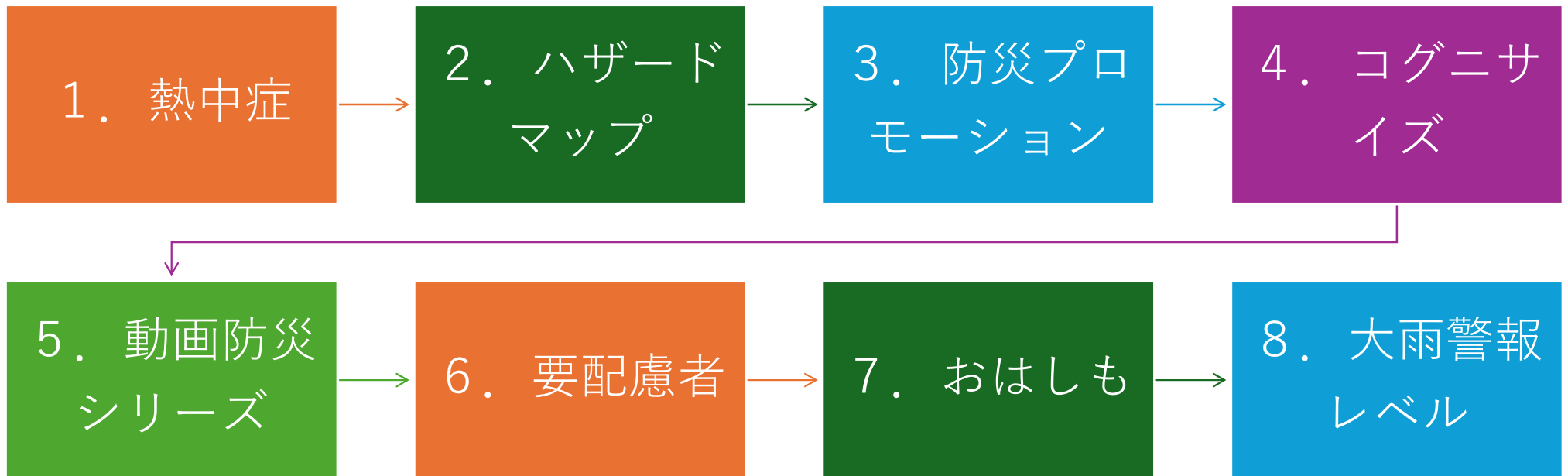


自分の身は自分で守る
楽しく学ぶ
防災ヘルスプロモーション

内田陽子
群馬大学大学院保健学研究科

防災ヘルスプロモーションはJST共創の場形成支援プログラムJPMJPE2301の支援を受けています

キーワード



気をつけよう熱中症も災害

熱中症で炎症ドミノ発生：3つの期

- 高温により体の細胞が傷つき、血管壁をダメージさせる
それが引き金となり、炎症が全身に広がり生命を危機にさらす

1. 暑熱ストレス期：のどの渇き・軽い疲労感・めまいなど

⇒涼しい場所で体を冷やす、水分や塩分補給

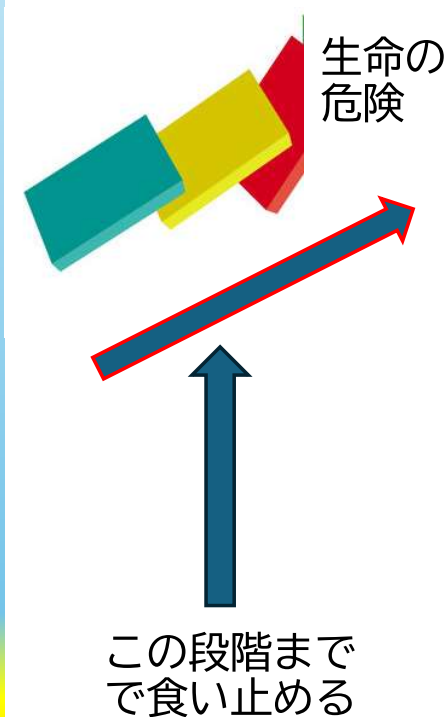
2. 炎症立ち上がり期：脈が速い、強いだるさ、頭痛、嘔吐

⇒医療機関への受診

3. 炎症暴走期：意識がもうろうとする、けいれん、まっすぐ歩けない

⇒救急車で早急に医療対応しないと命が亡くなる

＊熱中症は後遺症（大脳皮質・小脳の障害：認知症や姿勢が保持できないなど）を生じさせる



ドミノ倒しにならないためには、 事前チェック・対応

1. 死亡リスクがあがるのは、気温26℃以上。

気温、湿度、WEGT値（暑さ指数）、CO²を計る

⇒環境第一段階の要注意とする

2. 血圧や心拍数、体温、体重を図る

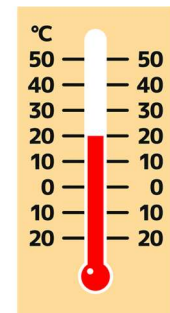
⇒自分の体を客観的に知る

3. 水分や塩分をとる

4. 体を冷やす

エアコン、冷えたペットボトルをもつ

冷たい水に手をつける、濡れタオルを首や頭に置く



熱中症の7割がエアコンあっても使用せず ⇒エアコンを使用しよう

1. エアコンのリモコンは定位置に

エアコン使用时、リモコンをあわてて探す

2. エアコンは温度だけでなく、他の機能も使う

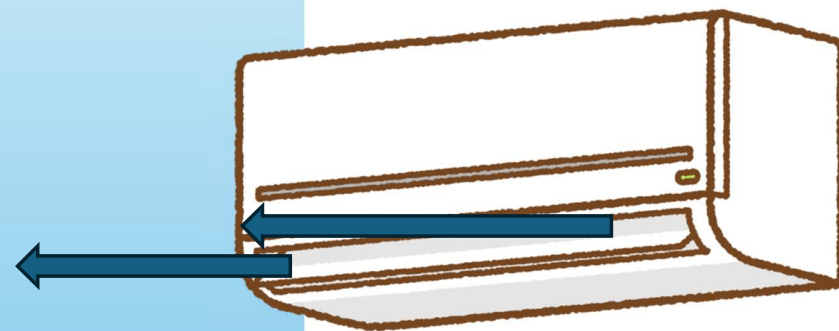
「風量」を強める、

「風向」は水平とし天井に伝え冷たい風が下に流れるように

3. 進化するエアコンを知る

AI機能（好みの温度を学習）、WiFi機能、しゃべる機能、換気機能、電気代表示、声で操作機能、設定自動機能（温度が高くなると自動的にエアコンがスイッチ入る）など

4. 電話をして親がエアコン付けているか、体調を確認



先日、講演会場でエアコンがしゃべって換気の注意喚起してくれた。おかげで気分が回復（内田の体験）

遮断：お部屋の工夫

暑さは「窓」「扉」「天井」「壁」から入ってくる
まずは圧倒的に入りやすい「窓」からの熱を遮断する

1. 窓の外側で遮る

すだれやサンシェード、植物緑のカーテン、ロールスクリーン

2. 窓の内側で遮る

遮熱・断熱フィルム、二重窓の設置、遮熱カーテン

遮熱：外の熱が部屋に入らないようにする⇒夏

断熱：部屋の暖かさを外に出さないようにする⇒冬



二重窓は内窓と外窓の空気の層をつくる、プラスチックは熱伝導が弱い

加えて遮熱カーテンをつける

日本は災害国 なのになぜ備えをしないのか？

- ・ 理由1：考えたくない
- ・ 理由2：時間と手間がかかる・余裕ない
- ・ 理由3：楽観的な思考



「自分は大丈夫」「今度こそは被害がないだろう」
特に過去に大きな災害を経験していない人ほど、このような思考に陥りがち

- ・ 過去の災害事例を学ぶ、現実的な危機感を持つ
- ・ 家庭や職場で定期的に防災訓練で意識を高める

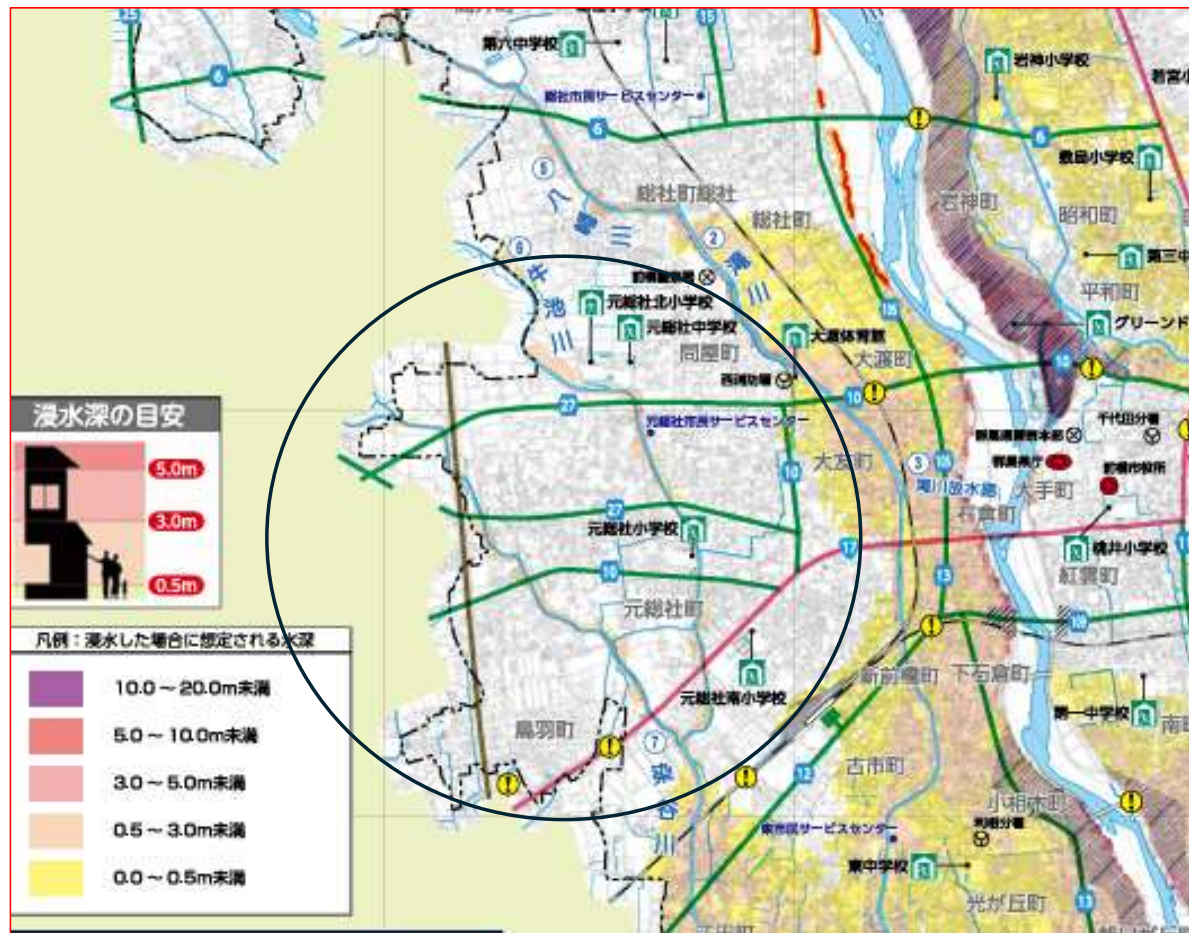
群馬利根川氾濫



最近、多い大雨の被害

<https://www.pref.gunma.jp/page/11390.html>

ハザードマップ あなたの地区は大丈夫？



群馬県前橋市元総社町にある指定
一般避難所

災害発生後、避難者が一定の期間、
避難生活を送るための施設



元総社小学校
元総社南小学校

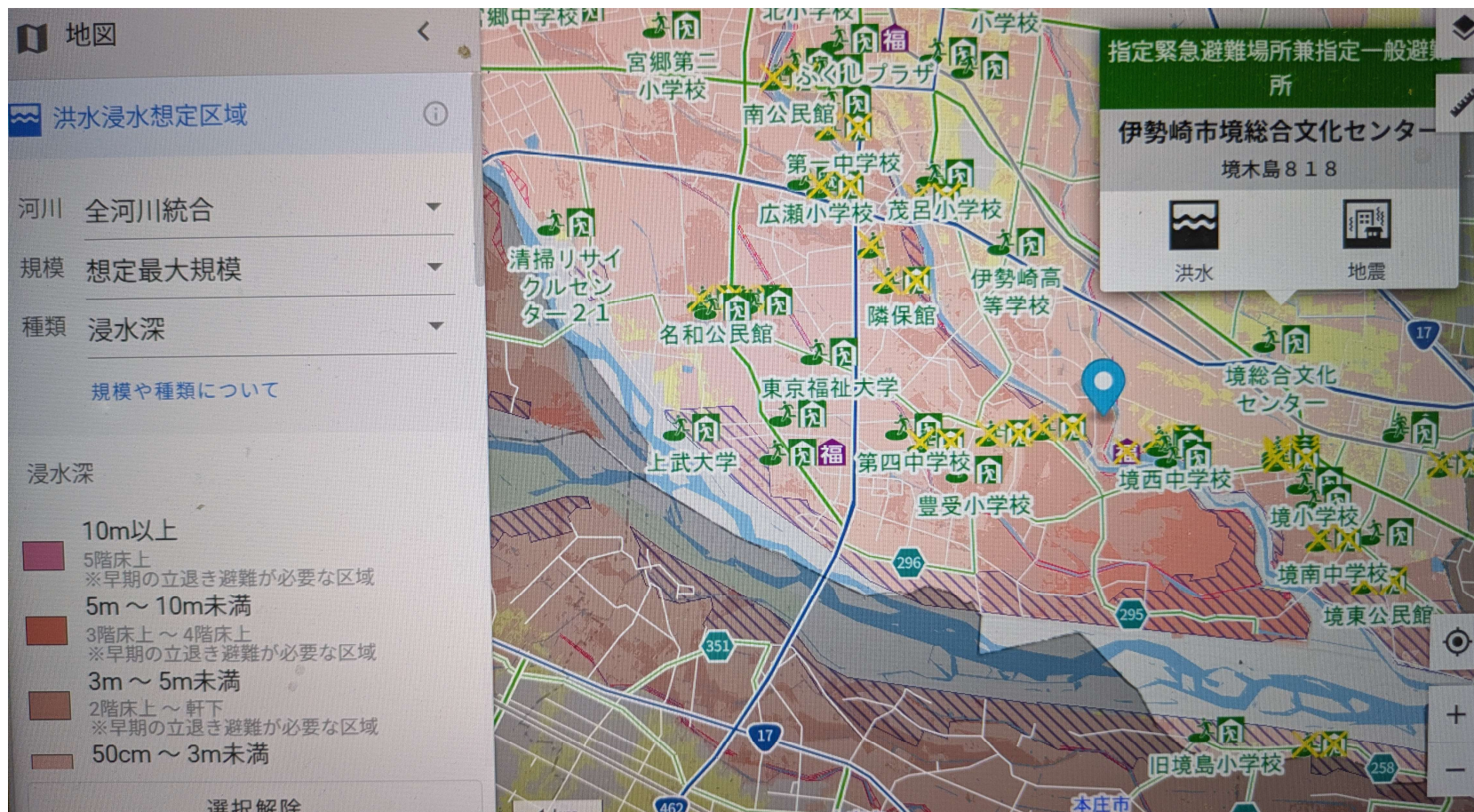
元総社町にある自主避難所

災害発生の危険性が高くなると予
想されるときに、一時的に避難者
を受け入れる施設原則、食料や寝
具等の用意はなし



元総社市民サービスセンター

ハザードマップ あなたの地区は大丈夫？



伊勢崎市境町では
浸水の危険がある
場所が多い



あなたの住んでい
る地区は大丈夫？

市町村の「ハザード
マップ」で検索
するとみられます

避難訓練は効果あるか？ 避難には体力が必要

- AI回答：避難訓練には明確な効果あり、実際の災害時に被害を減らすことが確認。
 - では、なぜ、避難訓練に参加しないのか？
 - 時間が合わない
 - 必要性を感じない面倒
 - 体力的に難しい
- ⇒日頃から足腰を鍛えておく



防災＋ヘルス（健康）＝防災ヘルスプロモーション

筋トレ：スクワット



スクワット



スクワットを応用して椅子にゆっくり立ち上がり、
ゆっくりすわる

*ゆっくりすることが大事・膝に負担がかからないように
座る時はやや上体は前傾

体と脳を鍛えるコグニサイズ



前にグー、胸にパー交互に繰り返す
前にパー、胸にグー交互に繰り返す

数字を唱えて手を叩き、5の倍数で野菜の
名前をいう

8) 脳タスク・スタンディングリハビリテーションプログラムの内容

(例) 「下手な鉄砲」という上の句のときに5秒かけて立ち上がり、「数うちゃあたる」の下句の時に5秒かけて座る。



この筋トレ動作に **ことわざクイズ** を加える

峯浦達雄、デイサービスにおける脳タスク・スタンディング、リハビリテーションプログラムの効果、群馬大学大学院修士論文、指導教員内田陽子

動画：防災シリーズ1から5 QRコードから見てみましょう

防災教育コンテンツ・避難訓練よりDX教材

地震きたら自分
を守ること

群馬大学大学院保健学研究科
防災CAREチーム

地震、油断するなよ

群馬大学大学院保健学研究科
防災CAREチーム | 中山美穂子・内田陽子

地震被災後、
自宅VS避難所？

群馬大学大学院保健学研究科
防災CAREチーム | 中山美穂子

防災シリーズ4

備えておかないととんでもないこと
になる
自宅対策

備えていないと
とんでもない
ことになる
—生活必需品—



・内田陽子劇団が
現在、楽しく作成中

・本研究の一部は、JST共創の場形成支援プログラムJPMJPF2301の支援を受けたものである。



防災弱者：要配慮者用動画

要配慮者とは災害が発生した際に、高齢者や障害のある人、乳幼児など、特に配慮や支援が必要となる人

認知症・フレイル
災害弱者に対する
防災

群馬大学大学院保健学研究
内田陽子

代・女性・要介護1
折を繰り返し・
は一人でできない・独居

おかあちゃん、
もし、地震がおきたら
どうする？

回答：じっとしとく
(正解)
あわてて、立ち上がると
転倒して本末転倒！

おかあちゃん、
地震が怖かったら
どうする？

回答
布団にもぐる
(正解)

勝手に飛び出さない・緊急連絡先を目につくところに貼っておく・ヘルパーさんの助けをかりて水・食料ローリングストック・お薬手帳・薬の予備をもっておく・近所の人と仲良くしておく

動画振り返り「防災クイズ」



地震：揺れている最中にすぐ行うことは？ ○か×か

1. 貯金通帳を取りに行く×
一番大事はお金？

2. 頭を守る○
机の下に入る、クッションやバッグで頭を覆うなど、落下物から身を守る

3. スマホをみる×

解説：揺れている最中は身を守ること、スマホみてると体がバランス取れず、揺れがおさまったら見てよい
余震などもあるため、物を取りにいくと被害に会う可能性が高い

「おはしも」について正しいものはどちら？

回答

1. おさない・はしらない
・しゃべらない・もう少し待て×

2. おさない・はしらない
・しゃべらない・もどらない○

解説：おはしもは災害時に安全に逃げるための4つの約束
「もどらない」が正解



屋外に避難する場合、正しいものはどれか？

- 1. エレベーターを使ってすばやく外に出る ×
- 2. 階段をつかって急いですばやく降りる ×
- 3. スリッパのままで外に出る ×
- 4. 1－3は正しくない ○

解説：エレベーターは閉じ込められるため、乗らない。
階段は急ぐと転倒する可能性があるので、落ち着いてすばやくおります。スリッパも転倒しやすいので、外履きを履いて外にでる

避難する場所について以下は正しいか？

1. 避難所が一番安全
2. 家が一番安全
3. 車が一番安全
4. 破壊された自宅を離れて快適なホテルへ

解説：いじわるな問題です。一番安全な場所はその時の状況により変わります。安全かどうかは、あなたが判断するのです。皆がいて食べ物が確保しやすい場所は避難所、耐震工事ができていて破壊もない備蓄もあるなら家が安全かもしれません、ペットがいて避難所に行けない場合は車。しかし、エコノミー症候群が心配。快適なホテルに行くのも良い方法ですが、お金と自宅が心配。万全な場所はありませんが、いろんな選択方法を知っておくことが大事。

備えておかないとこんなことがおきます 以下は正しいか？

1. 家具の転倒防止をしないと下敷きになる可能性がある○

2. 救急車はすぐに駆け付けてくれる

⇒ ???被害者が多いとすぐには保証されない

3. すぐに自衛隊や行政が助けにきてくれる

⇒ ???行政は優先順位等を考えて行動します。あなたのところにすぐにきてくれるとは断定できません

4. 奪い合いが生じるため、防犯対策もする○

備蓄する物品、あなたは可能ですか？

1. 最も優先度が高い備蓄は

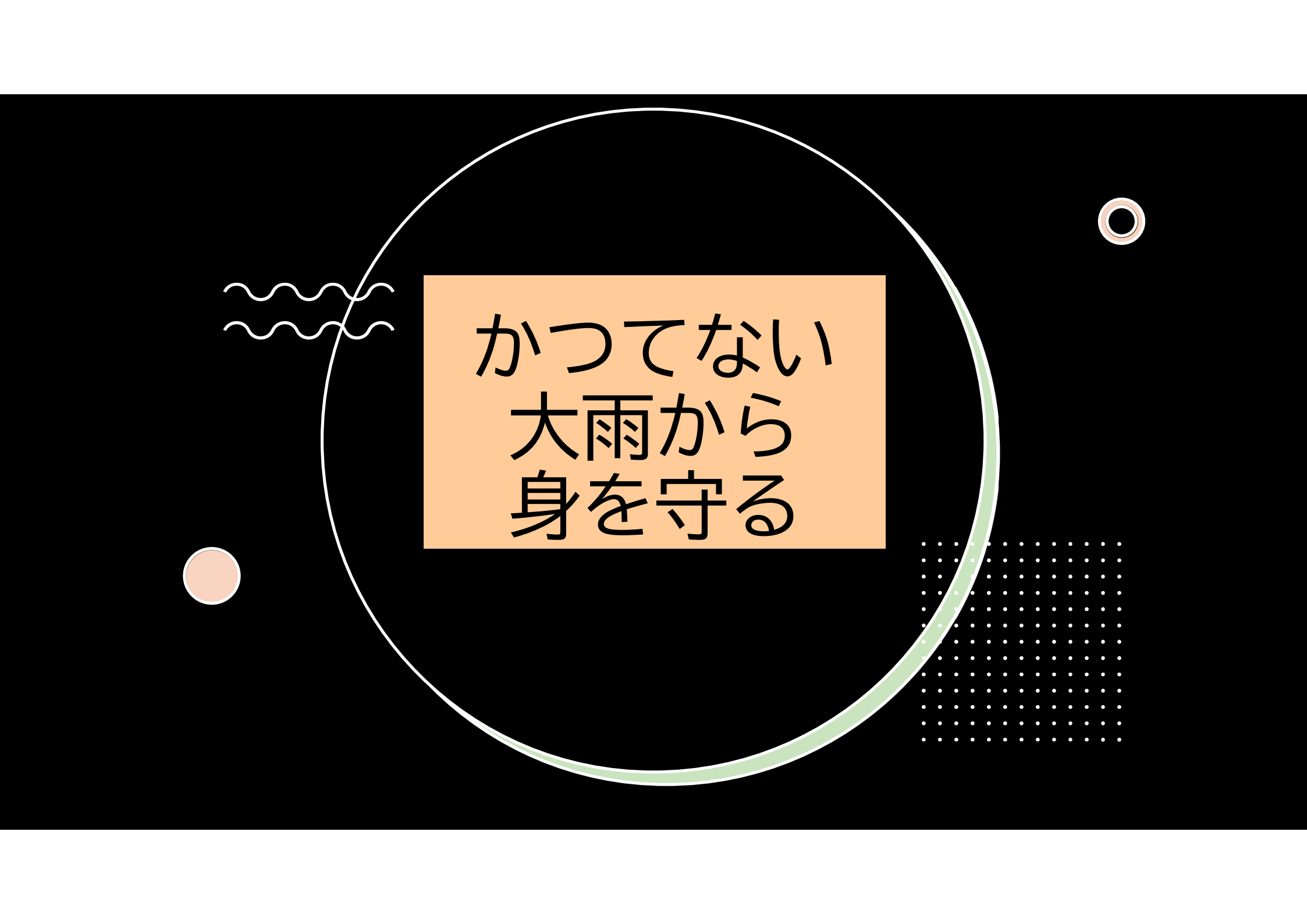
「水・トイレ・体温の確保・食べ物」

2. 一人あたりの備蓄水は

1日3リットルが基本で、最低3日分=9リットル、

できれば 1週間分=21リットル（一人2リットルのペットボトル10本を確保するのが推奨されています。

* 一度に揃えるのは大変ですね。買い物のついでに1本余分に買ってストックしておくようにしましょう。非常食よりもいつもよく食べるおせんべい、クラッカー、お菓子なども多めに買って置くのがよいです。いつも食べている食材を多めにストックしておきます

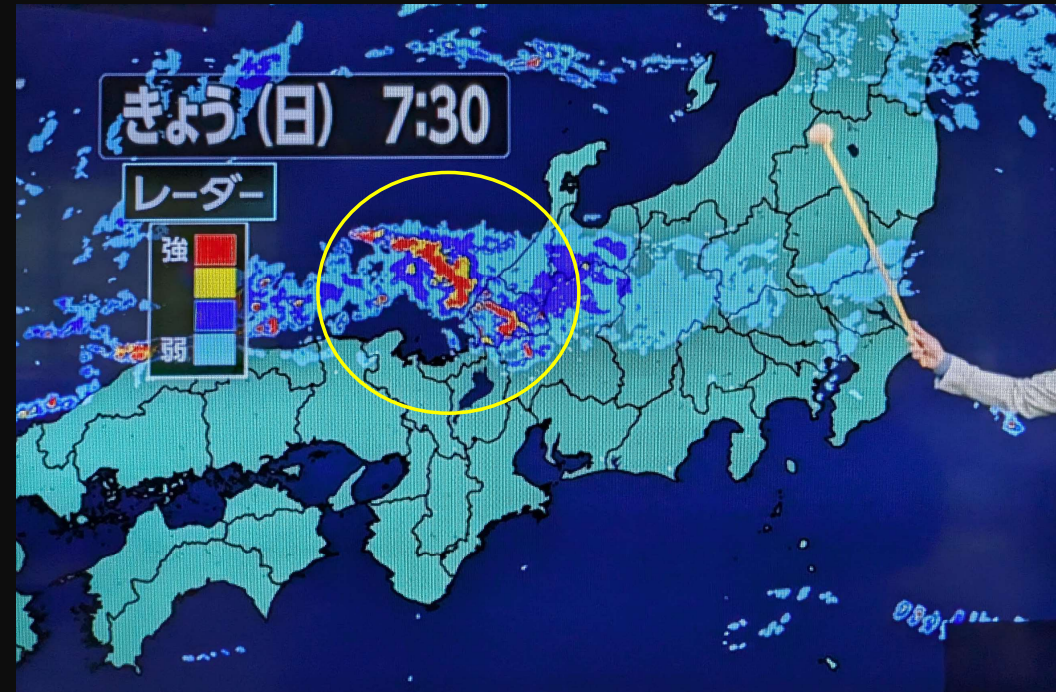


かつてない
大雨から
身を守る

天気予報に要注意

- レーダー赤は強く降る
危険な大雨

その場所と移動に注意して
先を予測する



- NHKニュースおはよう首都圏2026.8.30内田がテレビ画面の写真を撮る

これまでにかつて経験したことのないような大雨 —大雨警戒レベル5とは？—



NHKニュースおはよう首都圏、2026. 8. 30
内田が画面を写真撮る

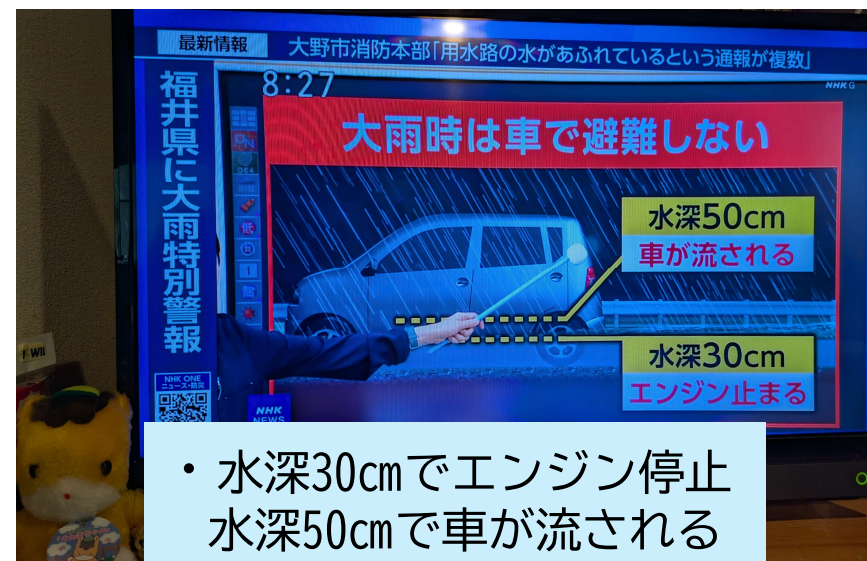
大雨警戒レベル		
警戒レベル	行動を促す情報など	住民がとるべき行動
高 5	緊急安全確保	ただちに命を守る行動を
~~~~~<レベル4までに避難完了を!>~~~~~		
4	避難指示	危険な場所から避難
3	高齢者等避難	高齢者等は避難
2	大雨・洪水・高潮注意報	避難行動の確認
低 1	早期注意情報	災害への心構えを高める

dmenuニュース  
<https://topics.smt.docomo.ne.jp/article/tbcsendai/region/tbcsendai-2358956>

# 車の運転で注意する事

大雨の中では視界が悪くなる

- 車のライトで水面が道路に見える
- 水が濁っていたら、その下が用水路だとわからない
- 高台であっても窪地に水たまり。気づかない



NHKニュースおはよう首都圏内田が画面を写真撮る

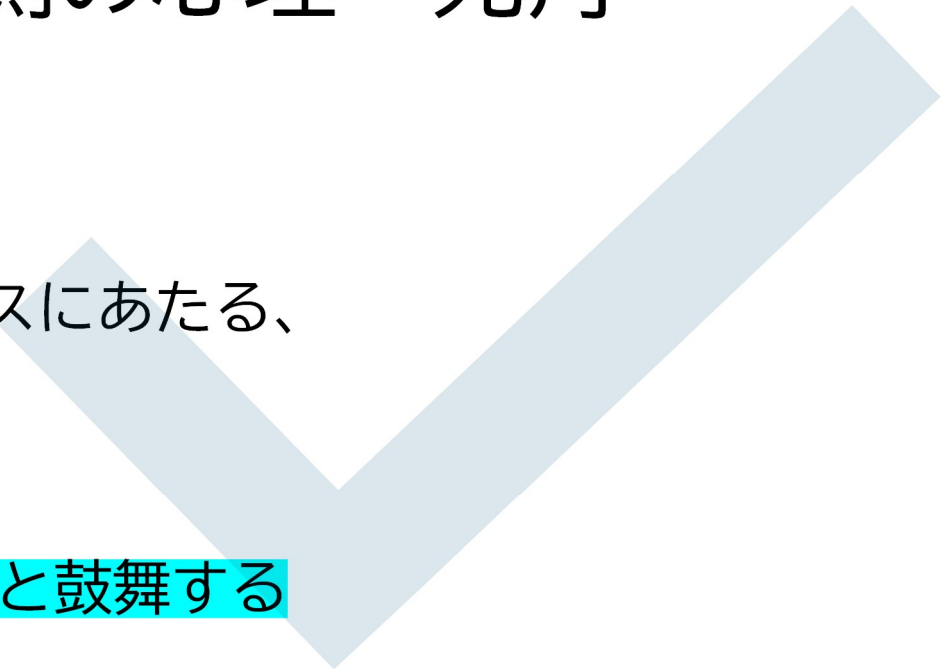
ドアが開かないとき・命を守るハンマー⇒

Rakuten

<https://item.rakuten.co.jp/bousaiyouhin-oshare/334-bs/>



# 大雨、運転する側の心理・死角

- 
- 
- 視界が悪くなる、水が前のガラスにあたる、
  - 車の中は自分は濡れていない

⇒「自分だけは大丈夫」

「早く帰りたい」「進め、進め」と鼓舞する

⇒そして、水に浸かり車が動かなくなってはじめて危険に気づく

私も他人事でした：2022年宮崎県延岡  
警報が出ているのに川を見に行った

「好奇心・自分は大丈夫」という自己中心の心理



このあたりに宿泊 →



へびも祠に避難  
していたのに  
自分は避難せず  
反省



やはり、  
なんといっても、  
事前の備え



防災だけでなく、  
健康の備えもして  
いきましょう

- **ハザードマップの確認**：自宅周辺の浸水や土砂崩れのリスク
- **排水設備の点検**：雨どいや側溝が詰まっているか、水の流れを確認
- **防災グッズの備え**：懐中電灯、予備電池、水、食料、薬、簡易トイレ、スマホと充電器、防水袋に入れて置く
- **家具・家電の移動**：浸水に備え、家具や家電を高い位置におく、防水箱に入れる、ビニール袋に入れるなど
- **自己過信しない・客観的なデータを確認**

群馬大学保健学科では、これからも地域の皆様と連携し「自分の身は自分で守る」力と、地域で支え合う力を育む防災健康づくり（防災ヘルスプロモーション）を進めていきます