防災まちカフェWEBに参加しての学び

群馬大学

内田陽子

2026年11月20日



防災はもしものため
だけじゃない

いつものこと



＝モノ＋カラダ

＋セイカツ

物の備蓄だけでない

災害を乗り越えられる

「身体」、「生活」が大事

災害では
被災した後に
人が多く死ぬ
（災害関連死）

- 災害関連死にならないように普段から健康づくり

- 災害関連死の原因

１．避難生活の疲労・ストレス：寒い・暑い、眠れない・トイレ我慢、食べられない

２．持病の悪化・治療の中断

３．心・血管の病気

４．肺炎（口腔状態）　２・３・４は普段から予防・注意できる

生活不活発に注意





- 災害時は「動く力」が求められる
- 坂道・階段・がれきを歩いて避難
- 床で寝起き、床から立ち上がる
- 給水の列に並び水を運ぶ
- 片付けや生活再建の作業

普段から鍛える力



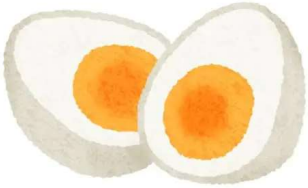


1．「逃げる力」

①椅子からの立ち上がり5回繰り返す　②片足立ち

2．「食べる力、飲み込む力」

野菜を食べる、普段からたんぱく質を3食とる、こまめに水飲む



備蓄にもタンパク質含んだ缶詰



3．「治療を継続する力」

お薬手帳の内容をスマホで撮影



元気な人が多い地域は「支える力」をもつ

01

普段の体操教室・サロン・通いの場は

「災害時の絆」をつくる場

02

防災訓練は楽しく誰もが参加できる

・避難経路のみんなで散歩

03

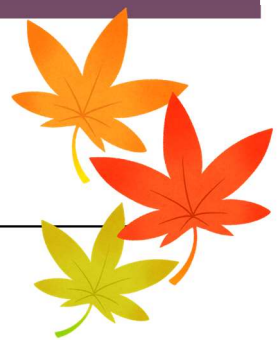
楽しいと命が長くなる

だから、防災・健康づくりも

楽しく

04

もしものためだけじゃない、いつもの健康づくり



防災まちカフェ講師：A大学B先生聴講ありがとうございました
講義をもとに内田がまとめました