていました。被災者はうつやPTSDなどの精神的健康のみならず、口腔の健康も悪化しやすいことが明らかになりました。**震災被害が大きかった人たちで、歯を失う割合が高い**



Matsuyama Y, Aida J, Tsuboya T, Hikichi H, Kondo K, Kawachi I, Osaka K. Are lowered socioeconomic circumstances causally related tooth loss? A natural experiment involving the 2011 Great East Japan Earthquake. American Journal of Epidemiology 2017

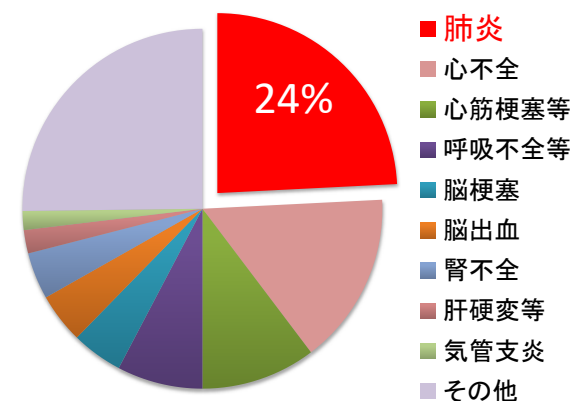
口腔ケアにより特別養護老人ホームにおける肺炎の発症率が低下した

2年間の肺炎発症率



特に高齢者や障害者などの要支援者に対して、口腔ケアが提供されるようになった

阪神・淡路大震災における災害関連死の24%が肺炎



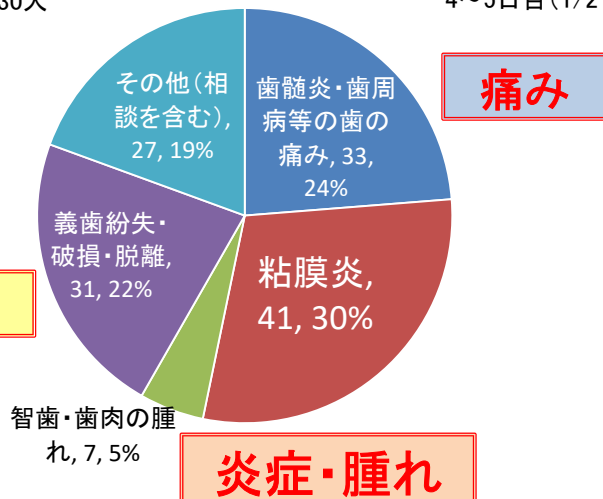
災害関連死: 921
全犠牲者数: 6402
神戸新聞, 2004.5.14

歯科保健医療支援活動の需要

阪神・淡路大震災での初期(4~5日目)の調査(139名)

避難場所: 神戸市東灘区8か所
避難人口: 延べ15,630人

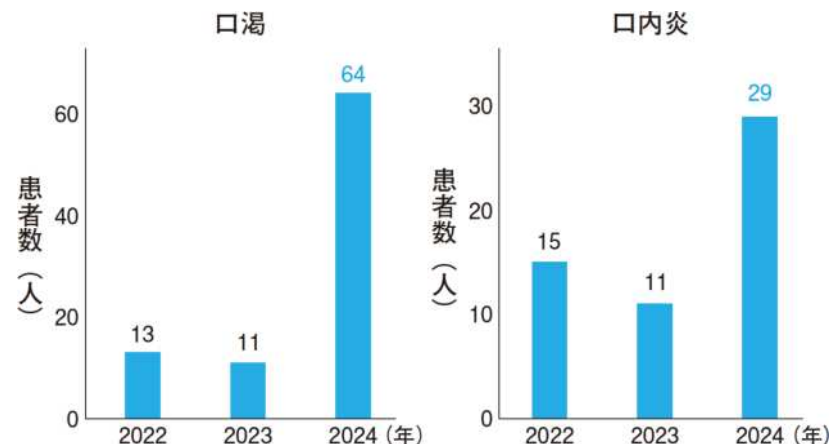
大阪歯科大学 西川ら
4~5日目(1/21~1/22)
n=139



出典: 阪神・淡路大震災と歯科医療(兵庫県病院歯科医会)

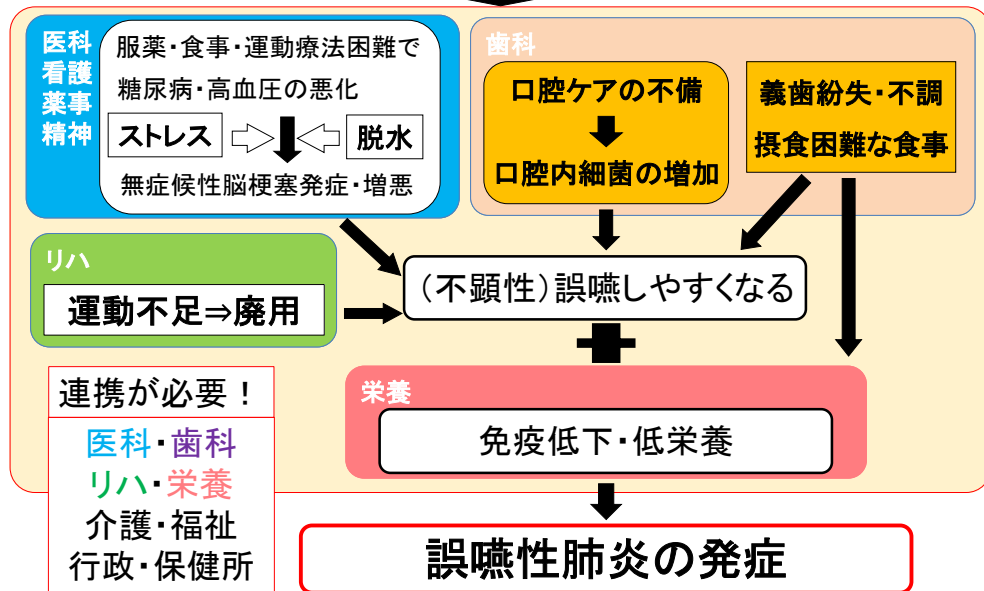
図2 能登半島地震後に増加した口腔の主訴

公立能登総合病院歯科口腔外科における1月1日~2月29日の2か月間の受診数。



【寄稿】能登半島地震による被災者の口腔への影響と、地域で連携した「食べる」支援の継続
2025.04.08 医学界新聞: 第3572号, https://www.igaku-shoin.co.jp/paper/archive/y2025/3572_05

災害時の環境： ライフライン不備、食糧・水不足、睡眠・トイレ不足



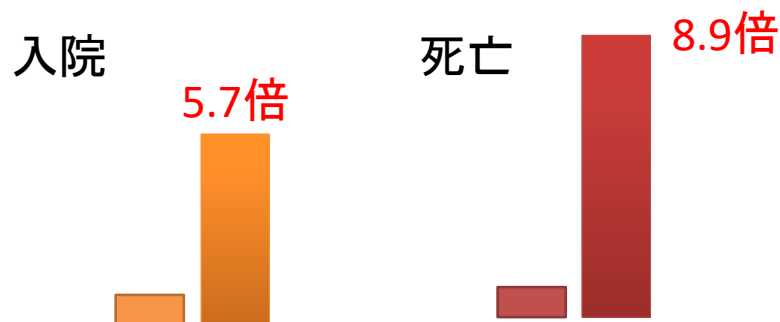
足立了平, 岸本裕充, 門井謙典. 大規模災害における気道感染予防の重要性. 日本口腔感染症学会雑誌. 2012; vol. 19-1 より改変
災害歯科保健医療標準テキスト(第2版), P83, 医歯薬出版, 東京, 2024

口腔清掃ができない影響

- 肺炎球菌ワクチンを未接種の高齢者では、1日3回以上歯をみがく人と比べて、1日に1回以下しか歯をみがかない人は**1.57倍肺炎の経験が高かった**(Inoue Y. et. al., J. Gerontol. A, 2023)
- 入れ歯を毎日清掃しない人は、過去1年間の肺炎発症のリスクが1.30倍、**75歳以上の人に限ると1.58倍高い**(Kusama T, et. al., Sci. Rep., 2019)
- 85歳以上の地域在住者では、夜間に**義歯を装着したまま寝ると肺炎発症リスクが2.3倍高い**(T. linuma et. al., J. Dent. Res., 2014)

肺炎の発生率は、3カ月間有意に増加

最大の増加を示したのは震災後2週間



- 90%は65歳以上の高齢者
- 避難所・介護施設からの入院患者数が多かった
- 死亡率は、介護施設からの入院は45%！

Daito H. et. al., Impact of the Tohoku earthquake and tsunami on pneumonia hospitalisations and mortality among adults in northern Miyagi, Japan: a multicentre observational study. Thorax. 2013 Jun;68(6):544-50. doi: 10.1136

地震は肺炎による死亡のリスクを増加させる 津波はそのリスクをさらに増加させる

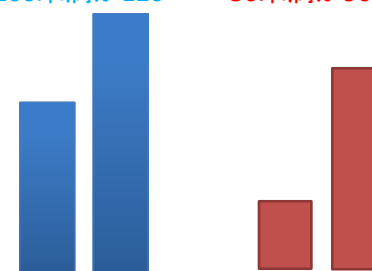
Shibata Y, Ojima T, Tomata Y, et al. Characteristics of pneumonia deaths after an earthquake and tsunami: an ecological study of 5.7 million participants in 131 municipalities, Japan. BMJ Open. 2016 Feb 23;6(2):e009190

- 岩手・宮城・福島県の全131自治体における2010-2012の住民調査を使用
- 岩手・宮城・福島県における肺炎による死亡数は地震後3県において増加

前後1年の肺炎死数

内陸93自治体
100未満が120へ

沿岸38自治体
50未満が90へ



- 1年後の肺炎による死亡数は、1年前のものに比べて**1.14倍**

標準化死亡比

- 第1週目から第12週目にかけて、有意に増加。2週目から4週目は、沿岸部自治体において2倍に近く高かった。
- 2週目における標準化死亡比は**沿岸部自治体2.49** (95% CI 2.02 to 7.64)、**内陸部自治体1.48** (95% CI 1.24 to 2.61),であった。沿岸部自治体の標準化死亡比は内陸部よりも高かった。

震災関連死因、呼吸器・循環器系疾患が5割超

2017/9/26 21:55 熊本日日新聞

震災関連死189人の主な死因
(8月末現在、県中間まとめ)

分類	人数	割合(%)
呼吸器系の疾患 (肺炎、気管支炎など)	53	28.0
循環器系の疾患 (心筋梗塞、くも膜下出血など)	50	26.5
内因性の急死、突然死	28	14.8
自殺	16	8.5
感染症(敗血症など)	14	7.4
腎尿路生殖器系疾患 (腎不全など)	6	3.2
消化器系疾患(肝不全など)	3	1.6
その他(アナフィラキシー ショック、出血性ショックなど)	19	10.0
合計	189	100.0

呼吸器疾患＝災害関連死の30%

1995 阪神淡路 大震災	2004 新潟県 中越地震	2011 東日本 大震災	2016 熊本地震
33.6%	23.1%	31.3%	28.4%
310 / 922 2004年4月14日 神戸新聞	12 / 52 2009年10月21日 消防庁発表	86 / 275 2021年3月13日 河北新報、帝京大学 (石巻市)	56 / 197 2017年12月末現在 熊本県まとめ

災害関連疾病の予防を目的とした災害時
要配慮者等に対する健康支援活動が重要

避難所の歯科保健の重要性，地域保健，2022年7月号，P36より改変

被災者の皆さまへ

避難所生活で健康に過ごすために

～以下の点にご注意ください～

水分・
塩分補給

① 水分・塩分補給 をこまめに

トイレを気にして水を飲む量が減がちです。こまめな水分・塩分補給で熱中症予防をしましょう。

② 手を清潔に

食事の前やトイレの後には手洗いを。流水が足りないときは、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

手の清潔

食中毒
注意

③ 食中毒に注意！

出された食事はすぐに食べましょう。下痢、発熱、手指に傷がある人は、調理や配食を行わないようにしましょう。

④ 体の運動

エコノミークラス症候群の予防、寝たきりの予防のためにも積極的に体を動かしましょう。

体の運動

うがい
歯みがき

⑤ うがい・歯磨き

うがい、歯磨きをできるだけ行い、かぜの予防、口の中の衛生を保ちましょう。

⑥ 十分な睡眠・休息

誰もが不安を感じています。休息や睡眠を意識してとりましょう。

十分な睡眠・休息

マスク
着用

⑦ 必要なときはマスクを着用

咳をしているときや、アレルギーの原因となるほこりを避けるために、必要なときにはマスクを使いましょう。

⑧ 薬で困っている場合は相談を

薬が手元になかったり、薬で困っているときは、医師、薬剤師、保健師などに相談を。

薬剤
(体調管理)

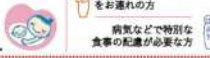
次の方は避難所の事務所に申し出ましょう



妊娠中の方



産後の方・小さいお子さまをお連れの方



妊産婦・乳幼児
特殊食品

災害時における 歯と口の健康づくりと食支援

- なぜ、口腔の健康が重要なのか
- 過去の災害時の歯科の対応
- 食べられる口と食事の必要性
- 平時にしておく備えと災害時の対応



- ・ JDAT (日本災害歯科支援チーム)は、歯科医師・歯科衛生士・歯科技工士などによるチームです。
- ・ 避難所や高齢者施設等において、応急歯科治療や口腔衛生の確保・口腔機能の維持をサポートします。



歯科相談 応急歯科治療

近隣の歯科診療所が再開するまでの間、痛みをとる、食べやすくする、などの応急治療を行います。

- ・ 歯が痛い、口内炎ができた
- ・ 入れ歯が痛い、ゆるい
- ・ 歯の詰め物がとれた
- ・ 食事が食べにくい、むせる



歯科保健活動

歯や口のお困りごとを確認し、災害時の生活における工夫の仕方を、おひとりおひとりの状態にあわせてご紹介・ご説明し、必要な歯みがき用品をご提供します。

- ・ 災害時のお口のケアが、肺炎などのからだの病気を予防することなども、あわせてお伝えします。
- ・ お水が少ない時の歯みがきの工夫
- ・ お口が乾きやすい時のマッサージ方法



【集団】 お口の 健康づくり

皆さんがお集まりの場所で、歯や口からの健康の保ち方をご説明したり、お口の体操をしったりします。

- ・ お口の体操
- ・ 歯や口と健康 講和



地域の歯科医療 提供体制の再構築

地域の歯科診療所の再開状況にあわせて、治療が必要な方を診療所に繋ぎます。

これらの支援を通じて、被災した地域が日常を取り戻すためのお手伝いをさせていただきます。歯や口に関することで、お困りのことやご希望がありましたら、遠慮なくご相談ください。歯みがき用品の提供を含め、全て無料です。

<連絡先> **歯科医師会 ***-**-****

災害歯研 Ver1.2(202504)

災害時の口腔ケア

時期	対象	場所	問題点	内容	対応者
急性期	一般	病院	易感染性	徹底した個別口腔ケアの提供	看護師, 歯科衛生士, 歯科医師 など
急性期 ～慢性期	要援護者	福祉避難所 ／高齢者・ 障害者施設	介護力ダウン, ライフラインダウン	個別の口腔 ケア・指導, 口腔ケア用品 の提供	歯科衛生士, 歯科医師, 言語聴覚士, 介護福祉士, など
		在宅	孤立(情報 不足, 交通 手段不足)		
慢性期～	一般	避難所	環境の不備 (洗面所, う がい水, な ど)	口腔ケアの 啓発, 口腔ケア用品 の提供	歯科衛生士, 歯科医師 など

「歯科医院の防災対策ガイドブック」医歯薬出版 より改変



チーム構成・期間のイメージ

【構成(例)】

歯科診療所休診時期(活動開始時)

歯科医療救護チーム

歯科医師2、事務職1
歯科医師2、歯科衛生士1、歯科技工士1



歯科保健支援チーム

歯科医師2、歯科衛生士2

歯科保健支援チーム

歯科医師1、歯科衛生士2～3



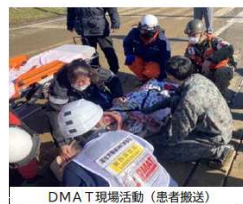
歯科診療所再開時期

【期間(例)】 4日間程度／チーム

月	火	水	木	金	土	日
	チームA	引継		チームB	引継	
	チームC	引継		チームD	引継	

© 2024 DPHD

保健・医療・福祉の活動チームによる支援(主なもの)



DMA T現場活動(患者搬送)



保健師による避難所巡回(輪島市)



1,5次避難所内に設置したDWATによる「なんでも福祉相談コーナー」

DMAT (ディーマット: 災害派遣**医療**チーム)
Disaster Medical Assistance Team

DPAT (ディーパット: 災害派遣**精神医療**チーム)
Disaster Psychiatric Assistance Team

JMAT (ジェイマット: 日本医師会災害**医療**チーム)
Japan Medical Association Team

JDAT (ジェイダット: 日本災害**歯科**支援チーム)
Japan Dental Alliance Team

DHEAT (ディーヒート: 災害時**健康危機管理**支援チーム※) ※保健所等の指揮
Disaster health emergency assistance team

DWAT (ディーワット: 災害派遣**福祉**チーム)
Disaster Welfare Assistance Team

JRAT (ジェイラット: 一般社団法人 日本災害**リハビリテーション**支援協会)
Japan Disaster Rehabilitation Assistance Team

JDA-DAT (ジェイディーエーダット: 日本**栄養士**会災害支援チーム)
The Japan Dietetic Association-Disaster Assistance Team

DICT (ディーアイシーティー: 災害時**感染制御**支援チーム)
Disaster Infection Control Team

日赤救護班 (日本赤十字社)

保健師等チーム (自治体職員)

等

医療

心理

医療

歯科

保健

福祉

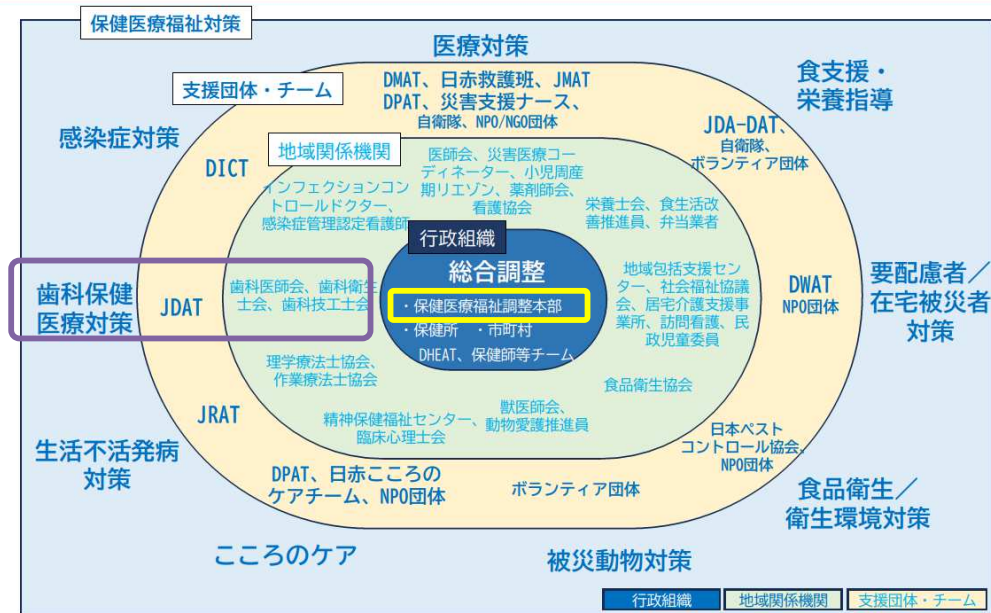
リハ

栄養

保健

災害時の保健医療福祉に関する横断的な支援体制の構築について、
「令和6年度健康危機における保健活動推進会議」令和7年1月21日

災害時の主な保健医療福祉活動（施策）と関係団体【例】



出典：DHEAT活動ハンドブック（第2版）（令和5年3月）67頁より引用・編集

災害時の保健医療福祉に関する横断的な支援体制の構築について、
「令和6年度健康危機における保健活動推進会議」令和7年1月21日

歯科保健医療における時間経過ごとの問題点と活動

保健医療活動におけるフェーズ	0 初動体制の確立	1 緊急対策	2 応急対策 (避難所対策中心)	3 応急対策 (仮設住宅入居まで)
時期(目安)	発災～24時間	24～72時間以内	4日目～1・2か月？	1・2か月？～
歯科的問題点	物資・環境 ●口腔衛生用品の不足 ●うがい水と洗面所の不足 ●口腔衛生状態の悪化 ●義歯の清掃不良 疾患・状態 ●口腔領域の外傷 ●義歯紛失・破損 ●歯肉炎や粘膜炎 ●口腔の乾燥 医療提供 ●口腔ケアの提供	物資・環境 ●口腔衛生用品の不足 ●うがい水と洗面所の不足 ●口腔衛生状態の悪化 ●義歯の清掃不良 疾患・状態 ●口腔領域の外傷 ●義歯紛失・破損 ●歯肉炎や粘膜炎 ●口腔の乾燥 医療提供 ●歯科医療・治療の確保 ●口腔ケア・介助の確保	物資・環境 ●口腔衛生用品の不足 ●うがい水と洗面所の不足 ●口腔衛生状態の悪化 ●義歯の清掃不良 疾患・状態 ●義歯不適合・義歯性潰瘍 ●歯肉炎や粘膜炎 ●口腔の乾燥 医療提供 ●歯科医療・治療の確保 ●口腔ケア・介助の確保	物資・環境 ●口腔衛生用品の不足 ●うがい水と洗面所の不足 ●口腔衛生状態の悪化 ●義歯の清掃不良 疾患・状態 ●義歯不適合・義歯性潰瘍 ●歯肉炎や粘膜炎 ●口腔の乾燥 医療提供 ●歯科医療・治療の確保 ●口腔ケア・介助の確保
歯科保健医療活動	物資・環境 ●口腔衛生用品の提供 ●口腔清掃の環境整備 疾患・状態 ●(●)応急歯科診療 医療提供 ●(●)応急歯科診療	物資・環境 ●口腔衛生用品の提供、説明 ●口腔清掃の環境整備 疾患・状態 ●口腔ケアの啓発 医療提供 ●応急歯科診療 ●口腔ケア	物資・環境 ●口腔衛生用品の提供、説明 ●口腔清掃の環境整備 疾患・状態 ●口腔ケアの啓発 ●口腔機能の向上訓練 ●歯科健康相談、指導 ●食形態の確認・支援 医療提供 ●応急歯科診療 ●口腔ケア	物資・環境 ●口腔衛生用品の提供、説明 ●口腔清掃の環境整備 疾患・状態 ●口腔ケアの啓発 ●口腔機能の向上訓練 ●歯科健康相談、指導 医療提供 ●応急歯科診療の支援 ●口腔ケアの支援

歯科の新常識「災害時の歯科活動」, LION Dent.File vol.57, 2025May より改変

日本災害時公衆衛生歯科研究会HPIに転載許可を得て転載 <https://jsdphd.umin.jp/forcitizens.html>

災害時における 歯と口の健康づくりと食支援

- なぜ、口腔の健康が重要なのか
- 過去の災害時の歯科の対応
- 食べられる口と食事の必要性
- 平時にしておく備えと災害時の対応

災害後の体調不良

呼吸器感染症、
胃腸炎等の
急性疾患
(発災～1ヶ月)

直後に多い！
だんだん減ってくる

時間が経っても
じわじわ増え続ける

高血圧、腰痛、
皮膚炎、不眠症等の
慢性疾患
(発災後1ヶ月～)

加齢 と フレイル



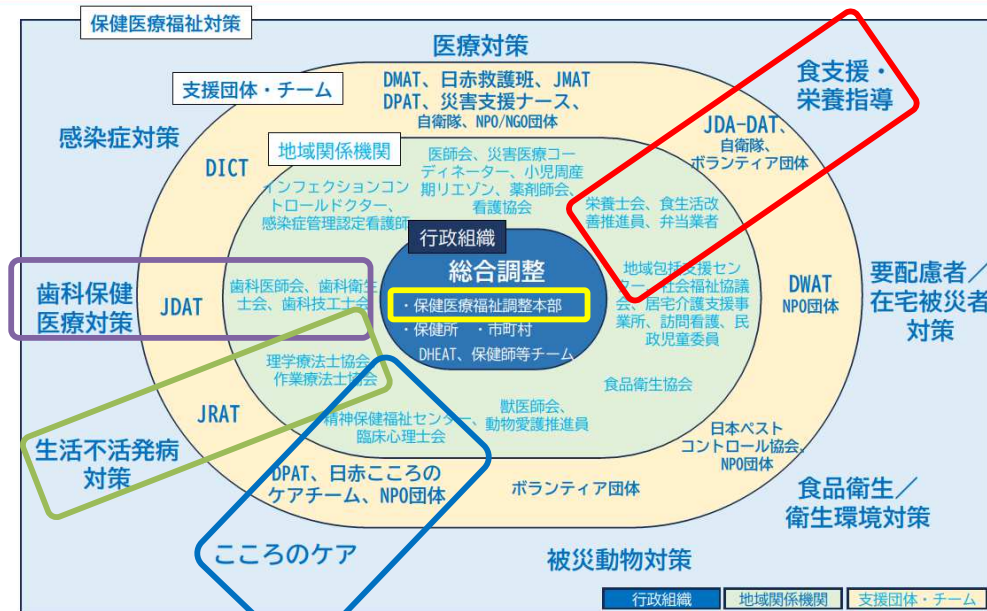
フレイル予防のための「3つの柱」

東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 (作図) .日医ニュース 2019年6月5日号 付録 健康プラザNo.519



https://med.m-review.co.jp/drinterview_detail?dr_interview_id=15

災害時の主な保健医療福祉活動（施策）と関係団体【例】



出典: DHEAT活動ハンドブック(第2版)(令和5年3月)67頁より引用・編集

災害時の保健医療福祉に関する横断的な支援体制の構築について、「令和6年度健康危機における保健活動推進会議」令和7年1月21日

歯科通院中断/活動制限の影響

- COVID-19のパンデミック時に**歯科治療を中断した人は、全身疾患の病状が悪化した**(糖尿病(P=0.0006)、高血圧症(P=0.0003)、脂質異常症(P=0.0036)、心・脳血管疾患(P=0.0007)、喘息(P=0.0094))(A. Enomoto, et. al., Dent. J., 2023)
- 新型コロナウイルス感染拡大に伴う**自粛要請の前**で比較したところ、24.3%の高齢者でふくらはぎの筋肉量の減少が推測され、27.3%に歩行速度の低下がみられた。この方々には、**口腔機能の低下を訴える人が3~5倍多く認められてた**。(Withコロナ時代のフレイル対策 飯島勝矢先生インタビュー, メディカルレビュー社, 2022年1月)

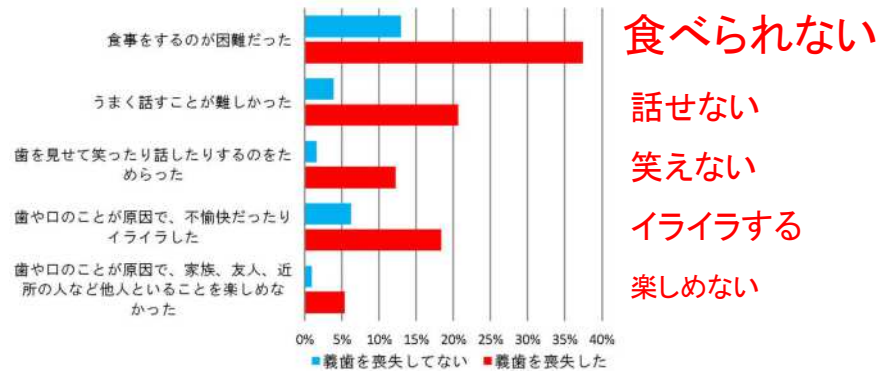
災害時の義歯喪失の食事や会話への影響

東日本大震災後の沿岸被災地域の調査において
震災前から義歯を利用していた人758人

17.3% (131人)

義歯を使用しているが喪失しなかった
82.7% (627人)

義歯を
喪失した



食べられない

話せない

笑えない

イライラする

楽しめない

Yukihiro Sato et al., Impact of Loss of Removable Dentures on Oral Health after the Great East Japan Earthquake: A Retrospective Cohort Study. Journal of Prosthodontics, 2014 Sep 14. doi: 10.1111/jopr.12210.

4割は歯や口に「気になるところ」があり、
高齢者の1割以上は「噛めないものがある」

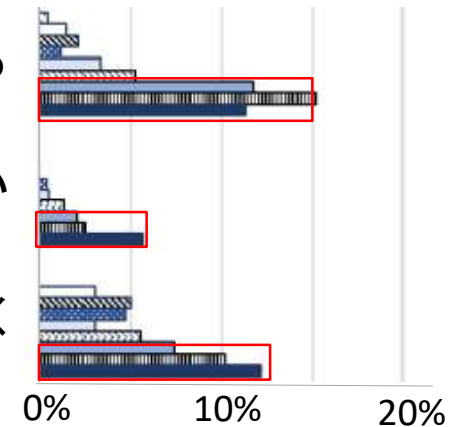
1~4歳 5~14歳 15~24歳 25~34歳 35~44歳
45~54歳 55~64歳 65~74歳 75~84歳 85歳

口の機能

噛めないものがある

飲み込みにくい

口がかわく

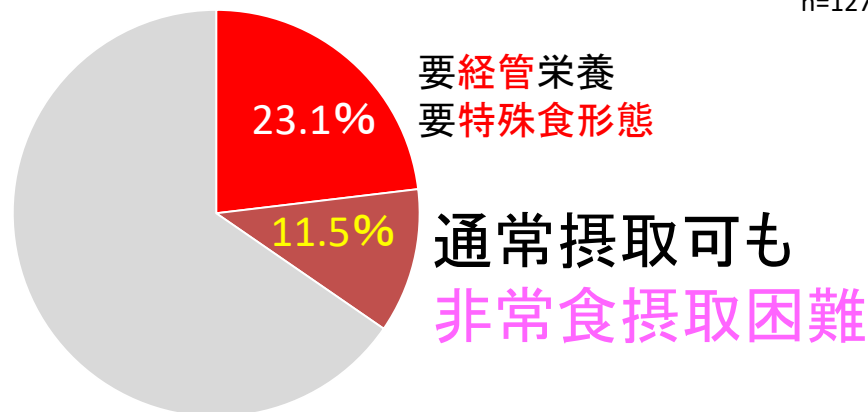


令和4年 歯科疾患実態調査結果の概要

<https://www.mhlw.go.jp/content/10804000/001112405.pdf>

地域在住の要介護高齢者のうち、
災害時に「食べる」工夫が必要な方々

新宿区の要介護高齢者
n=1271

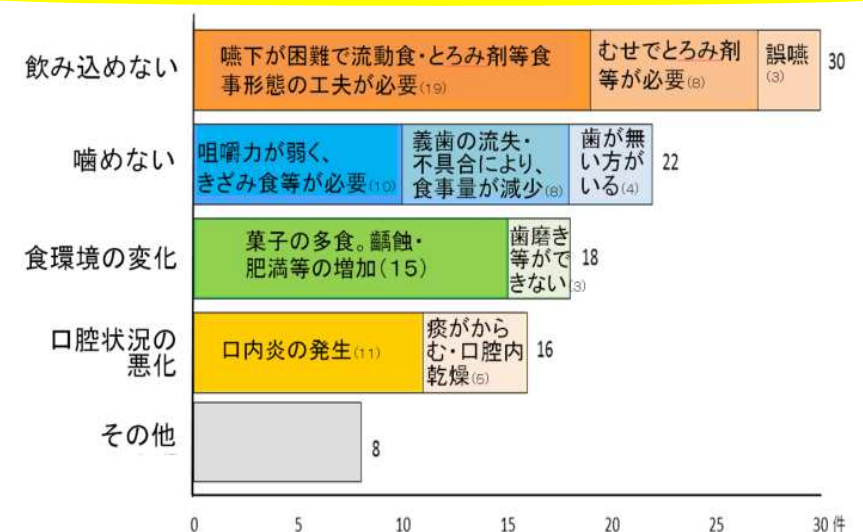


Estimating nutrition intake status of community-dwelling elderly people requiring care in disaster settings: A preliminary cross-sectional survey.

Tashiro S, Kawakami M, Oka A, Liu F, Nishimura A, Ogawa C, Hagai F, Yamamoto S, Yazawa M, Liu M. J Rehabil Med. 2019 Mar 6.

派遣栄養士が報告した「口腔保健」問題の質的解析

JDA-DATエビデンスチームによる東日本大震災 活動報告書分析 (発災1か月~6か月後、n=599)



笠岡(坪山)ら, 日摂食嚥下リハ会誌, 21(3):191-199, 2017,

図2: 平成28年熊本地震後早期(2日~14日)におけるKTバランスチャートを用いた評価(n=24)

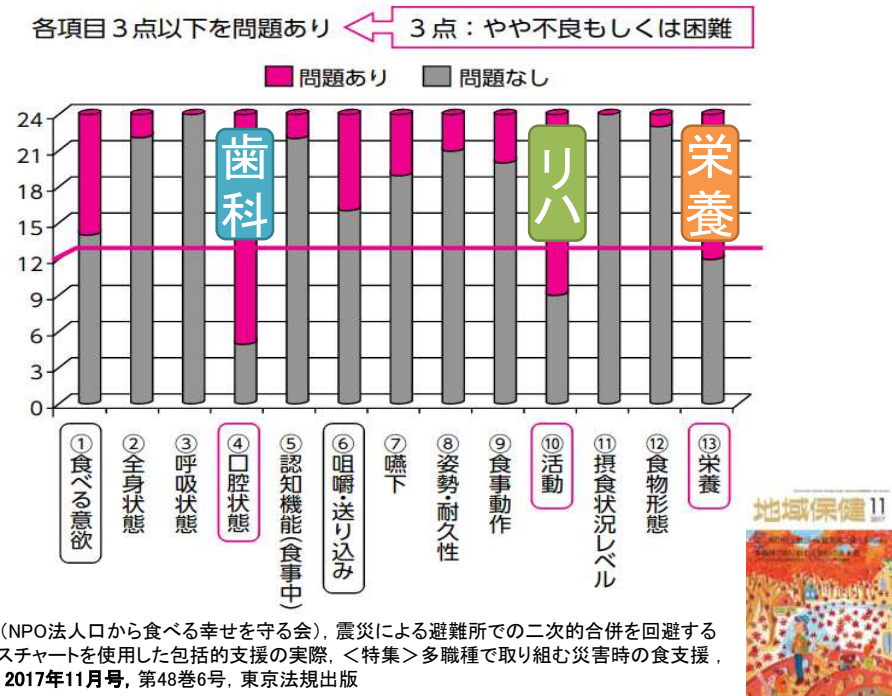
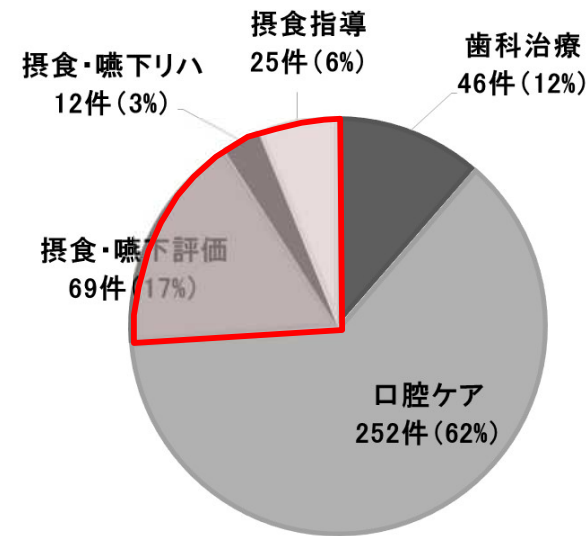
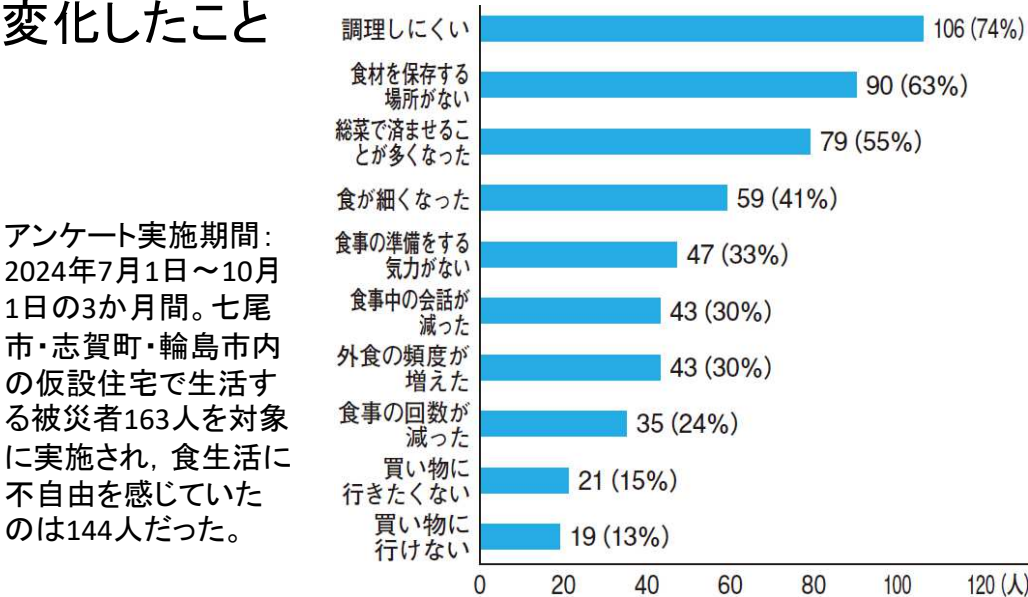


図3 南阿蘇地区における歯科支援活動実績



熊本地震後の南阿蘇地区において口腔機能支援を通じて多職種と連携した「食べる」支援活動の報告, 日本災害食学会誌, Vol6(2), 66-76, 2019

図3 仮設住宅での「食生活」で震災前と比べて変化したこと

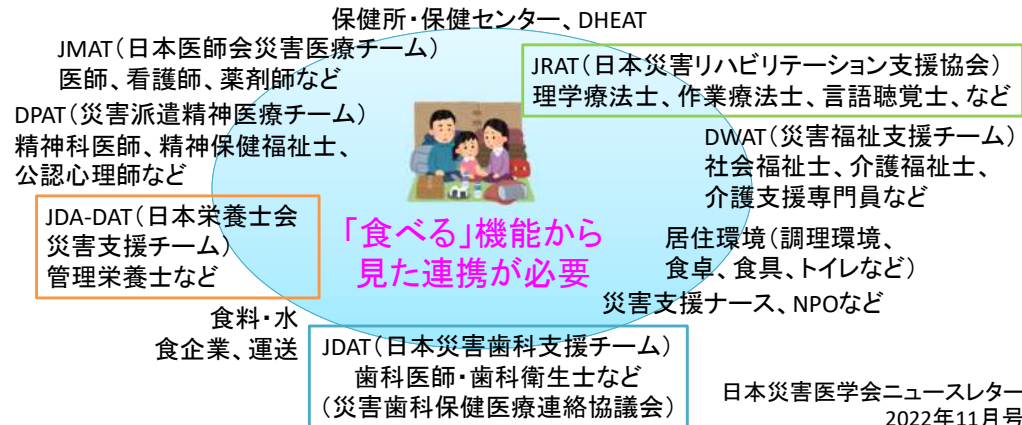


アンケート実施期間: 2024年7月1日~10月1日の3か月間。七尾市・志賀町・輪島市内の仮設住宅で生活する被災者163人を対象に実施され、食生活に不自由を感じていたのは144人だった。



災害時要配慮者に対する “「食べる」支援”の transdisciplinary approach

- 特にフレイル予防、誤嚥性肺炎予防には、被災直後からの“「食べる」支援”が重要
- それぞれの“「食べる」支援”が連携して補いあって、はじめて、安全かつ適切に栄養を確保する



災害時要配慮者(要援護者)

平成25年6月 災害対策基本法改正

災害時要配慮者

防災施策において特に配慮を要する方(要配慮者)

高齢者・有病者
身体・知的・精神障害者
乳幼児・妊産婦
外国人
旅行者
等

避難行動要支援者

災害発生時の避難等に
特に支援を要する方
避難行動要支援者名簿の
作成を義務付け

令和3年5月 災害対策基本法改正

個別避難計画の作成努力義務

高齢者の被害率には性差や地域差があった

- 70代では人口構成割合よりも約2倍から3倍、80代では約2.5倍から3.5倍の高齢者が亡くなっていた
- 高齢の男性の方が女性よりも、人口構成割合に比べてより多く亡くなっていた。
- 人口割合に比した高齢者の死者割合は、宮城で最も高く、続いて福島、そして岩手の順となっていた。

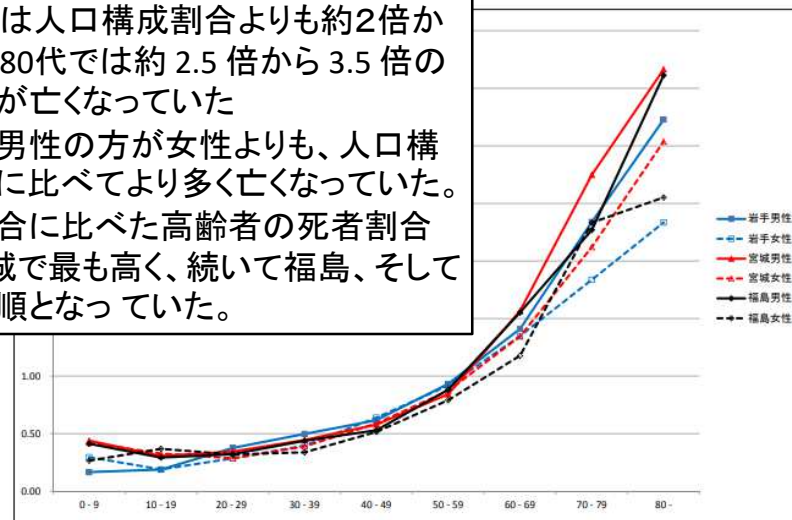


図2 県および性別の年齢別人口構成割合に対する死者構成割合の比(対年齢別人口構成割合)

障害者の死亡格差は宮城県で倍近くと大きく(1.92倍)、
その一方で岩手(1.19倍)と福島(1.16倍)で小さい

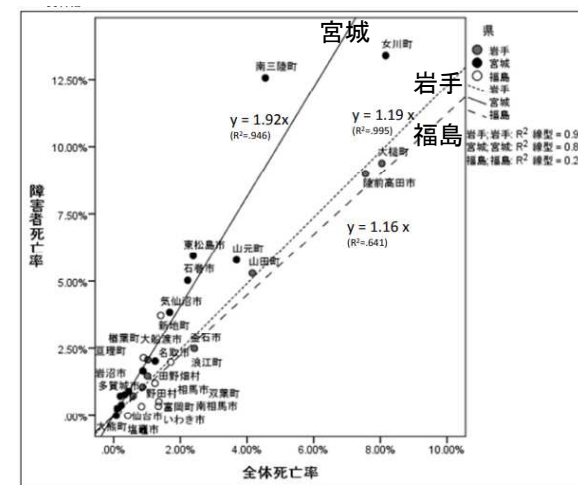


図3 障害者死亡率に対する全体死亡率の関係

立木 茂雄(同志社大学社会学部教授), 高齢者、障害者と東日本大震災:災害時要援護者避難の実態と課題(資料編), 季刊消防科学と情報(111), 7-15, 2013

福祉施設等入所者割合
(平成21年度, %)

県	障害者支援施設	身体障害者更生援護施設	知的障害者援護施設	精神障害者社会復帰施設
岩手	2.3	0.8	9.2	1.0
宮城	0.3	0.4	17.7	0.8
福島	0.9	0.4	10.4	1.0

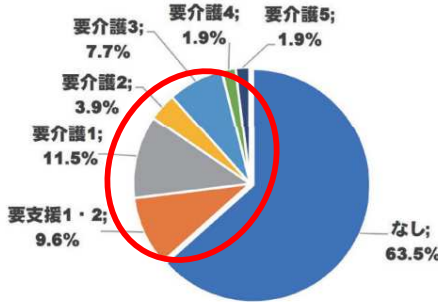
倉敷市の死者における 要介護度及び身体障害の程度

倉敷市の死者(災害関連死を除く)52人のうち、**要介護・要支援者が3分の1強(36.5%)**を占めた。「平成29年度 介護保険事業状況報告(年報)」(厚生労働省)によると、平成29年度末現在における要介護(要支援)認定者数は641万人で全人口(126,502千人、平成30年4月1日現在=確定値)に占める割合は**5.1%**であり、これに比べ非常に高い数値となっている。

倉敷市の要介護度別死者数

要介護度	死者数(割合)
なし	33(63.5%)
要支援1・2	5(9.6%)
要介護1	6(11.5%)
要介護2	2(3.9%)
要介護3	4(7.7%)
要介護4	1(1.9%)
要介護5	1(1.9%)
合計	52(100%)

倉敷市の要介護度別死者数の内訳



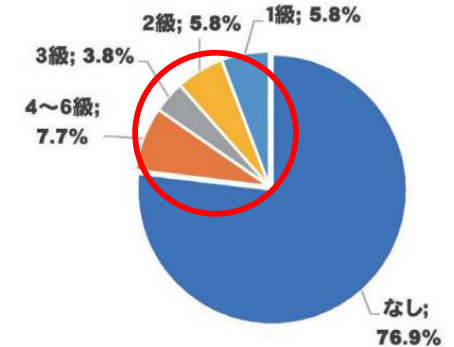
第2章 被害概要 - 岡山県 P64

倉敷市の死者における 要介護度及び身体障害の程度

倉敷市の身体障害の程度別死者数

身体障害の程度	死者数(割合)
なし	40(76.9%)
4~6級	4(7.7%)
3級	2(3.8%)
2級	3(5.8%)
1級	3(5.8%)
合計	52(100%)

倉敷市の身体障害の程度別死者数の内訳

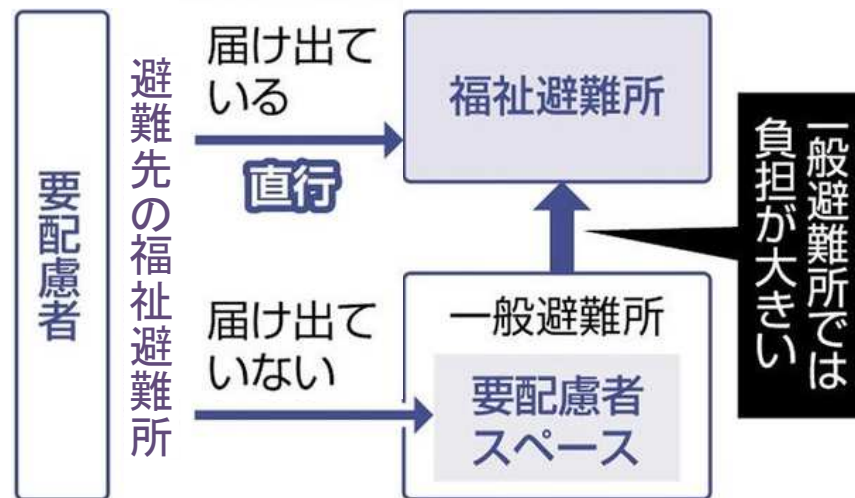


また、**身体障害者が約4分の1(23.1%)**を占めた。「平成30年版 障害者白書」(内閣府)によると、身体障害者(身体障害児を含む)は436万人で全人口(126,529千人、平成30年7月1日現在=確定値)に占める割合は**3.4%**であり、この場合も、数値が非常に高くなっている。

第2章 被害概要 - 岡山県 P64

福祉避難所

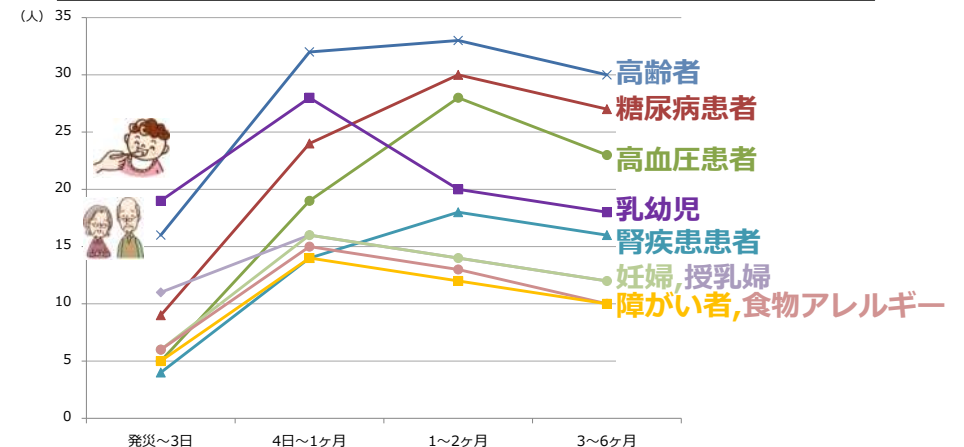
個別避難計画 → 2021年5月の災害対策基本法改正により
市区町村の努力義務に



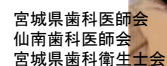
特に食事で困るのは どんな人？

東日本大震災被災3県在住 栄養士調査
(発災6ヶ月後, n=435)

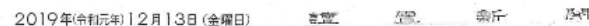
International Journal of Disaster Risk Reduction 66 (2021) 102998
Food and nutrition assistance activities at emergency shelters and survivors' homes after the Great East Japan earthquake, and longitudinal changes in vulnerable groups needing special assistance.
Tsuboyama-Kasaoka N, Ueda S, Ishikawa-Takata K. 2021



- ・福祉避難所／在宅に避難された方の口腔のチェックとケアで訪問
- ・「水は普通に飲ませて問題ないのか？」
- ・「食事は常食で問題ないのか？」
- ・平時よりの「食べる」支援の連携が継続できることが重要



平常時の繋がり(地域包括ケアにおける
介護福祉保健医療の連携)があって初めて、
災害時における多面的な健康支援が可能になる！



訪れた歯科衛生士にゼリーを食べさせてもらう人内さん(右)（宮城県立病院で）

歯科医師ら巡回ケア

川中、中句、後句等による
物語を大體讀み、淺く
書きたる大内親興、大内
元子、80年に往大内元
子、80年に往大内元
黒御料リニア」(元親
リ、院方より「若き人
が訪ねた。大内親興は年
前に願書を出し、今は妻
たきりの生活を送っている。
目黒八代、大内さんの

口の中をチヂキエツク
と、膝下に膝はみら
れながら、だ、娘、玄女
千姫さん88は、最近、
なかなか女物の姿のみ
ていなく、大と舌をな
同行して、佐藤衛生
さん、持つてきたりな
を取り出し、スパンにの
て大内さんの口を、し
ばらけながら、「コソソ」
と大内をがし、大内さ
んは「(一ツツ)」「
きんぽん、赤ツツ」
大内さんの唇は、
被害を免れた。だが、
露筋は水太鼓、受難
露筋は、死つたて
で舌をなつていて、
大内さん、大内
前日に大に顔が
きんぽん、なんが唇
もろつてなつていて、千
さん「(一ツツ)」「
きんぽん、赤ツツ」
大内さん、大内

2019年12月11日 (水)

被災者を脅かす“口の衰え”



きりにつながってしまいます。

避難生活が長引く被災地では、高齢の人も多く、健康状態が心配されています。

被災地で問題視されているのが、心身の衰えを意味する「フレイル」です。

フレイルとは、介護が必要となる状態と、健康の間。

つまり、さまざまな機能が衰えてきた状態で、放っておくと病気や寝た

The diagram consists of three vertical panels with a light blue, yellow, and pink background respectively. Each panel contains a title in a colored box, a character illustration, and a label below the illustration.

- Panel 1 (Blue):** The title is "健康" (Healthy) in white text on a blue box. The illustration shows a healthy-looking elderly man with grey hair, wearing a grey shirt and black pants, standing with his arms raised in a cheerful pose. Below the illustration is the label "健康" (Healthy) in black text.
- Panel 2 (Yellow):** The title is "フレイル" (Frailty) in red text on an orange box. The illustration shows the same elderly man looking distressed, with a sweat drop on his forehead, leaning on a cane. Below the illustration is the label "心身の衰え" (Decline of mind and body) in black text.
- Panel 3 (Pink):** The title is "介護が必要" (Need for care) in white text on a red box. The illustration shows the elderly man lying in a hospital bed, looking weak. Below the illustration is the label "介護が必要" (Need for care) in black text.

フレイルを改善させるには



「フレイル状態」にある船山さんを回復させるため、河瀬さんが最も重視したのが、**栄養士や作業療法士など、ほかの多くの職種との連携**です。
まず、栄養士と一緒に、食べられる食事のかたさを確かめます。
また、口を動かす体操を教え、「噛んでのみ込む力」を回復させます。
さらに、全身の筋力をつけるため、作業療法士がリハビリを指導しました。
1か月後、船山さんは、毎日2時間の散歩ができるようになるほど回復していました。
その理由は、弁当を普通に食べられるほど、物を噛む力と飲み込む力を取り戻したことにありました。
**食事がとれることで栄養状態も改善。
全身の筋力も戻りつつあります。**

NHKニュース
おはよう日本

総合 毎週月曜～金曜 午前4時30分 | 毎週土曜 午前6時 | 毎週日曜 午前7時

口腔健康管理/口腔機能管理

清潔を保って
疾病予防！

口腔健康/機能管理

口腔ケア 歯科治療 口腔体操

しっかり噛んで
飲み込める！

口腔内細菌 増殖予防

歯科疾患の予防

口腔内の感染症の予防

唾液分泌量/筋力維持

適切な咀嚼/摂食/嚥下
機能維持

(適切な栄養摂取可能な状態)

肺炎/続発症予防・適切な栄養摂取

【寄稿】能登半島地震による被災者の口腔への影響と、地域で連携した「食べる」支援の継続
2025.04.08 医学界新聞: 第3572号, https://www.igaku-shoin.co.jp/paper/archive/y2025/3572_05

災害時の歯科の活動

応急歯科診療



口腔ケア



応急歯科診療

歯科保健活動

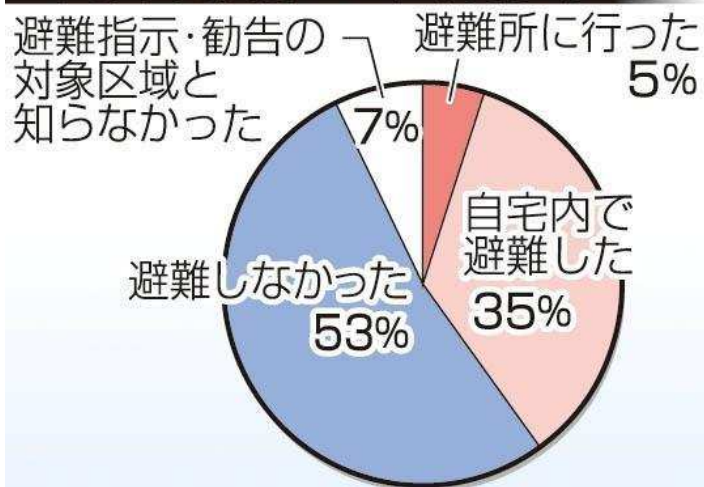
(口腔清掃の啓発・指導／口腔ケア／口腔機能・健康管理)

災害時における 歯と口の健康づくりと食支援

- なぜ、口腔の健康が重要なのか
- 過去の災害時の歯科の対応
- 食べられる口と食事の必要性
- 平時にしておく備えと災害時の対応

「自宅で避難」35% 豪雨の避難指示・勧告区域で本紙調査 2018/7/20 神戸新聞NEXT

■ 西日本豪雨での避難行動



アンケートは12日午後から15日午後にかけて、ツイッターで実施。避難指示・勧告が発令された後の行動を選択式で尋ね、兵庫県内外の848人が回答した。

明日をまもるナビ

被災後 どこで過ごすか

自宅に危険がない人

自宅倒壊
自宅に危険がある人

在宅避難

避難所

首都直下地震 長期間の避難生活にどう備える？
NHK 明日をまもるナビ 2023年2月8日

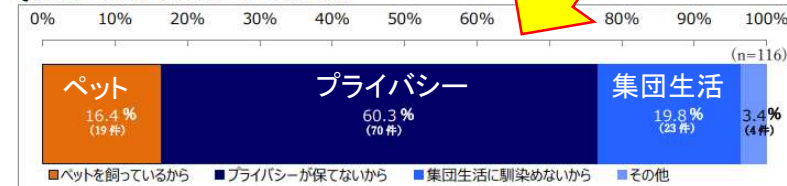
避難所の役割についての調査検討報告書 令和元年 内閣府(防災担当)

避難所に滞在しなかった理由

Q 避難所に滞在しなかった理由



Q 避難所で生活できないと考えた理由



平成 29 年以降に発生した災害において「避難所に滞在した方」、「避難所に滞在はしていないけれども避難所を利用した方」に対するインターネットアンケート調査
(調査期間 平成 30 年 12 月 14 日～19 日)
調査対象 北海道、岐阜県、京都府、大阪府、岡山県、広島県、愛媛県、高知県、福岡県に在住の 20 歳以上の男女 1,000 人(避難所での滞在者 544 人、在宅避難者 456 人)

■「もしも大地震に被災したら、その後はどこで生活することを想定していますか？」という問いに対し、**78.4%(1,717名)**が「**自宅マンションでの生活を継続すると思う**」と回答

自宅を離れて
避難生活を
すると思う
6.0%

わからない
15.5%

自宅マンションでの生活を
継続すると思う 78.4%

【マンション住民約2,200名が答えた、防災対策アンケートの結果を発表】
大地震発生後、全体の約8割の住民が自宅での被災生活を想定している一方で、全体の約5割が不安を感じている
～マンションでの暮らしに安心をプラスする防災対策をサポート～
2023年3月2日 株式会社つなぐネットコミュニケーションズ

■調査期間: 2023年1月26日～2月6日
■調査手法: インターネット調査
■有効回答: 2,189名

マンションの在宅避難のポイント

- 耐震診断や改修で、耐震基準への適合を確認
- エレベーターを動かす非常電源の設置
- 防災マニュアルの作成
- 年1回以上の防災訓練の実施
- 3日分程度の水・食料の備蓄
- 簡易トイレ、給水タンクなどの確保
- 災害時の連絡体制の整備



高層マンション住民は避難所に行かず「在宅」お願い...大地震発生時 東京都が防災計画修正
必要な準備は？ 東京新聞 2023年7月14日 06時00分

利根川・荒川における氾濫状況と想定される被害
～孤立時の生活環境の悪化

59

本文P. 48
1. 2. 3. 5(3)

自宅に留まった場合の生活環境イメージ②

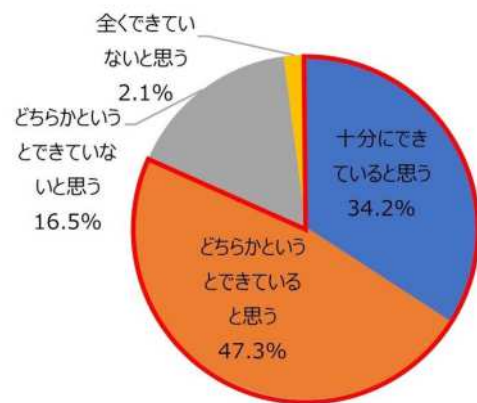


中央防災会議「大規模水害対策に関する専門調査会」(第20回、最終回、平成22年3月18日)

参考資料1 大規模水害対策に関する専門調査会報告

<https://www.bousai.go.jp/kaigirep/chuobou/senmon/daikibosugai/index.html>

「在宅避難」の判断方法や備蓄品を知っている人における「備え」



「(在宅避難の)判断方法や必要な備蓄品などを知っている」と回答した人は23.7%(237名)。

「在宅避難」の備えまですべてできていると回答した人は全体の19.3%

「在宅避難の備えができていない」人は2割弱
-なかでも特に備えが不十分な備蓄品とは?
まいなびニュース 掲載日 2021/08/27 15:08
更新日 2021/08/27 15:16

ミドリ安全「災害避難と防災備蓄に関しての実態調査」
2021年8月11日～16日、インターネット調査
全国の20代～60代男女1,000名
(女性502名、男性498名、各年代200名)

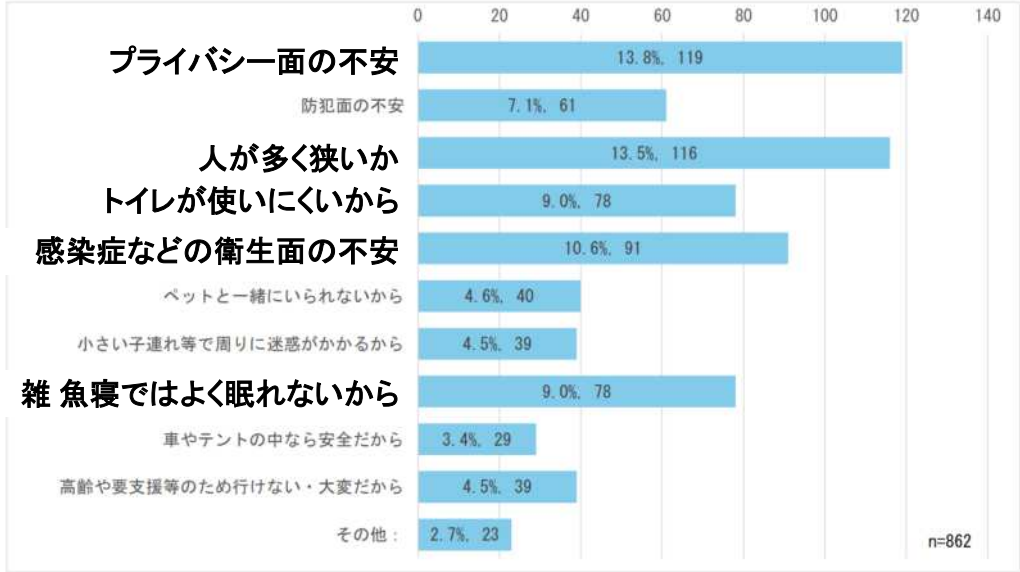
大地震発生時の避難行動 - 要配慮者の有無・全県調査 -

上段：回答数 下段：%	n	指定避難場所・ 避難場所	近くの公園等での 野営・車中泊	自宅の敷地内 またはその付近	親戚・知人宅等 自宅近くの	ホテル・旅館等 自宅近くの	近隣の民間施設・ ビル等	勤務先の施設	被災地域外の 宿泊施設	被災地域外の その他	自宅を片付けて 過ごす
1. 3歳以下の幼児	135 100.0	89 65.9	7 5.2	12 8.9	11 8.1	2 1.5	1 0.7	2 1.5	1 0.7	0 0.0	1 0.7
2. 4歳以上で就学前の児童	94 100.0	62 66.0	6 6.4	5 5.3	6 6.4	1 1.1	1 1.1	1 1.1	1 1.1	0 0.0	1 1.1
3. 小学生	206 100.0	147 71.4	15 7.3	10 4.9	13 6.3	4 1.9	1 0.5	0 0.0	0 0.0	1 0.5	0 0.0
75歳以上の人	427 100.0	285 66.7	33 7.7	29 6.8	18 4.2	12 2.8	5 1.2	5 1.2	8 1.9	0 0.0	5 1.2
日常生活において要介護の人	85 65.9	7 5.4	13 10.1	2 1.6	1 0.8	0 0.0	0 0.0	0 0.0	6 4.7	0 0.0	1 0.8
避難の際支援を必要とする人	54 62.8	7 8.1	7 8.1	3 3.5	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 2.3	1 1.2	2 2.3
7. 要配慮者はいない	2026 100.0	1308 64.6	118 5.8	93 4.6	94 4.6	31 1.5	30 1.5	37 1.8	37 1.8	19 0.9	16 0.8

神奈川県 地震被害想定調査報告書(令和7年3月)資料2 県民アンケートの結果分析

https://www.pref.kanagawa.jp/documents/16375/siryou_2.pdf (令和6年2月13～15日、21～22日、Web調査)

要配慮者が家族にいる人が避難所に行かない理由



神奈川県 地震被害想定調査報告書(令和7年3月)資料2 県民アンケートの結果分析
https://www.pref.kanagawa.jp/documents/16375/siryou_2.pdf (令和6年2月13～15日、21～22日、Web調査)

要配慮者の有無による防災対策の実施状況の比較

上段：回答数 下段：%		n	非常持ち出し品、非常用備蓄、買い置き品の準備・点検	消火器の設置・点検	風呂やベットボトルなどに水をため置きしている	感震ブレーカーの設置	停電対策（電気自動車や太陽光発電、自家発電機などの設置）	地震時の家族の連絡方法や避難先についての話し合い	神奈川県津波ハザードマップで自宅の津波危険を確認	市町村が発行している防災マップで災害危険や避難路・避難所・避難場所を確認	地震直後の避難について家族の話し合い	地震保険や地震共済保険等への加入	その他 具体的に：
全体		3421 100.0	1936 56.6	793 23.2	1173 34.3	245 7.2	296 8.7	684 20.0	948 27.7	1184 34.6	618 18.1	1106 32.3	106 3.1
割付	要配慮者なし	3267 100.0	1839 56.3	770 23.6	1129 34.6	241 7.4	277 8.5	655 20.0	897 27.5	1145 35.0	585 17.9	1058 32.4	105 3.2
	要配慮者あり	154 100.0	97 63.0	23 14.9	44 28.6	4 2.6	19 12.3	29 18.8	51 33.1	39 25.3	33 21.4	48 31.2	1 0.6

「自宅等で避難をするために必要となる対策については、要配慮者ありの世帯の方が対策を実施している割合と言えるのではないかな。」

神奈川県 地震被害想定調査報告書(令和7年3月)資料2 県民アンケートの結果分析
https://www.pref.kanagawa.jp/documents/16375/siryou_2.pdf (令和6年2月13～15日、21～22日、Web調査)

能登半島地震1か月「災害関連死」から命を守る
対策のポイント



NHK防災＞能登半島地震1か月「災害関連死」から命を守る 対策のポイント

直接死 < 災害関連死

2004年 新潟県中越地震

直接死 16人 < 災害関連死 52人

2016年 平成28年熊本地震

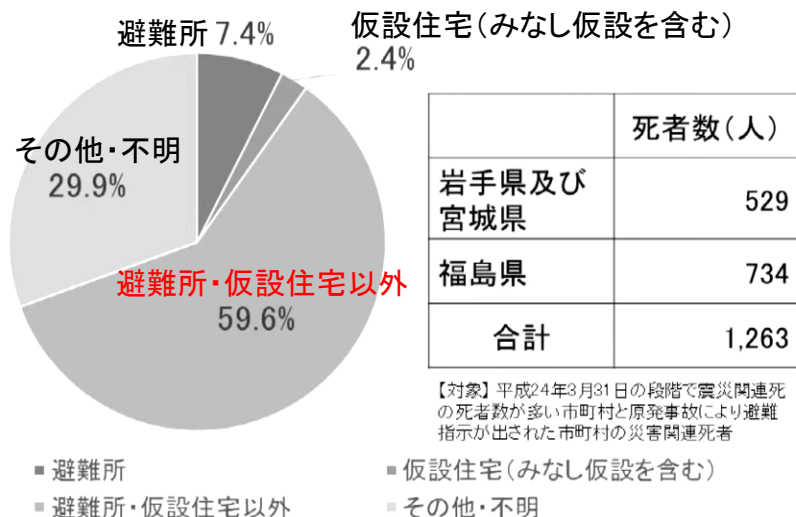
直接死 50人 < 災害関連死 223人

2024年 令和6年能登半島地震

直接死 228人 < 災害関連死 417人

(2025年7月末現在)

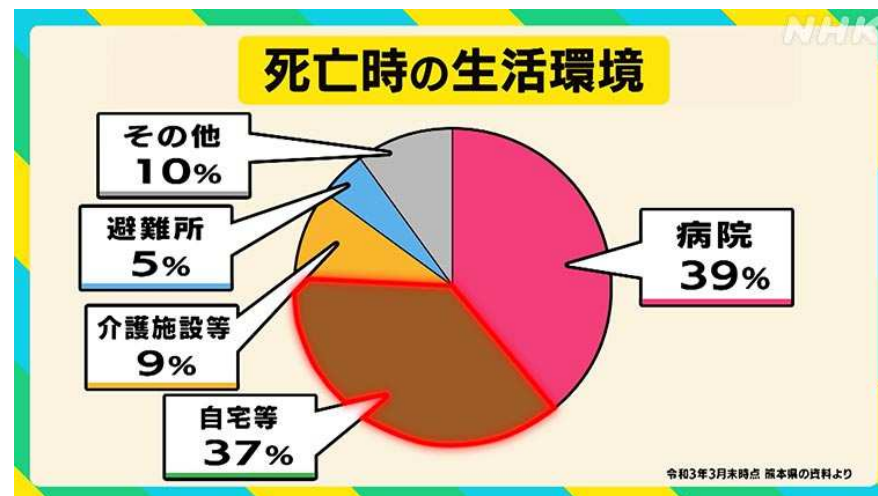
東日本大震災における災害関連死者の死亡時における生活環境



復興庁: 東日本大震災における災害関連死に関する報告, 平成24年8月21日

「災害関連死」をどう防ぐ

(平成28年熊本地震)



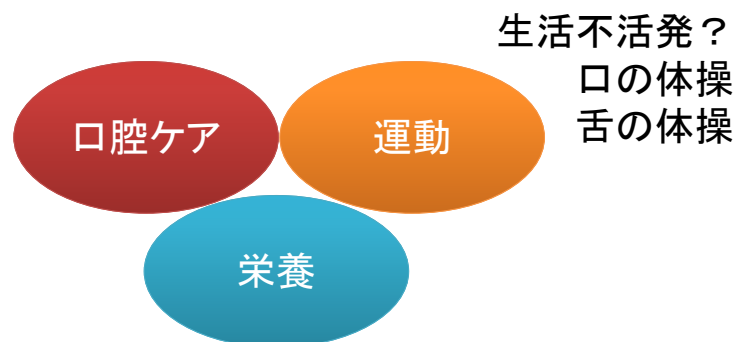
「規則正しい生活、平时に近い生活を行うことが、健康障害を防止するためには重要。もともと治療を受けていた病気の薬など中断しないように継続が必要。また、在宅避難の状況というのは把握しづらい。体調が悪くなったら早めに病院を受診したり保健師に相談したりしていただきたい」(笠岡さん)

<https://www.nhk.or.jp/bousai/articles/28182/>

熊本地震8年 経験を未来につなぐ, NHK 2024年4月11日

災害時の口腔ケア？

= おくちのケア + おくちの体操



栄養不全→サルコペニア
栄養低下→筋力低下

歯みがきと
ブクブクうがいで
肺炎を
予防しましょう！

公益社団法人 日本歯科衛生士会

うがいをしましょう

口の周りの筋肉は回ったよりも衰えている方が多いものです。「うがい」をすることで唇・頬・舌の力が鍛えられます。毎日することですから継続しやすい簡単なです。自分には早いと思われる人も、予防のために是非お試しください。

右の頬で音を出し
ブクブク10回

左の頬で音を出し
ブクブク10回

両方音を出して
ブクブク10回

☐ しっかりと唇が閉じて水が口から漏れませんか？
☐ 水がのどに入ってムセませんか？
☐ ブクブクと大きな音が出ましたか？
☐ 30回うがいすると疲れませんか？

毎日続けて行うことで咀嚼力(噛む力)や嚥下力(飲み込む力)を保つことができます。

大阪 2018.7.20 06:30

自分だけは大丈夫…避難行動の遅れ背景に
「正常性バイアス」

Q:火災はどうやってとまる？

医療？ 模火災の焼け止まり要因

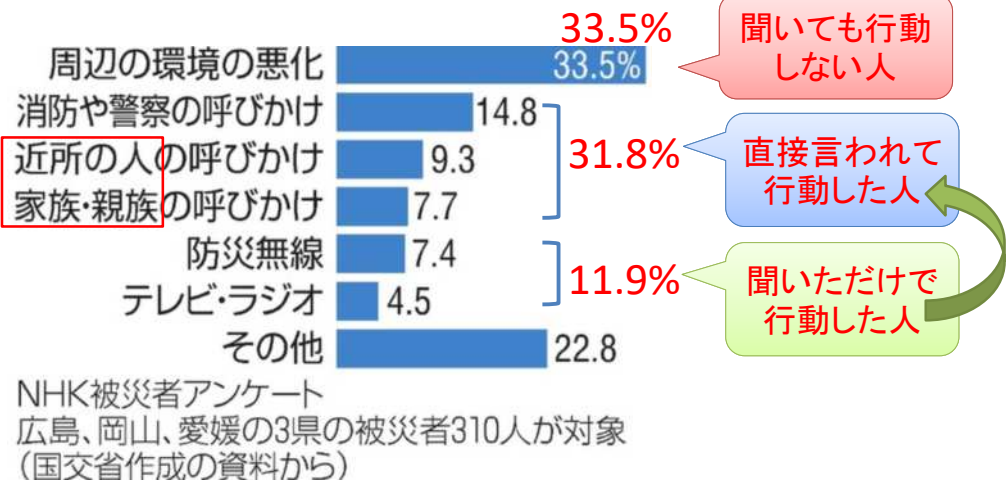
消防活動による延焼遮断 1 割

耐火建築物 Bystander? 3 割

道路・鉄道など
空き地 4 割
2 割

地域保健？

最初に避難するきっかけになったのは



お近くの方々にもお伝えください...配布等に承諾は...

熊本地震で被災された皆さまへ
いつもの生活を取りもどすための
役立つ情報まとめ
政府からのお知らせ
2016年4月28日発行
2016年5月12日更新
2016年5月18日更新

いつもの生活を取りもどす！

いつもの生活を続けられる準備をしよう！

災害の「備え」チェックリスト



主催/内閣府政策統括官(防災担当)、内閣府男女共同参画局

非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> 食品
(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意) | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉 |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着 | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> ペン・ノート |
| <input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴 | <input type="checkbox"/> 感染症対策にも有効です!! |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯(※手動充電式が便利) | <input type="checkbox"/> マスク |
| | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール |

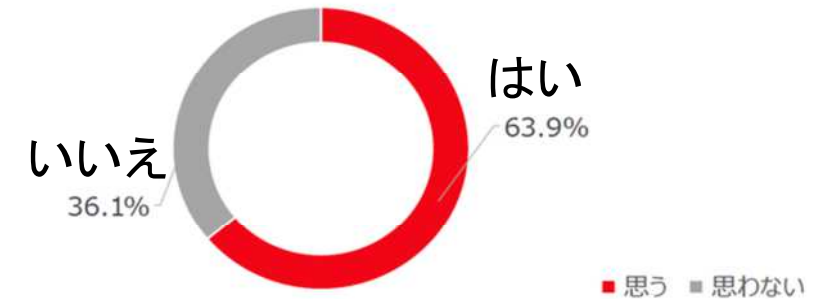
高齢者がいる家庭の備え

- | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ | <input type="checkbox"/> 入れ歯 | <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 杖 | <input type="checkbox"/> 入れ歯用洗浄剤 | <input type="checkbox"/> 持病の薬 |
| <input type="checkbox"/> 補聴器 | <input type="checkbox"/> 男性用吸水パッド | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー |

ほかにも、家庭に必要なものは日ごろから備えておきましょう

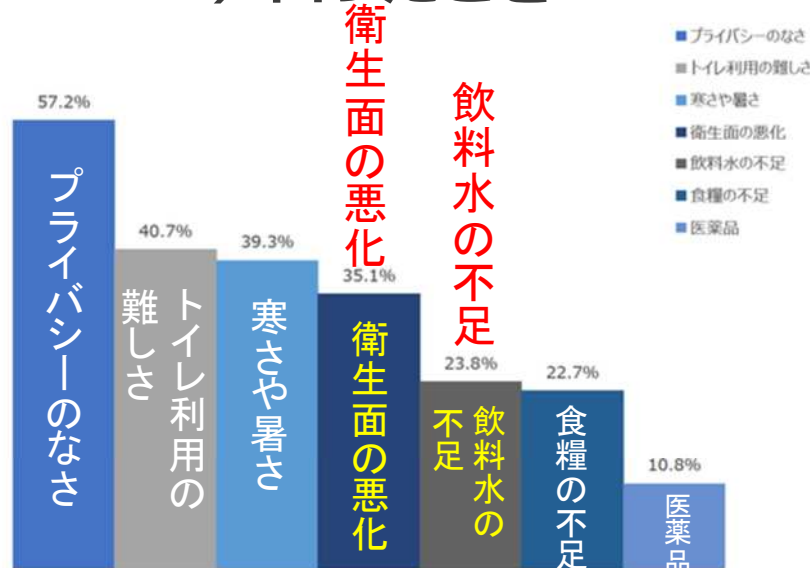
震災当時、もっと防災セットや生活必需品を用意しておけばよかった

震災当時を振り返って「もっと防災の備えをしておけばよかった」と感じる割合は、全体のうち約64%と過半数を大きく超えている。年代別に見ると、特に50・60代女性の7割以上がより日頃の備えをしておけばよかったと回答している。



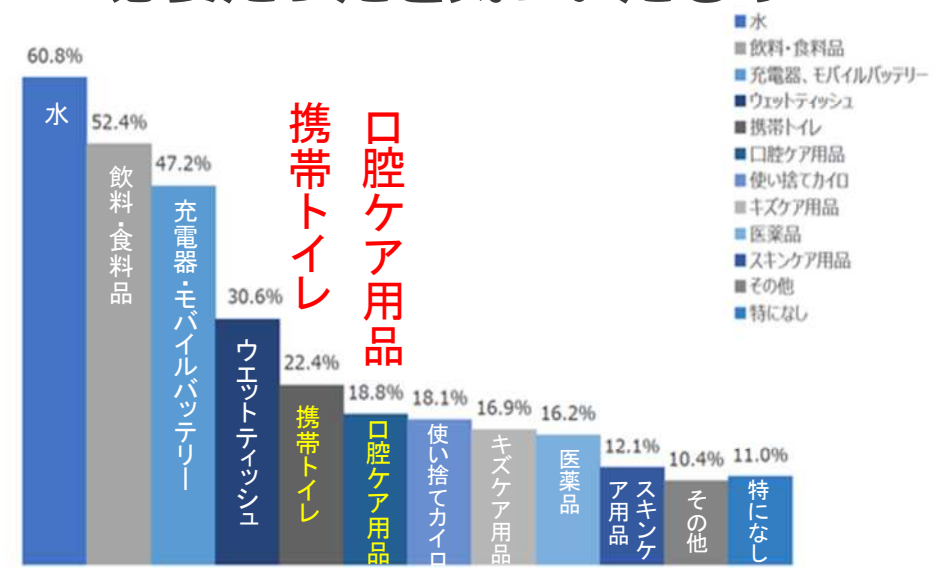
ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社、岩手・宮城・福島の被災経験者に防災グッズに関する意識調査
対象：岩手・宮城・福島の被災経験者 1000 人 (20～60 代の男女各 100 名)、方法：オンライン、期間：2021 年 2 月 5 ～ 9 日

■ 避難所で生活した際に不便だった／困ったこと



ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社、岩手・宮城・福島の被災経験者に防災グッズに関する意識調査
対象：岩手・宮城・福島の被災経験者 1000 人 (20～60 代の男女各 100 名)、方法：オンライン、期間：2021 年 2 月 5 ～ 9 日

■ 被災した際になくて困ったもの、必要だったと気づいたもの



ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社、岩手・宮城・福島の被災経験者に防災グッズに関する意識調査
対象：岩手・宮城・福島の被災経験者 1000 人 (20～60 代の男女各 100 名)、方法：オンライン、期間：2021 年 2 月 5 ～ 9 日

2024/12/29(日) 9:06配信

A collection of disaster relief supplies including water bottles, instant noodle packets, a first aid kit, a disposable mask, gloves, and a first aid manual.

1位	衛生用品(ウェットティッシュ、手指消毒液など)
2位	医薬品
3位	歯磨きセット
4位	栄養価の高い食料
5位	石けん、シャンプーなどの洗浄料

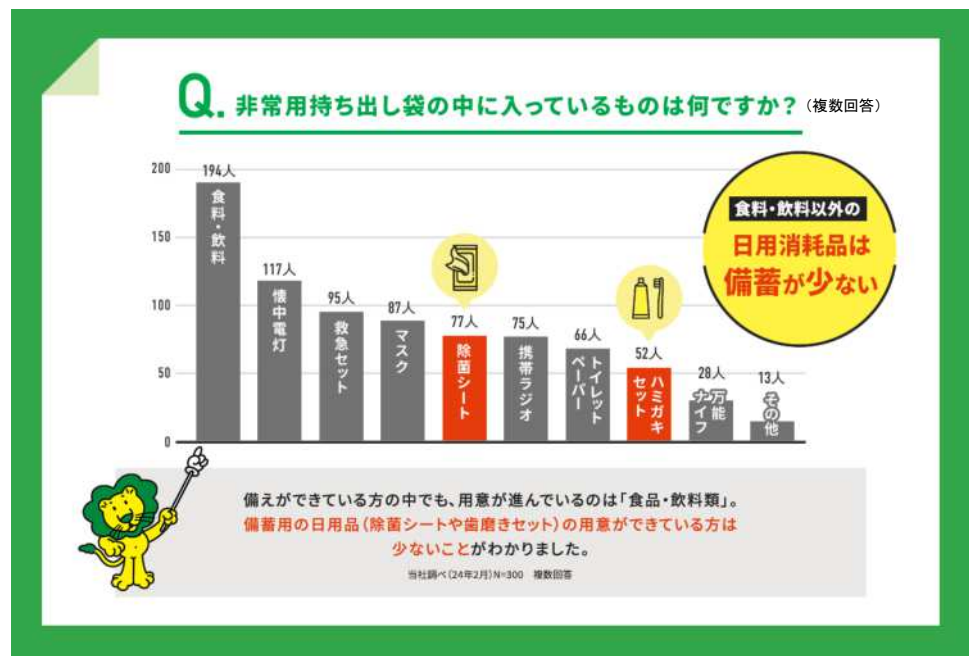
実は家庭の防災準備はまだまだ!?

Q. 災害時に備え、非常用持ち出し袋(防災セット)の準備をしていますか?

準備状況	人数
十分している	16人
ある程度している	88人
全くしていない	111人

「災害時に備え、非常用持ち出し袋(防災セット)を準備していますか?」
とアンケートを実施したところ、300名のうち196名(約65%)が
防災セットの準備ができていないと回答しました。

ライオン調べ(2024年2月) n=300



ライオン調べ(2024年2月) n=300

サイト内検索 Google 検索 検索 Translate 読み上げ / ふりがな ご利用案内



神奈川県
Kanagawa Prefectural Government




 防災・緊急情報
↓


 選んで探す


 分類から探す


 組織で探す


 マイトピック

[ホーム](#) > [くらし・安全・環境](#) > [身近な生活](#) > [県民の声・広聴](#) > [困った時・知りたい話](#) > [大地震に備える心構え](#)

[印刷用ページを表示](#) 更新日：2024年8月27日

神奈川県内では、8市11町が地震防災対策強化地域に指定されています。

// 8市11町

平塚市、小田原市、茅ヶ崎市、秦野市、**厚木市**、伊勢原市、**海老名市**、南足柄市、寒川町、大磯町、二宮町、中井町、大井町、松田町、山北町、開成町、箱根町、真鶴町、湯河原町

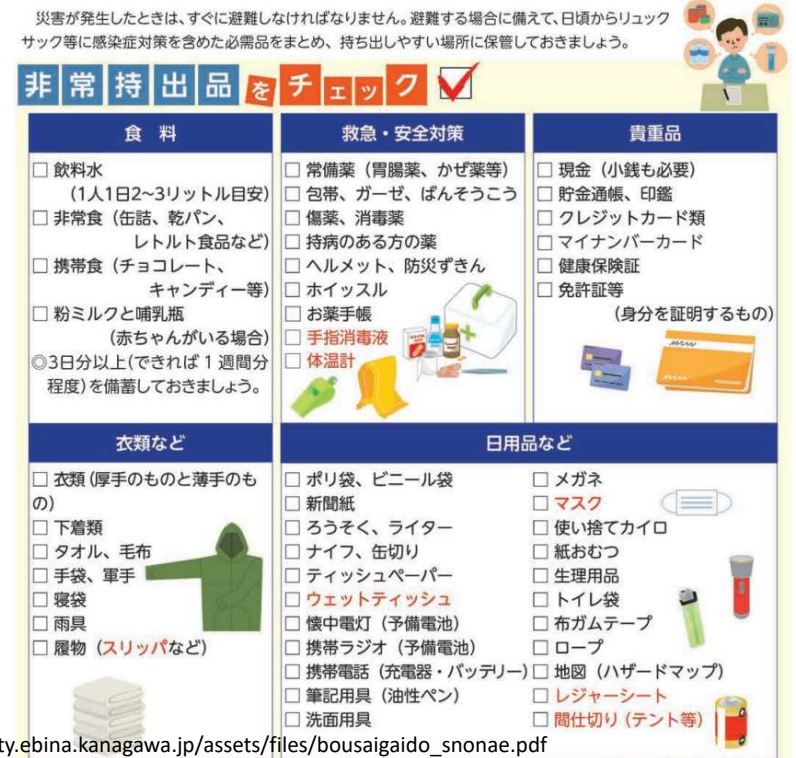
- コンロや暖房器具は安全装置付きのものを使用する
- 消火器や消火用水の準備をしておく（消火器の使用期限を確認すること）
- 家庭での防災会議を開き、避難場所、家族の連絡先等を確認しておく
- 住宅の耐震性を調べておく（「[地震にそなえてマイホーム点検](#)」を参照）
- 町内会等の防災訓練に積極的に参加する
- 地震の際、自動で電気を遮断できる感震ブレーカーを設置する



2. 非常持ち出し品等を用意しておく



<https://www.city.ebina.kanagawa.jp/shisei/profile/ebinya/1011304.html>



https://www.bousai.city.ebina.kanagawa.jp/assets/files/bousaigaido_snonae.pdf

キーワードを入力

現在のページ ホーム > 組織一覧 > 企画部 危機管理課 > 防災一口メモ > 日ごろからの備え「非常持出品」

ページID : 2309

日ごろからの備え「非常持出品」

いいね! シェアする ポスト

更新日：2021年04月01日 / 公開日：2021年04月01日

非常持出品の準備のポイント

1. 非常持出品は1人に1個
2. 定期的の中身を点検
3. 何箇所に分散保管

チェックリスト

- ・非常食（カンパン、缶詰、レトルト食品など火を使わずに食べられるものが便利）
- ・飲料水（人数×1日×3リットル）
- ・携帯ラジオ・予備の電池（正確な情報を得るために）
- ・懐中電灯（停電時の必需品、手回し充電式の物もあります）
- ・ヘルメット・防災頭巾
- ・燃料（卓上コンロ、ガスボンベ、固形燃料など）
- ・救急医薬品（持病のある人は常備薬も必要）
- ・衣類（下着、上着、靴下、タオルなど）
- ・生活用品・貴重品

<https://www.city.atsugi.kanagawa.jp/soshiki/kikikanrika/5/2309.html>

防災一口メモ

一時(いつとき)避難場所とは

日ごろからの備え「非常持出品」

非常食は何日分?

緊急地震速報を活用して身を守ろう!

在宅避難とは

更新日：2025年09月04日
公開日：2025年09月04日

災害が起きたら避難所に行けばいい?



大きな地震が発生した時や大型台風が来た時など、災害が発生したら避難所に行けばいい!

そう思っていないませんか?

もちろん避難所に避難するという方法も間違いではありませんが、それは数ある避難方法の選択肢のひとつに過ぎません!

このページでは在宅避難についてご紹介いたします。

<https://www.city.atsugi.kanagawa.jp/soshiki/kikikanrika/7/7/48857.html>

在宅避難とは

「在宅避難」とは、災害時、自宅に倒壊や焼損、浸水、土砂災害の危険性がない場合に、自宅で避難生活を送る方法を指します。



在宅避難は、避難所の混雑を緩和し、感染症リスクを抑えることにつながります。

また、自宅というプライバシーが確保された慣れ親しんだ空間で生活することで、災害時における精神的な負担を軽減することもあります。

発災時、自宅が倒壊や被害を受けない状況であれば、安全を確認したうえで在宅避難を選ぶことも検討してください。

避難生活に備えて備蓄をしましょう

備蓄品

災害が発生すると、電気・ガス・水道などのライフラインが停止することがあります。

そういった際、厚木市や救援団体等は物資支援を行います、全ての方にすぐに物資が届くとは限りません。

道路が寸断されたり、被災者が多すぎたりした場合、支援物資が皆様一人一人のもとに届くまでに数日以上かかることもあります。

その間、自分自身や家族を支えるのは準備しておいた備蓄品です。

十分な備蓄品があれば、助けを待つ間も安心して過ごすことができます。

そのため、できれば7日分、最低でも3日分くらいの食糧や飲料水を家庭で備蓄するようにしましょう。

<https://www.city.atsugi.kanagawa.jp/soshiki/kikikanrika/7/7/48857.html>

非常持ち出し品・備蓄品チェックシート

非常持ち出し袋（一次持ち出し品）

〈貴重品〉

※持ち出し袋の中に入れて、すぐに持ち出せるようにしておく。

- ☐現金（小銭含む） ☐携帯電話
☐マイナンバーカード（身分証明書）
☐健康保険証 ☐印鑑
☐通帳・証券類

〈応急医療品・避難用具〉

- ☐救急用品（ばんそうこう・包帯・消毒薬など）
☐マスク
☐懐中電灯 ☐携帯ラジオ ☐軍手
☐スリッパ ☐ヘルメット（防災頭巾）
☐ステッキなどの探り棒（冠水時の避難に）

〈飲料水・食料・生活用品〉

- ☐飲料水（応急用として1人1日程度）
☐非常食（缶詰・ビスケット・チョコレートなど）
☐生理用品 ☐雨具 ☐毛布
☐タオル ☐筆記用具 ☐電池
☐携帯電話などの充電器
☐モバイルバッテリー ☐衣類・下着
☐ティッシュペーパー（ウェットティッシュ）
☐トイレットペーパー ☐洗面用具

〈その他が家で必要な物〉

- ☐
☐
☐

赤ちゃん
がいる
場合は

☐粉ミルク
☐哺乳瓶
☐おむつ

高齢者
がいる
場合は

☐介護用品
☐常備薬
☐介護食

ペット
がいる
場合は

☐飲料水・食料
☐トイレシート
☐キャリーケース

それ以外の備蓄品（二次持ち出し品）

〈飲料水・食料・生活用品〉

- ☐飲料水（1人1日3リットル）
☐非常食 ☐卓上コンロ
☐燃料（ガスボンベや固形燃料）
☐食器・やかん・鍋など
☐衣類（下着、上着、靴下、ハンカチ、防寒着など）
☐毛布 ☐軍手 ☐紙コップ
☐紙皿 ☐缶切り ☐ナイフ
☐ティッシュペーパー（ウェットティッシュ）
☐トイレットペーパー
☐非常用給水袋
☐ライター・マッチ ☐ろうそく
☐携帯（簡易）トイレ ☐洗面用具
☐ドライシャンプー
☐タオル ☐歯ブラシ

〈応急医療品・避難用具〉

- ☐ばんそうこう・ガーゼ・包帯・消毒薬
☐風邪薬 ☐解熱剤 ☐胃腸薬
☐常備薬 ☐お薬ノート

〈あとと便利〉

- ☐寝袋 ☐ビニール袋
☐ラップ ☐アルミホイル
☐使い捨てカイロ ☐新聞紙
☐安全ピン ☐自転車
☐のこぎり、パルなど

〈その他が家で必要な物〉

- ☐
☐
☐



方

覚えてください、防災にオーラルケア。

被害が甚大な災害時には、まず最初に食料や水、毛布などの必需品が求められます。「1日や2日、歯を磨かなくても大丈夫。（それくらい我慢できる。）」と思われがちです。しかし、「歯痛が辛い」というような気分持たないため、お口を健やかに保つことは重要な意味があります。

■ 災害時、歯みがきが十分だと身体に悪影響を及ぼします。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。

■ 災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。

■ 災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。

SUNSTAR



防

覚えてください、防災にオーラルケア。

被害が甚大な災害時には、まず最初に食料や水、毛布などの必需品が求められます。「1日や2日、歯を磨かなくても大丈夫。（それくらい我慢できる。）」と思われがちです。しかし、「歯痛が辛い」というような気分持たないため、お口を健やかに保つことは重要な意味があります。

■ 災害時、歯みがきが十分だと身体に悪影響を及ぼします。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。

■ 災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。

■ 災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。

SUNSTAR



防

覚えてください、防災にオーラルケア。

被害が甚大な災害時には、まず最初に食料や水、毛布などの必需品が求められます。「1日や2日、歯を磨かなくても大丈夫。（それくらい我慢できる。）」と思われがちです。しかし、「歯痛が辛い」というような気分持たないため、お口を健やかに保つことは重要な意味があります。

■ 災害時、歯みがきが十分だと身体に悪影響を及ぼします。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。

■ 災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。

■ 災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。

SUNSTAR

サイト内検索 Translate | 読み上げ / ふりがな | ご利用案内

神奈川県 Kanagawa Prefectural Government

防災・緊急情報 | 選んで探す | 分類から探す | 組織で探す | マイトピック

ホーム > くらし・安全・環境 > 防災と安全 > 災害情報・危機管理 > 防災情報 > 非常持出品を準備しよう

印刷用ページを表示 | 更新日：2025年5月13日

非常持出品を準備しよう

いざという時に備えて、非常持出品を準備しましょう

いざというとき、ただちに避難をするためには、日ごろから非常持出品を準備しておくことが必要です。過去の地震災害では、家屋が倒壊して、非常持出品を取り出せないケースも多くなりました。取り出しやすく、災害の影響を受けにくい場所に置くようにしましょう。

非常持出品には、**一次持出品**と**二次持出品**の2つがあります。次にあげたものを、自分用にアレンジして準備しましょう。

一次持出品

避難するときに最初に持ち出すものです。あまり欲張りすぎないことが大切です。リュックなどに入れる量さの目安は、男性で15キロ、女性で10キロ程度です。



方

覚えてください、防災にオーラルケア。

被害が甚大な災害時には、まず最初に食料や水、毛布などの必需品が求められます。「1日や2日、歯を磨かなくても大丈夫。（それくらい我慢できる。）」と思われがちです。しかし、「歯痛が辛い」というような気分持たないため、お口を健やかに保つことは重要な意味があります。

■ 災害時、歯みがきが十分だと身体に悪影響を及ぼします。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。

■ 災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。

■ 災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。

SUNSTAR



防

覚えてください、防災にオーラルケア。

被害が甚大な災害時には、まず最初に食料や水、毛布などの必需品が求められます。「1日や2日、歯を磨かなくても大丈夫。（それくらい我慢できる。）」と思われがちです。しかし、「歯痛が辛い」というような気分持たないため、お口を健やかに保つことは重要な意味があります。

■ 災害時、歯みがきが十分だと身体に悪影響を及ぼします。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。

■ 災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。

■ 災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。災害時の歯を、歯磨きヘリや歯ブラシを準備してください。

SUNSTAR

一次持出品

貴重品

現金（公衆電話用の10円硬貨があると便利）、通帳類、証書類、身分証明書、健康保険証、免許証、印鑑など

携帯ラジオ

小型で軽く、FMとAMの両方聴けるものを用意。予備電池も多めに用意する

懐中電灯

できれば一人にひとつ用意。予備の電池と電球も用意する

救急薬品

ばんそうこう、ガーゼ、包帯、消毒薬、解熱剤、胃腸薬、風邪薬、鎮痛剤、とげ抜きなど
※ 持病のある人は、常備薬も忘れずに！

非常食料・水

カンパンや缶詰など火を通さなくても食べられるもの、水、水筒、紙皿、コップ、ナイフ、缶切り、栓抜きなど

その他

めがね、**入れ歯**、上着、下着、靴下、ハンカチ、タオル、ティッシュペーパー、ビニールシートなど

※ 乳幼児がいる場合…ミルク、母乳ビン、おむつ、バスタオルなど

※ 要介護者のいる場合…着替え、おむつ、障害者手帳、常備薬など

前述したように、災害時に必要なものは、一人ひとり、異なります。

https://www.pref.kanagawa.jp/docs/j8g/bousai/1_73_9_7.html

https://www.pref.kanagawa.jp/docs/j8g/bousai/1_73_9_7.html

二次持出品

避難した後で少し余裕が出てから安全を確認して自宅へ戻り、避難所へ持ち出したり、または自宅で、避難生活を送る上で必要なものです。
救援物資が届くまでの数日間（3日間程度）、自足できる分量を備えましょう。



食料

そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの。

缶詰やレトルト食品、切りもち、チョコレート、梅干し、チーズ、調味料など

水

飲料水は大人一人当たり1日3リットルが目安。飲料水以外に炊事、洗濯、トイレなどに使う生活用水の確保のため、風呂の水は抜かず、寝る前はポットやかんに水をいれておく

燃料・その他

卓上コンロ、固形燃料や予備のガスボンベは多めに用意を。アウトドア用の携帯コンロも便利。
その他、過去の地震災害で最も困った例がみられた携帯トイレのほか、洗面具、**歯ブラシ（家族分の本数）**、生理用品、ビニール袋、キッチン用ラップ、新聞紙など。
一緒に避難する人や家族、ペットに応じて、それぞれに必要なものを準備をしましょう。

登録日:2007年11月14日

https://www.pref.kanagawa.jp/docs/j8g/bousai/1_73_9_7.html

災害関連死リスク減少へ 指定避難所に「洗口液」 備蓄 前橋市

NHK 群馬 NEWS WEB 01月07日 11時36分

能登半島地震の発生から1年がたちました。
地震の影響で断水した地域では、歯磨きなどで口の中を清潔に保つことがおそろかになりやすく、「誤えん性肺炎」の患者が増えたことが指摘されたことなどから、前橋市では、今年度中に**市内すべての指定避難所に洗口液を備蓄**することになりました。



誤えん性肺炎は、口の中で増えた細菌が誤って肺に入ることによって起こり、災害関連死の要因のひとつにもなるとされていて、広い地域で断水が起きた能登半島地震でも、誤えん性肺炎の患者が増えたことなどが指摘されています。

こうした中、前橋市は、今年度中に、**水を使わなくても口の中を洗浄できる洗口液を、市内すべての指定避難所67か所に備蓄**することになりました。

利用者は、誤えん性肺炎のリスクが高い**75歳以上の高齢者を想定し、1人あたり2回分**にあたる、およそ1万5000個の洗口液を準備するとしています。

NHKが先月下旬の時点で県内の自治体を調べたところ、現在、洗口液を災害備蓄品として導入している自治体はなく、導入されれば、能登半島地震以降、**県内では初めて**となる見通しです。

前橋市防災危機管理課は「万が一に備え、災害関連死のリスクをなくすため対応を平時から万全にしていきたい」と話しています。

- ・歯ブラシ→やわらかめ
- ・歯間ブラシ
- ・デンタルフロス→糸ようじ
- ・義歯用ケース→食品保存密封容器
- ・液体ハミガキ（5年保存・1回分）



水が不要な口腔ケア用品



少ない水での入れ歯のケア



うがいの不要な歯みがき剤

液体 ジェル フォーム



+洗面所

災害時の清潔・健康ケア情報

災害時の清潔・健康ケア

災害時のための清潔・健康ケアBOOK

QRコード

<https://www.lion.co.jp/ja/emergency-care/>

<https://www.lion.co.jp/ja/emergency-care/download.php>

