



女子高校生が提案する

「在宅避難」のすすめ



在宅避難とは地震が起きたときに避難所ではなく自宅で避難生活をする事です。
在宅避難と避難所生活の違いを比べてみましょう。

在宅避難



メリット

- 自宅で生活を続けられる安心感
- プライバシーの保護
- 周りに気を使わなくて良い(ストレス軽減)
- 集団感染を避けられる
- 比較的自分の好きなものを食べられるが
備蓄品次第で飽きてしまう



デメリット

- 物資や情報が手に入りにくい
- 十分な備えをしていないと
生活の継続は困難



避難所



メリット

- 安全の確保
- 物資や情報が入りやすい
- 怪我や不調のときに頼ることが出来る
- 周囲と協力できる安心感



デメリット

- 収容人数に限界がある
- プライバシーの欠如
- 感染症のリスク(衛生状態の不安)
- ペットや病気療養中の高齢者は
受け入れられないことも



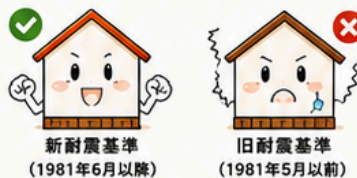
このように避難所が変わるだけで生活にも影響が出てきます。では次に在宅避難を判断する基準を見てみましょう。

在宅避難を判断する3つの条件

- ① 自宅に大きな損傷がなく
周囲にハザードリスク
(津波・土砂崩れなど)がない



- ② 自宅に耐久性がある
「新耐震基準」というものを
クリアしている



- ③ 最低限暮らせる
生活物資(備蓄)がある
ローリングストックを実施



建物が安全でも食料などがないと生きていけません。そのために日々確認しておきましょう。

～ 私たちの活動で食事を豊かに～

私たちの提案①

温かい調理した食事の実現

カセットコンロとアイラップを用意しておく、
避難生活中でも温かい調理した食事ができます。
(私たちは災害時のレシピを紹介する
「防災料理教室」を開催しています。)



防災料理教室

災害時のレシピを紹介し、
誰でも簡単に作れる料理を
お伝えしています!



私たちの提案②

非常食の栄養の偏りマンネリを防止

私たちインターアクト部が提案するのが「フードロス削減パウダー」です。
これは形が整っていないかったりしてお店に出せない野菜などを
栄養はそのままにパウダーにしたもので環境問題にも貢献します。
飽きてしまった食品などにかけて味を変えたり、避難生活で不足しがちな
食物繊維やビタミンも摂取できます。



味が変わる!

飽きない!

食物繊維が
とれる!

ビタミンを
手軽に補給!

食品ロスの削減に
つながる!



私たちの想い 災害関連死を減らしたい。

これらの取り組みは災害関連死を減らすことを目的として、
災害時でも人間らしく少しでも前向きに災害と向き合い、
乗り越えていけるようにしたいので始めました。
環境問題と防災対策の両方に貢献したくて活動しています。



「備えが未来を守る」



いつもの備えが、もしもの安心につながります。今日からできることを、みんなで始めましょう!



西遠インターアクト部が届ける

さつまいもの スコーン

おいしい。やさしい。未来につながる。

このスコーンには、
“もったいない”を
“おいしい”に変える
想いがつまっています。

一緒に未来を作ろう！

このスコーンができた理由

規格外などの理由で食べられるのに捨てられてしまう
さつまいも。私たちは、浜松市の企業と協力し、
栄養をそのまま残した「さつまいもパウダー」に
生まれ変わらせました。

規格外のさつまいも
(売り物にならないもの)



株式会社MSK
(浜松市西部の企業)



廃棄物処理の技術を生かして
パウダー化を研究・開発！

栄養を損なわず
パウダーに！



パウダーを使って
おいしいスコーンに♪



このスコーンの3つの魅力

フードロス削減 ♡

捨てられてしまう農作物を
おいしく活用！



栄養そのまま ♡

皮まで使うので
栄養を無駄にしません。



防災にも役立つ

パウダーは長期保存ができ、
防災食や在宅避難の
食事にも活用できます。



防災の食事をもっと豊かに！

避難所でも在宅避難でも、食事を少しでも
豊かにしたい！

私たちは、災害時の食についてWell-beingを
テーマに考え、プレゼン動画を制作しました！

プレゼン動画はこちら！

(第4回プレゼン甲子園公式サイトより)



災害時に避難生活の食事を少しでも豊かにしたいと、この規格外野菜の粉末を利用して
作ったのが、みなさんにご購入いただいた「さつまいものスコーン」です。皆さんにこうした
パウダーを備えてもらえるように、そのアイコンとして販売しています。
私たち西遠インターアクト部は、「在宅避難」についてお伝えするとともに、避難所への避難でも、
在宅避難でも役立つこのパウダーを少しでも多くの人に知ってもらい、防災への備えはもちろん、
フードロス削減など環境問題に関心をもっていただけたら嬉しいです。

食べることで、
未来につながる。



西遠女子学園インターアクト部

私たちは、地域貢献・国際交流・ボランティア活動を行う高校生です。
地域企業と協力し、「環境」と「防災」の両方に役立つ活動に
取り組んでいます。



地域貢献



国際交流



環境活動



ボランティア



私たちインターアクト部が
この商品開発をしました ♡



販売しています！

学園祭やマルシェ、地域のお祭りや
イベントでも販売しています♪
ぜひお立ち寄りください！



見かけたら
ぜひお立ち寄り
ください♪



最後までお読みいただきありがとうございました！

静岡県西遠女子学園 インターアクト部