防災を自分で考えるということ

•群馬大学

•内田陽子



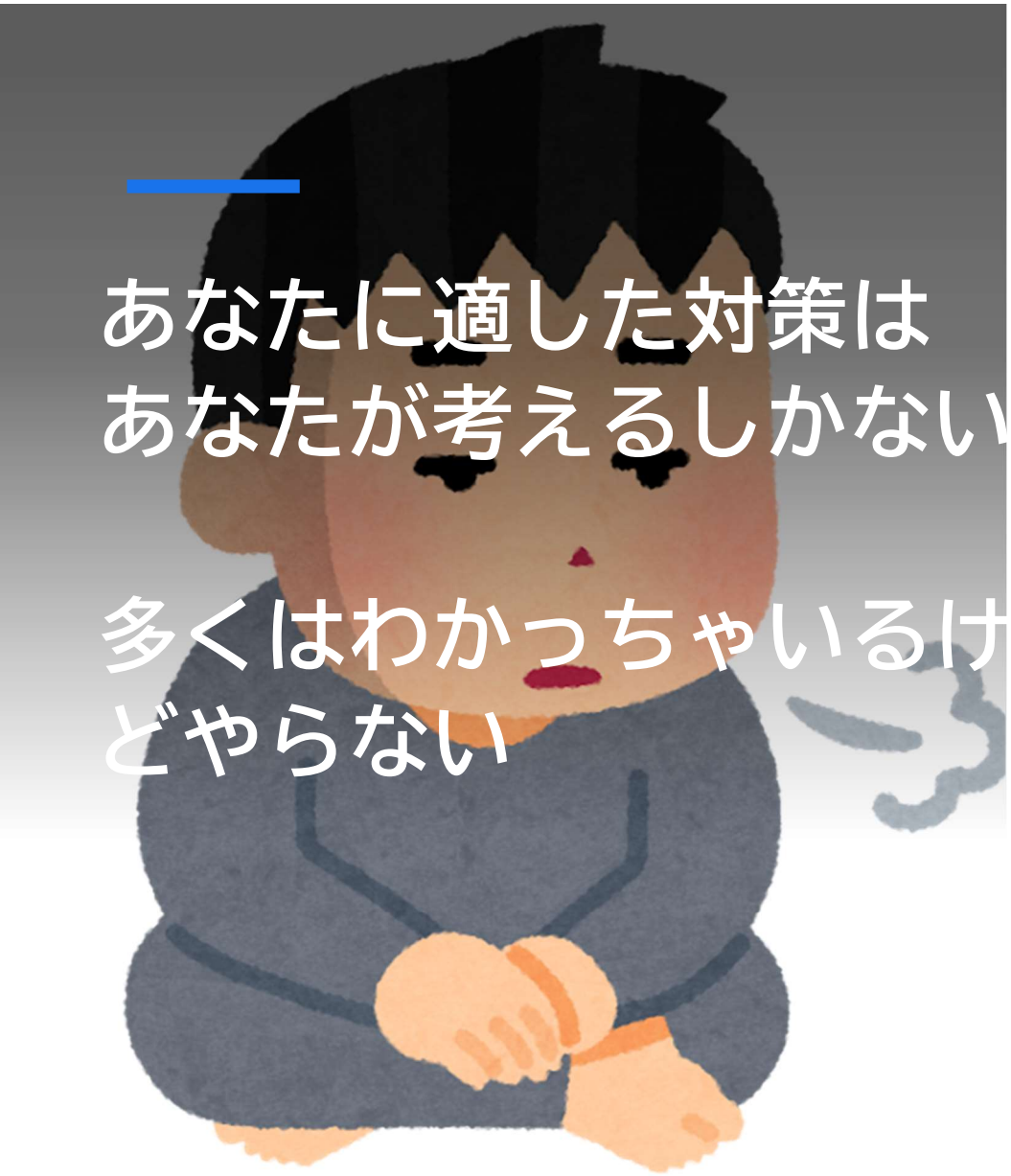
•2026年10月12日嬬恋村講演会で内田が考えた

•図は嬬恋村の災害で崩壊した家（内田美貴作）

嬬恋村の災害

- 約8年前（2019年、10月）、村は記録的な豪雨に見舞われ、過去最大級の深刻な水害、土砂災害を経験。24時間雨量が408ミリ、国道144号では橋も崩落して道路が消失。
- 複数の家屋や車両の流失、浸水、断水、停電。
- 鹿沢温泉では宿泊客、従業員も孤立。
- この日10月12日を嬬恋村防災の日と定めた。
- 絵画は国道復旧工事の様子（内田陽子作）





あなたに適した対策は
あなたが考えるしかない

多くはわかっちゃいるけ
どやらない

災害や被害にあう人々も様々。

多様な価値観、備えの方法があってよいはず

防災グッズ、無理しないで





毎日の生活だけで精一杯。人はなかなかできない

しょせん、起こるかもしれないことを考える
余裕もない・ならばできることをする

- できること、負担ないことを日常生活の中で行う
- ローリング・ストック

（普段の買い物に少し多めに買って、消費したら買い足す方法）

- 家の中でかき集めて、なんとか3日間耐え抜く
- 食べ慣れている「せんべい」をたくさん買っておいて、災害時はそれを食べておいてもOK



どこまで生活水準を下げるか・耐えられるか

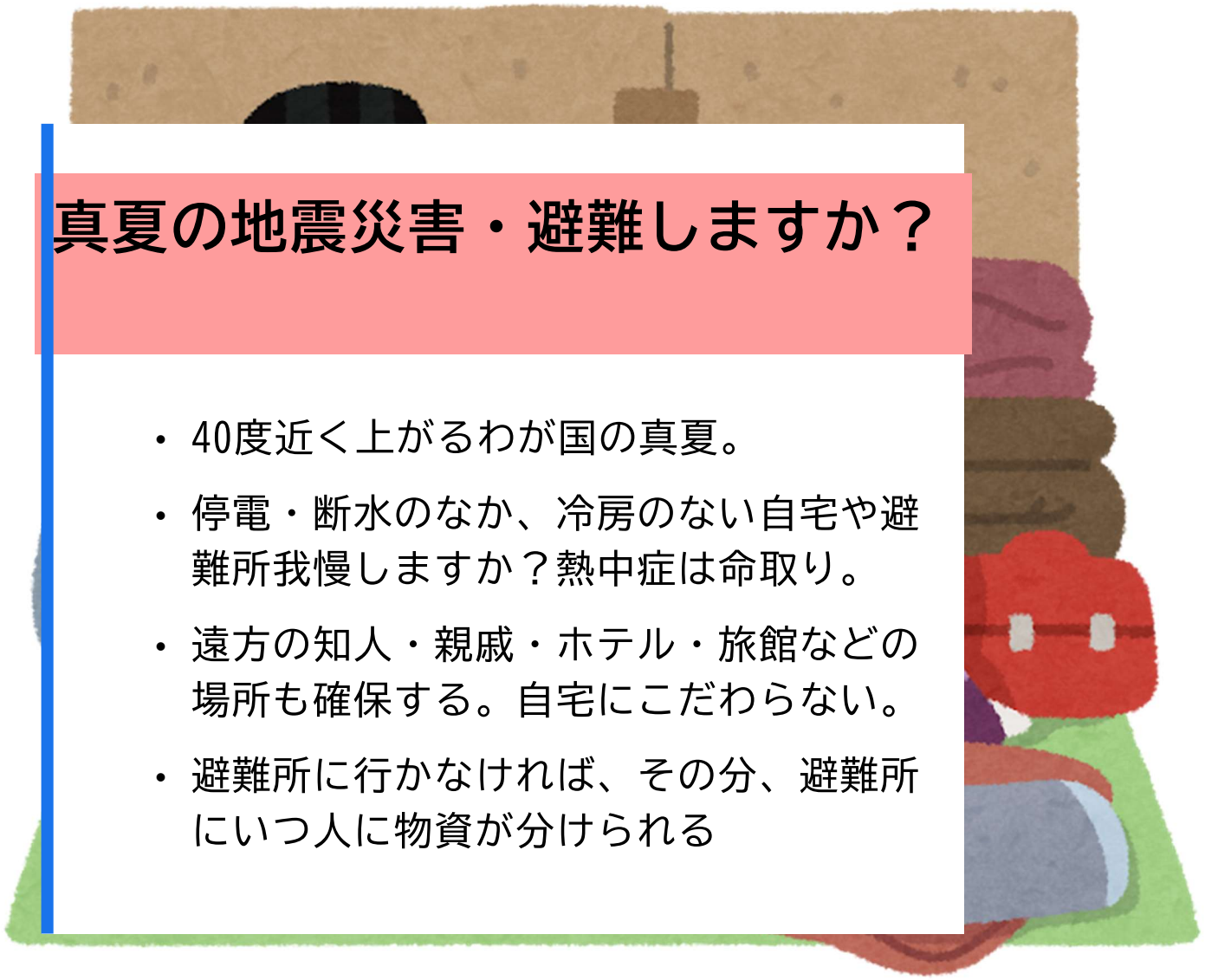
- 生活水準落としたくない人は、しっかり備える
- なんとか生きるだけで文句言わない人は、備えが不十分でも文句言わないこと
- 腹くくる覚悟はあるか！
- 各自で防災の備えをすること
- 3日間は救援物資が届かない可能性があるため、自分で備える



震度7の地震は「別物」

- 震度6強と7の地震では
- 被害・関連死・避難生活の長期化に差がある・７に要注意

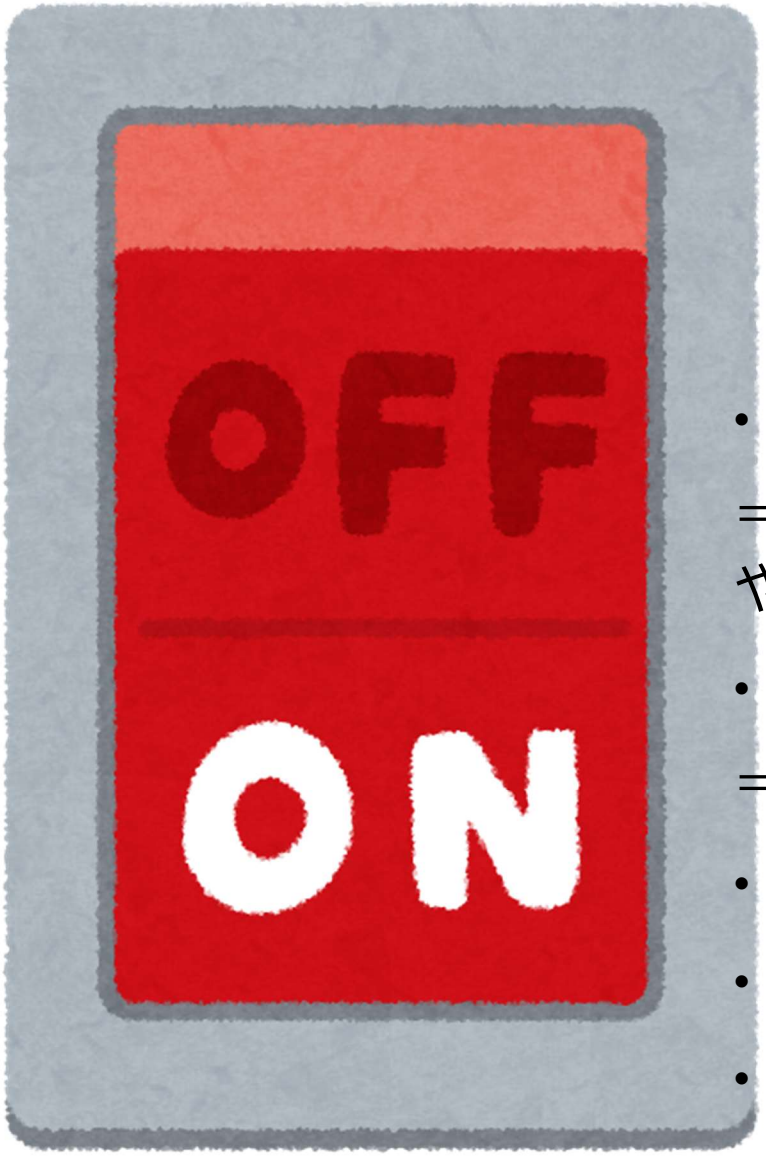




真夏の地震災害・避難しますか？

- 40度近く上がるわが国の真夏。
- 停電・断水のなか、冷房のない自宅や避難所我慢しますか？熱中症は命取り。
- 遠方の知人・親戚・ホテル・旅館などの場所も確保する。自宅にこだわらない。
- 避難所に行かなければ、その分、避難所にいつ人に物資が分けられる





防災意識をもつとは？

- 災害時、スイッチの切り替え

⇒地震が来た、水が襲ってきた、その時の状況判断や対応は柔軟性のあるスイッチのOn・Off

- 災害に強い生活様式への転換

⇒ガソリンは半分消費したら満タンにする習慣

- 災害は来る・その覚悟をもつ
- 防災は「生き方」の一つ
- 健康維持も防災の一つ＝防災ヘルスプロモーション