



Twitter

世界の医療事情と災害テロ対策

—在外医務官としての経験から—

市民おもしろ塾

2023年2月25日

岩手県奥州保健所長 仲本光一

drnakamoto@gmail.com



Instagram



新型コロナウイルス



9.11米国同時多発テロ



ウクライナ難民



Twitter



3.11東北大震災



拉致被害者帰国



Facebook

外務省医務官の職務

1. 外務省員(館員・家族)の保健相談, 日常的診療。
2. 現地医療情報の収集, 医療情報の報告, 発信, 現地邦人向けの広報, 講演会の実施。
3. 在留邦人(約130万人)・邦人旅行者への保健相談。
4. 緊急事態(大規模災害・テロ等)における邦人ケア, 初期治療。被災邦人・家族・遺族ケア。

プライマリーケア (総合診療)
産業医
感染症 (熱帯病)
メンタルヘルスケア (精神科)
災害医療・事態対処医療
法医学 (DVI)

ミャンマー、赴任時の状況

滞在時期：1992年～1996年



- 長引く軍事政権。スーチーさん軟禁状態
- 欧米からの経済制裁。治安は安定
- 医療事情は劣悪。日本人の使用に耐える病院なし。
- 日本には無い熱帯感染症多数あり
- 邦人100人→439人。全てが顔見知りの村社会・日本人村
- 日本人医師はミャンマー国内に医務官一人
- 日本への国際電話がつながるまで5時間
- 医療情報の取得の難しさ(ネットの無い時代)

→安全は環境で左右される(再認識した恵まれた日本)

→医療は経済に依存する

インドネシア、赴任時の状況

滞在時期：1996年～2000年



- 著しい経済発展。ODA大国。邦人1万人。
- 日本の医学部を卒業したインドネシア人医師多数。
- 日本人精神科医はゼロ。
- スハルト政権の末期。中華系移民に対する反発
→ 暴動発生。外務省・邦人1万人脱出プロジェクト実施。
- 飛行機事故支援者のPTSDケア。メンタルヘルス不全症例の増加。邦人の自殺。

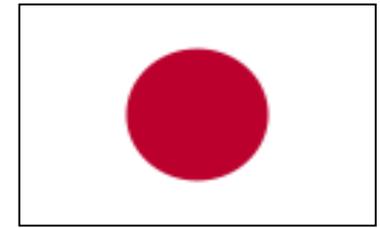
ジャカルタカウンセリング(NPO)の設立支援。

→ 有事発生時・発生後におけるメンタルヘルスケアの重要性

→ 官民協力の可能性

日本在勤中の担当業務

滞在期間: 2000年~2002年



- 「世界の医療事情」公開（書籍、後にHP）
- **ハワイ沖えひめ丸海難事故**での家族・ご遺族ケア
- 小泉総理訪朝に同行
 - **北朝鮮拉致被害者**帰国後のケア
- **イラク外交官殺人事件**で家族ケア

受賞

- 川口賞（外務大臣賞）
- 多文化間精神医学会学会賞



→ **邦人援護での医務官の役割が増加**



えひめ丸事故 被害者ご家族支援 2001年2月10日



米国ハワイ州のオアフ島沖で愛媛県立宇和島水産高等学校の練習船”えひめ丸”に浮上してきたアメリカ海軍の原子力潜水艦が衝突し沈没させた事故。

”えひめ丸”に取り残された教員5人と生徒4人が死亡した。沈没していた船が発見され、**半年後に遺体の引き上げ作業**が行われ、荼毘に付された。**ハワイで日本式火葬・葬儀**。**遺族は、金銭的な補償よりも遺体の確認が重要と主張**
→日本外務省が米国へ説明して船の引き揚げが実現。



→**宗教・死生観の違い**

→**国により喪の作業・グリーフケアが異なる**

インド、赴任時の状況

滞在期間：2003年～2005年



- ヒンドゥ教、アールユベータ医学
- 政治的に安定。民主国家。めざましい経済発展
- 多様性：文化・貧富の格差大
- 最先端医療の存在する国
- 「感染症の宝庫」。インド人はサバイバー
- “自分探し”日本人バックパッカーへの支援・トラブル対応 麻薬にはまる若者 バルナブルな日本人



pixta.jp - 3030220

→免疫カ・レジリエンスの重要性

ニューヨーク、米国の状況

滞在期間: 2005年～2008年



- 世界最高水準の医療先進国
- 加入する保険により医療の質が決まる
- 医療においても平等より選択を重要視する国
- **9. 11 (同時多発テロ) 後の世界**
- 多民族国家
- NYの邦人約5万人。それでも人種では21番目
- **災害時マイノリティとしての日本人社会の自覚**
- 2005年1月、ジャムズネットの設立に参加



<http://jamsnet.org/>



→ **外国人は災害弱者である**

→ **有事における共助・官民協力の重要性**

タンザニアの状況

滞在期間: 2008年～2011年



- 自然に恵まれた国
- 政治的には安定、治安が比較的良い
- 欧州人にとって手頃な異文化体験地域
- マラリア・デング熱・腸チフスなど感染症流行地域
- マラリアですら診断できない、頸椎固定カラーすらない医療施設多数
- 虫垂炎以上の疾患は先進国へ搬送



- 有事の対応は地域・国の医療レベルに依存する
- 緊急搬送の重要性(保険の重要性)

カナダの状況

滞在期間: 2011年～2014年



- 医療先進国
- 医療・福祉については反米意識(英国型)
- 選択より平等を重んじる医療制度
- 国民皆保険で治療費は基本的に無料
- 医療へのアクセスの悪さ
 - 家庭医予約1週間後。専門医予約半年～1年後(整形・皮膚科)。
 - ER平均待機時間平均7時間。
- 国民の医療への満足度は高い！！

→安心は医療・政府への信頼から

平成28年度在外邦人等保護措置訓練

2016年12月14日～16日@相馬原・入間自衛隊基地

設定：仮想国で混乱が発生，暴動となり，外務省が「退避勧告」を発表し，官邸連絡室が設置された。外務省は在留邦人の安全確保は困難と判断し，防衛省と協議し，在外邦人等保護措置の実施を依頼。在留邦人は既に自力で脱出を開始しているが，一時集合場所となった日本国大使館などに未だ在留邦人が残留するという設定で，それぞれの場所から，自衛隊車両または大使館が手配するバスで邦人を出発空港まで運び，必要な手続きを経た上で自衛隊機で退避させるという一連の流れを確認する訓練が行われた。

外務省員は，集合場所や空港に待機し，スクリーニング・邦人受入れ，搭乗名簿作りを実施し，自衛隊に邦人を引き渡す役割。医務官は，集合した邦人の健康状態を確認，初期対応（治療）を行い，自衛隊（衛生科隊員・医官）に情報伝達する役割を担った。



防衛省と合同で実施された海外邦人脱出訓練@相馬原

海外赴任者へのアドバイス 安全への配慮



日常生活

- 夜，一人で歩かない。パートナーと出かける。
- 高価な衣類や宝石を身につけて歩かない。
- アルコールを飲み過ぎない。ドラッグ・麻薬は絶対だめ！！
- 一般犯罪の増加
- 狂犬病。犬のみならず，サル，コウモリにも注意してください！！

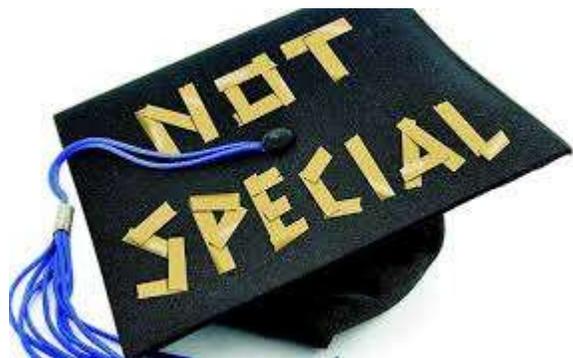
交通安全

- 異常に混雑した道は避けましょう。
- 過重量の車，バスやバンには乗らないようにしましょう。
- タクシーについては信頼できる会社のものので，シートベルトがあるものに乗りましょう。
- 地元の基本的な交通ルールについて，知っておきましょう。

テロ関連・基本認識

～在外邦人の安全対策に当たっての基本認識～

- 1 日本人がテロの標的になる可能性。
→ **巻き添えだけではない**
- 2 **旅行者(出張者)**が被害に遭う可能性。
→ 在留邦人だけではない
- 3 先進国を含む**世界各地**。
→ 中東・北アフリカだけではない



**外務省
官民合同テロ・誘拐対策
実地訓練**

開催日	第1回 2022年12/8(木)	第2回 2023年1/27(金)[調整中]	第3回 3/3(金)[調整中]
時間	受付開始14:00 実地訓練14:30～17:30		
会場	外務省内会議室 参加費 税込～5,000円		

※詳しくは募集要領をご覧ください。

[S.T.S.*] Security Training Session

S.T.S.* (Security Training Session) は、
2013年から実施している日本国内で唯一の赴任前・危機管理実地訓練
【H.E.A.T.*】(Hostile Environment Awareness Training) の
short version です。過去実際に発生した様々な事象をもとに、海外における脅威や危機、
その回避・予防策に関する知識や対処方などのノウハウをご提供するものです。

※訓練の開催要領は変更になる可能性があります。
※当日は、報道陣による訓練の様子の撮影等が行われる可能性があります。

CMSS 株式会社	外務省 領事館 邦人アロケーション
お問い合わせ 〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 TEL: 03-6380-8555 E-MAIL: info@cmss.jp	お問い合わせ 〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 TEL: 03-3501-8000 (内線) E-MAIL: rps@mosk.mofa.go.jp

(「在外邦人の安全対策強化に係る検討チーム」の提言)

テロの被害を最小限にとどめるために

対処法

✓ 爆発音，銃撃音を聞いたたら

- 直ちに**伏せる**。頭部を保護する。叫ばない
- 頑丈な物の陰に**隠れる**。
- できるだけ速やかに，低い姿勢で現場を**離れる**。
- 2回目の爆発やガラスの飛散等に注意し，**現場には決して戻らない・近づかない**。

✓ 避難が困難な場合（実行犯に気づかれないための対策）

- 隠れる。
- 電気を消す（室内にいる場合）。
- 物音を立てない。携帯の音が鳴らないようにする。

✓ 可能であれば，外部の支援を要請する

- 携帯でメッセージ送信等

✓ 暴走する車両を目にしたたら（車両突入の場合）

- **車の走行ルートから離れ**，ビル・街路樹・街頭等の陰に隠れる。
- 車両が向かってくる場合，**群衆と同じ方向に逃げない**。
- 安全が確保されたと確認されるまで，安全な場所を離れない。



日本

英国



米国



伏せる (Lie face down)

逃げる (RUN)



- 事件に気づいたら迷わずすぐに逃げる。
- 周囲の人が何と言おうと逃げる。
- 荷物はすべて置いて行く。
- エレベーターは使わない。
- 可能ならば他の人が逃げるのを手助けする。 但し、自分が逃げる妨げにしないこと。
- 大切なのは、あなた自身であって、あなたの仲間ではない。
- 事情を知らない人が現場に入ろうとしていたら止める。
- 常に周囲の状況を把握し、逃げる方法を考えておく。
- できるだけ早く犯人から離れる。
- 安全が確認できた時点で警察へ通報。





隠れる(HIDE)



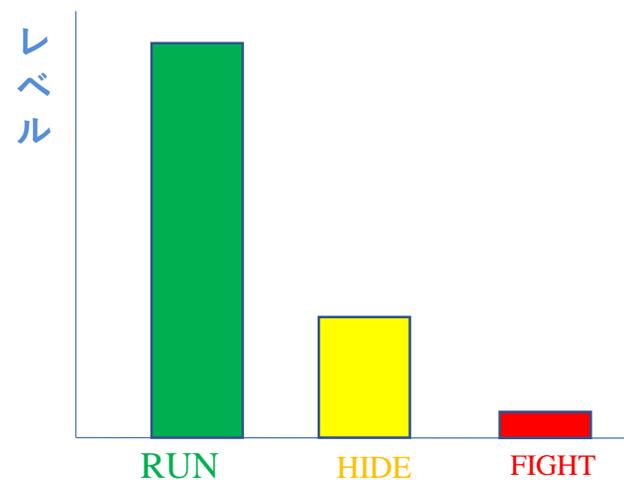
- もし逃げるができなかったら、隠れる場所を探す(常に考えておく。)
- 静かに、そして素早く行動する。
- ライトを消し、ドアに鍵をかける。ドアや窓の前から離れる。
- 携帯電話をサイレントモードにする。
- 犯人が入れないようにバリケードを築く。
- (安全な場所がない場合)犯人から見えない場所に隠れる。
- 物音を絶対に立てないようにする。
- クローゼットなど安全な場所がない場合は、視界を遮る物の後ろに隠れる。



闘う(FIGHT)



- 逃げることも隠れることもできなかった場合、自分を守るための準備をする。
- あなたには、自分を守る権利がある。
- 身近にあるあらゆる物を道具にして、どんなことをしてでも生きなさい。
- フェアに闘おうなどと思っはいけない。
- これは、あなたの生命をかけた闘いであるからどんな手を使っても勝たなければならない。
- 「撃たれること＝死ぬこと」ではない。命ある限り闘い、助けを待つ。



※日本外務省として推奨しているわけではない。

参考動画

ゴルゴ13 × 外務省 安全対策マニュアル解説 (第12話)

<https://www.youtube.com/watch?v=OTBmLKthiEw>



米国国土安全保障省 「RUN. HIDE. FIGHT. Surviving an Active Shooter Event」

https://www.youtube.com/watch?v=tCEuKEIbB_M (日本語字幕あり)



米国小学校向け研修動画

<https://www.youtube.com/watch?v=R6YjDmAnafQ>



爆破物テロに関して

NBCR対策講習担当者養成講習から

- テロ発生件数の半数以上が爆発物テロ（この1年では7割）
- ホームグロウン・テロ，ローンウルフ・テロの増加
- ラグビーワールドカップ、オリンピック・パラリンピックなどの大規模イベント：
メディアを通じて世界中に主義主張・恐怖を拡散できる
- ショッピングセンター，公共交通機関などのソフトターゲット
- 発生を100%防ぐことは出来ない
→被害の限局化を図るための平素からの順義，訓練：ボストンマラソン爆弾テロ(2013年)
- 爆傷
 - 1次爆傷：爆風・圧による直接的な傷害（鼓膜，肺，腸管破裂，脳損傷他）
 - 2次爆傷：爆発により発生した飛散物により生じる損傷
 - 3次爆傷：爆風により吹き飛ばされて地面転倒，壁衝突による損傷
 - 4次爆傷：上記以外の要員による損傷。熱傷，化学物資，クラッシュ症候群等
 - 5次爆傷：化学剤、生物在、放射性物質による汚染により引き起こされる損傷「ダーティ・ボム」

国民保護に関する情報

ミサイル通過。ミサイル通過。先程のミサイルは、7時48分頃、太平洋へ通過したものとみられます。不審な物を発見した場合には、決して近寄らず、直ちに警察や消防などに連絡して下さい。

対象地域：
宮城県 山形県 新潟県

Jアラート

2022年11月03日08時00分受信

660万円の核シェルター問い合わせ続々 空気濾過器やエアコン付き

2022/11/01 12:18

朝日新聞
DIGITAL

北朝鮮による弾道ミサイル発射やロシアのウクライナ侵攻など世界情勢が不安定化するなか、一般家庭向けの核シェルターを販売する青森県八戸市の建設会社に、問い合わせが相次いでいる。



内部には空気濾過器や防犯カメラが備えられている=2022年10月17日、八戸市、横山蔵利撮

取り扱っているのは「グロースビュー」（中村哲史社長）。今年7月に発売し、八戸

ミサイル着弾時の緊急一時避難施設、看板なし・マニュアル未整備…会社員「言葉すら知らない」

2022/11/04 06:59

読売新聞

全国の自治体がミサイルが着弾したときの爆風などから身を守る緊急一時避難施設の指定を急いでいる。約5万2000か所の公共施設などが選定されたが、住民への周知や受け入れ体制の整備は追いついていない。（成田沙季、徳井観）

避難施設の種類	件数
住民の避難や救護を迅速に行うため、避難管理の円滑を図る施設	9万4125 か所
緊急一時避難施設	5万1994 か所
避難施設のうち、コンクリート造りなどの堅固な建物、1〜2時間程度身を隠せることを想定	
地下施設	1278 か所
緊急一時避難施設のうち、地下にある施設	

読売新聞 【読売新聞社】

(読売新聞)

内閣官房はホームページで、緊急一時避難施設の名前や住所を公表している。しかし、建物に避難施設と示す看板を設置しているケースはほとんどない。

3日朝、新潟市中央区の自宅にいた会社員（36）は、スマートフォンに流れたJアラートの情報でミサイル発射を知った。窓から離れようと思ったが、自宅から避難することは考えなかった。そもそも「緊急一時避難施設」という言葉も知らなかった。

自宅近くの指定施設は、子どもを連れて遊びに行く新潟県スポーツ公園の管理事務所だが、それと分かる看板はない。会社員は「避難場所と示すものがなければ、いざというときに動けない」と話した。

新潟県は昨年4月1日時点で、1346か所を確保したが、看板の設置は進んでいない。県危機対策課の高橋正樹課長補佐（55）は「具体的にどのように知らせるべきか国が示してほしい。看板を設置する場合、費用も心配だ」と話す。

内閣官房は「現地にピクトグラム（図記号）による表示を設置することも含め検討中」としている。

NY核シェルター時代

NYニュース, 注目記事 07/20/2022



<https://www.youtube.com/watch?v=zznmdUJbeU8>

週間NY生活HP 07/20/2022より
<https://onl.tw/Las85Js>

ロシアの使用に備えて N Y市が説明の動画を公開

ニューヨーク市緊急管理局は11日、核兵器による攻撃を受けたとき、住民が取るべき行動を説明した動画を公開した。

緊急管理局は「ニューヨーク市や近郊で核攻撃が発生する可能性は非常に低い、安全を確保するための手順を知っておくことは重要だ」と指摘している。アダムス市長は、ロシアによるウクライナ侵攻を受けて作成したものであることを明らかにしており、プーチン大統領が核兵器使用も辞さない姿勢を示していることを念頭に置いた対応と見られる。

動画は90秒ほどで、黒い服の女性が「ビッグアップル」（NY市の愛称）に核兵器による攻撃があったらどうすればいいのかを説明をしていく。「どうして、どのようにして、このようなことが起きるかは尋ねないでください」と断りを入れたのち「3つの重要なステップがある」と説明が開始される。ステップ1は「すぐに屋内に避難すること」で、窓から遠く離れた場所に移動すること。車内に留まるのは薦められないとしている。

ステップ2は「室内に留まること」で、建物の窓と扉をすべて閉め、可能な限り建物の奥にいるようにし、地下室があればそこに隠れることとしている。爆発時に屋外にいた場合は、放射性物質が付着したすべての服をポリ袋などに入れ、すぐに石鹸やシャンプーを使いシャワーで体を洗い流すこととしている。

最後のステップ3は「メディアからの最新情報を得ること」で、安全であると公式発表があるまでは外にでないこととしている。ニューヨーク市の無料の公式緊急通信プログラムであるNotify NYCへの登録も求めている。

旧ソ連陣営と西側が対立した冷戦時代は、こうした核攻撃に関する公共広告はもちろん避難訓練も行われていた。ニューヨーク市内に1万7千か所以上の核シェルターが設置されていた時期もある。



感染が成立する3つの要因と感染対策の3つの柱（イメージ）

消毒
感染者の治療

病原体（感染源）の排除

感染症の原因に近づかない

- ・嘔吐物や排泄物、血液など、感染症の原因となる可能性のある感染源には素手で触らない

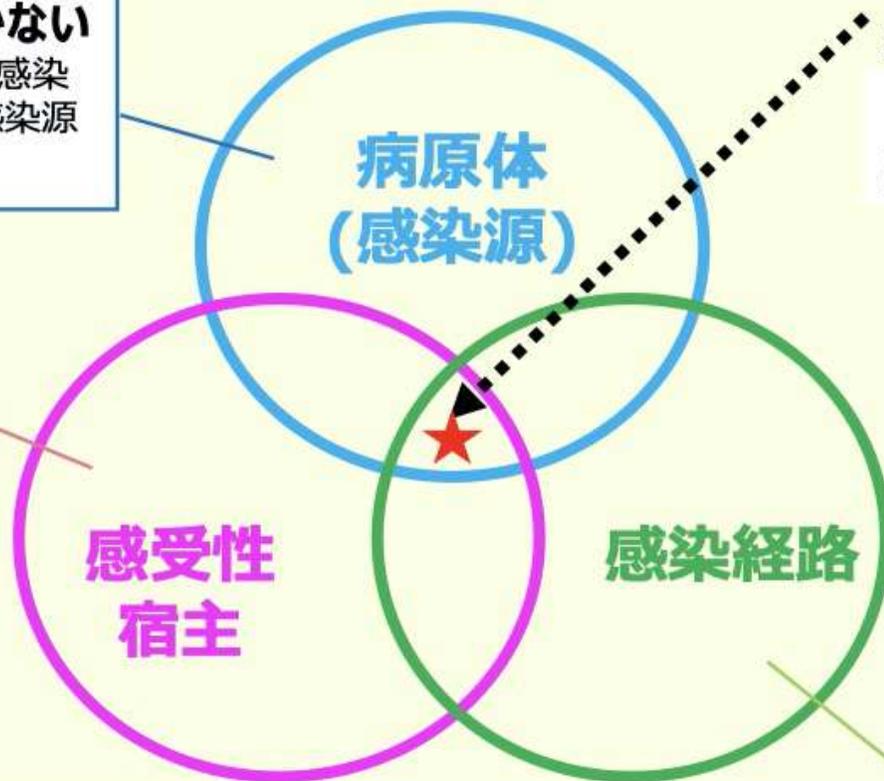
宿主の抵抗力の向上

免疫力の向上

- ・日頃からの十分な栄養と睡眠
- ・ワクチン接種

<感染対策の3つの柱>

- I 病原体（感染源）の排除
- II 感染経路の遮断
- III 宿主の抵抗力の向上



3つの要因が重なると
感染症が発症

<3つの要因>

病原体・感染経路・感受性宿主

感染経路の遮断

感染経路の予防策

- ・病原体を持ち込まない
- ・病原体を持ち出さない
- ・病原体を拡げない

手指の衛生

マスクの着用

コロナウイルスとは？

現在知られているウイルスの種類

- ・国際ウイルス分類委員会：約3万分類



人に感染するコロナウイルスは6種だった **コウモリ**が保有していたウイルスが



- ・風邪（感冒）のコロナウイルスが4種類
- ・重症急性呼吸器症候群 (SARS)...2002年
- ・中東呼吸器症候群 (MERS)...2012年



センザンコウのような中間動物の介在で

コロナウイルス：約50種類（4属）



名前の由来

...ウイルス表面に王冠の突起の

ラテン語の“王冠・花冠=corona”

- ・エンベロープをもつ
- ・一本鎖+鎖RNAウイルス

森林開発の問題
温暖化の問題
シベリア永久凍土のウイルス拡散への懸念



...と推定されています



7種類目のコロナウイルス！



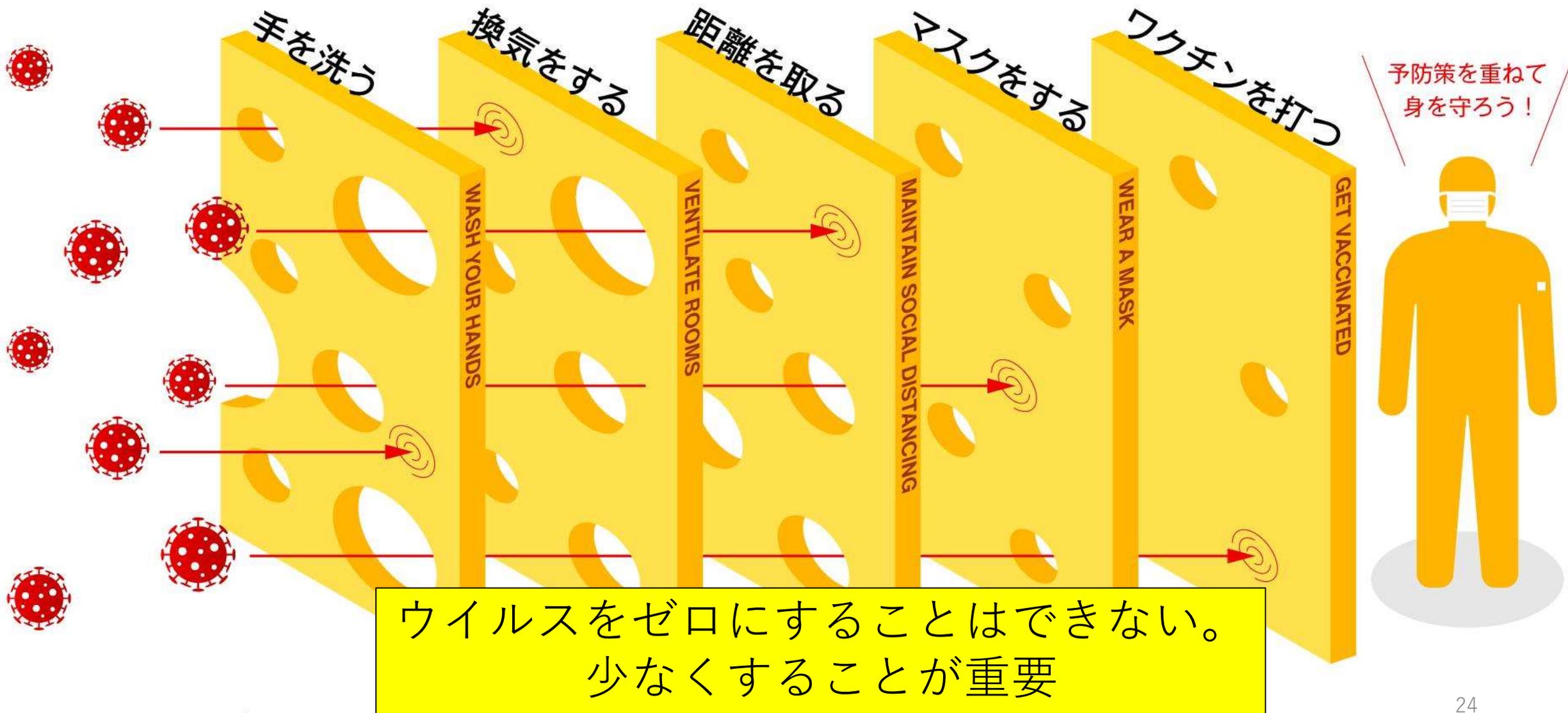
COVID-19



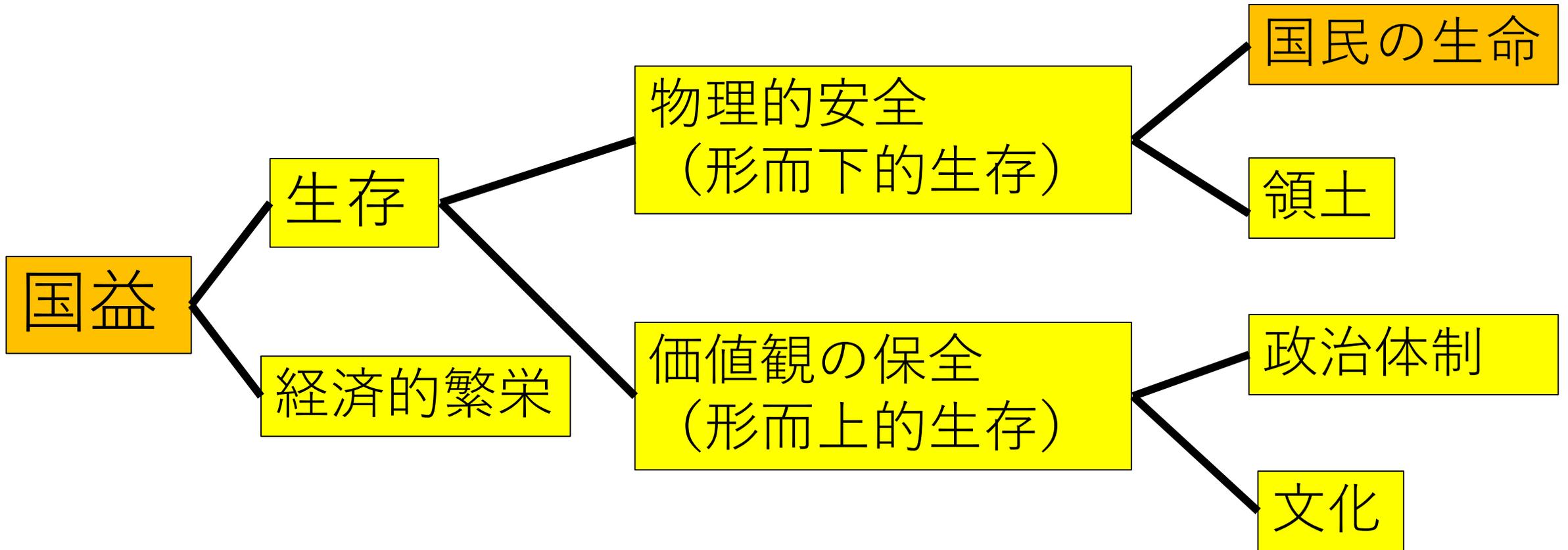
ミンク

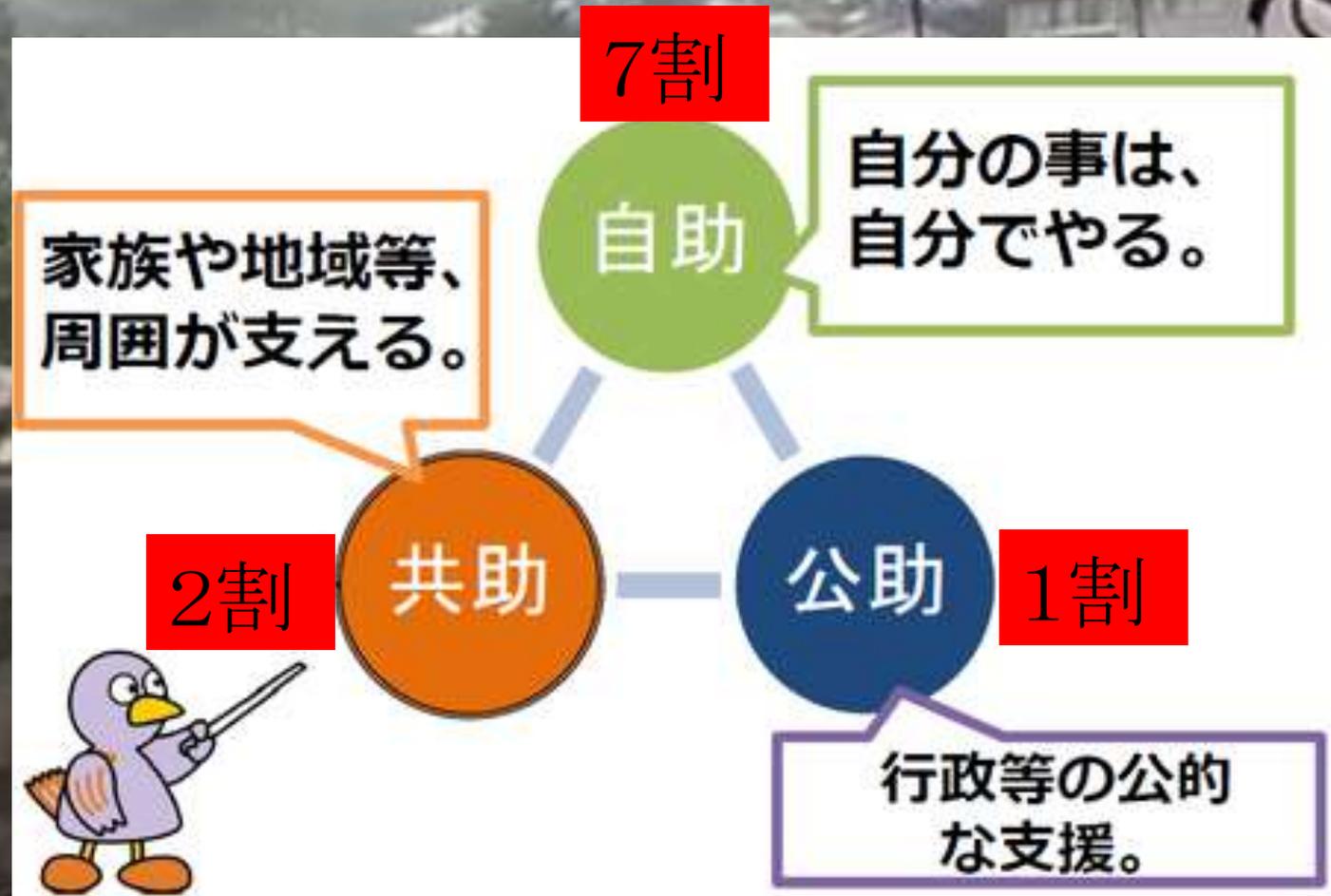


スイスチーズモデル



危機管理の目的 = 国益を守ること

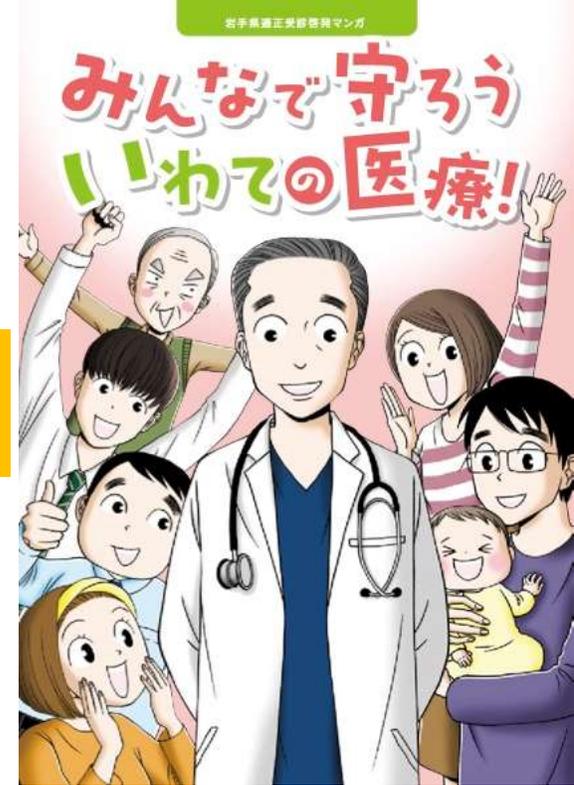




1. 自助

学校現場における基礎教育 フェイク情報に惑わされない

高校保健体育指導要領に本年から“医療リテラシー”の項目追加



- **科学的思考。リテラシーの向上**
- 命の大切さ教育。性教育。動物愛護。
- 生活習慣病対策・喫煙・薬物依存の問題
- **医療・医療資源についての理解**
 - 家庭での治療方法、病院に行くべき時、**救急車を呼ぶべき時**。予防接種の重要性。風邪など基本的な病気への理解、対応方法。
- 共生社会・マイノリティ・**LGBTQについての理解**
- 災害教育・訓練
- テロ対策・訓練

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



2. 互助・共助：助け合うこと

- 人に頼りましょう
- 依存先はできるだけ多い方が良い
- ネットワークに頼りましょう
- インクルーシブな共生社会実現(マイノリティ、障がい者も外国人も)

※震災後の陸前高田「はまってけらいん、かだってけらいん運動」



災害・テロ対策
ワークライフバランス
依存症対策
ひきこもり対策
DV・児童虐待対策

One for ALL, ALL for One



3. 弱者・在留外国人への対応

災害弱者

高齢者

小児

妊婦

障がい者

LGBTQ

外国人

“情けは人のためならず”

在外邦人支援は在留外国人支援と裏腹の関係

感染症は弱いところ、弱者に広がります。感染を広がりにくい社会にするためにも災害弱者をどう守っていくかを考える事が必要！！

4. グローバルな団結

- 遮断ではなく、協力と情報共有
- 情報の透明性
- 政府への信頼の必要性
- 世界中の専門家との協力
- 集団的リーダーシップの必要性
- 弱者・途上国への援助の必要性



“情けは人のためならず”

ゴール: 世界中の人々が適切なケアを受けられること

この大流行から緊密な国際協力が生じれば、それは新型コロナに対する勝利のみならず、将来の危機に対しての勝利ともなる！！

Take home messages

参考：学生の皆様へのメッセージ

- 日本が、皆様が**いかに恵まれた状況にあるか**知ってください。
- 国際人として活躍するには外国語の習得，外国文化の理解は必要ですが，前提として**国語力・日本文化・歴史の理解**が必須です。日本のこと地元のことを説明できない日本人を外国人は信頼してくれません。
- 20年以上外国生活をしていて，どの国でもたいへん歓迎されました。日本人ということで敬意をもって接していただくことはあっても，**軽蔑・ないがしろにされた事**は一度もありません。それはひとえに，**日本人先達が世界中で尊敬に値する行動・貢献をされてきた恩恵**によるものです。
- 日本人先達の功績に恥じないよう，矜持を持って、世界に飛び出しましょう！！

皆さんが次の世代の日本人の“先達”です！！

参考: ブログ“戦時日記”から仲本が抜粋した印象的な文章の一節

ブログの概要

戦地ウクライナから約1万キロ、妊婦を帯同して退避、日本で無事ご子息の誕生を経験された邦人の物語。ドニプロからキーウ、リビウへの列車移動。2月24日の開戦。地下シェルターへの避難。ポーランド、ワルシャワへのバス移動。3月15日、ANAで帰国。4月22日、日本での出産まで。

- **他人事では無い**はずです。
- **戦争なんて起きるはずがない**、それがウクライナ国民の当時の 97%の世論であり、もし 起きたとしても局地的な戦いで、首都や大きな都市には危害が及ばないというのが大方の認識でした。
- 人生において重要なこと、それは取り越し苦勞をいっさいしないこと、取り越し苦勞を自分の人生から全て排除すること。
- 外国人の妻にとっての日本へのビザは、文字通り「**命のビザ**」
- 有事の際は現金も必要。**資産分散**は大切。今後は仮想通貨のような資産分散が主流になる。
- **モバイルバッテリーと、他の電話会社の SIM カード**の用意が必要。戦争後、モバイルバッテリーが店から無くなった。
- 戦争間際には、欧米メディアの情報だけではなく、**反対側の情報**も必要となります。
- **毎日寝る前に身辺整理**、そしてすぐに退避できるように荷物をまとめるようになりました。
- 戦争下では、原子力発電所が最も恐ろしい脅威に変わってしまう。
- 日本でも 有事の際は、地下駐車場が**シェルター**の代わりになるでしょう。
- **出産 1ヶ月**を切ってしまうと飛行機に乗れない、渡航できないことに注意。
- 避難している間、布団やブランケットなど寝るための道具が不足します。子供用パンパースも足りない。ベビー服やタオルの準備も必要。
- 「日本の将来のために、**国防意識を強く持って欲しい**」



2022年4月ウクライナ戦地から約1万キロを移動、生命の誕生までの戦時日記

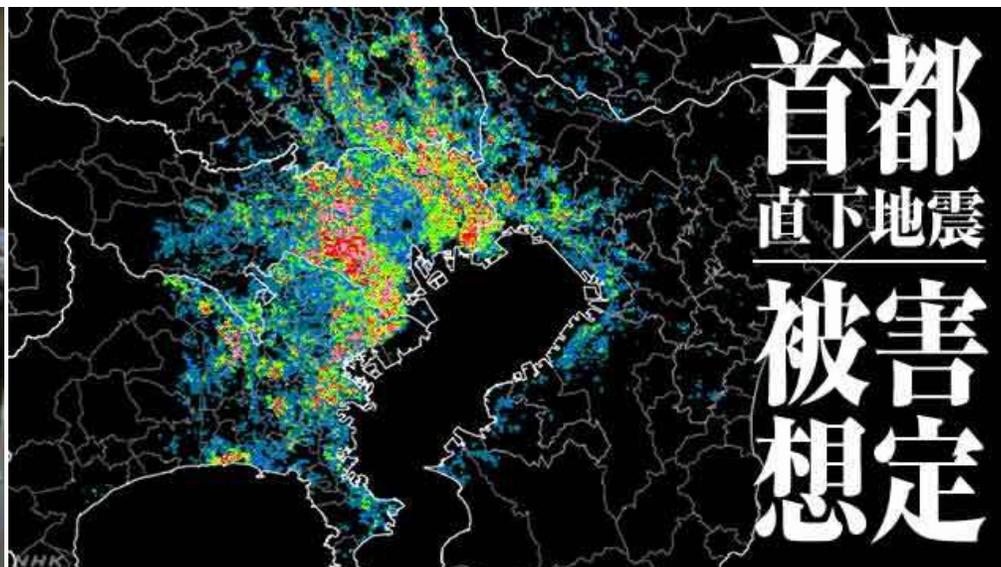
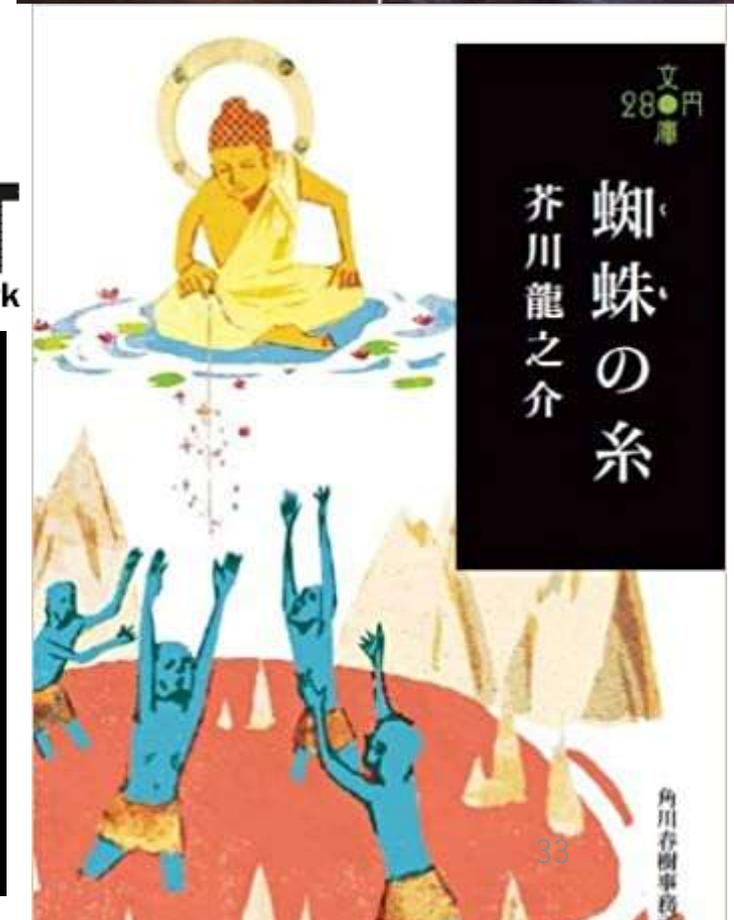


永遠の旅人

■ウクライナにて邦人退避勧告が出てますが、妻がウクライナ軍勤務で仕事を放棄することは軍規でできない、出産を控えている妻を置いて国外待避なんてできるはずはない、現状、妻の産休を待つのみ→産休開始→キエフへ→住んでいた社宅の基地が開戦初日に戦闘機により爆撃→リビウへ→?

日本国民が難民？！

- 首都機能の分散の必要性
- 電子カルテ情報のクラウド化
- 日本国民の海外への避難の想定も必要
- 在外邦人は退避国民の便りの綱
- 日本沈没後の蜘蛛の糸？
- 日頃の難民支援対応が鍵？



有事の際の退避、避難への備え まとめ

- 事前準備が必要（突然起こる可能性あり！！）
 - 食料・水・電気・トイレ・薬・生理用品・子ども用品・おむつ・現金（多種）・ビザ・オープンチケット
- 情報収集の重要性、ソースを広げる
 - 大使館情報、西側・東側情報、企業ネットワーク、軍情報、言語能力、ジャムズネット情報
- 「三十六計逃げるに如かず」
- 避難後の心身の疲労へのケア
 - ストレス解消手段
 - コミュニケーション能力、レジリエンス、生き残るために必要な能力
- 避難先受入国・住民との関係性
 - 平時での関係性が重要：**国内にいる外国人支援の重要性**
 - 在留邦人からの支援への期待：**ジャムズネットの重要性**
 - 多種類**ネットワーク**への帰属の必要性
- 政府関係機関間の連携体制強化
 - 医療：防衛省医官・外務省医務官との連携の深化
- 「お互い様。情けは人の為ならず。」

介護が必要になる主な原因

(65歳以上)



平成30年版高齢社会白書

高齢者フレイル予防

1. 栄養

1. 1日3食しっかり食べる
2. 主食・主菜・副菜を揃えて食べる
3. タンパク質を入れる

2. 運動

3. オーラルフレイル：口腔体操

4. メンタル：繋がり

健康寿命を伸ばすのに 大きく影響しているもの

米ブリガムヤング大学の研究

①社会とのつながりの多さ

②太りすぎない

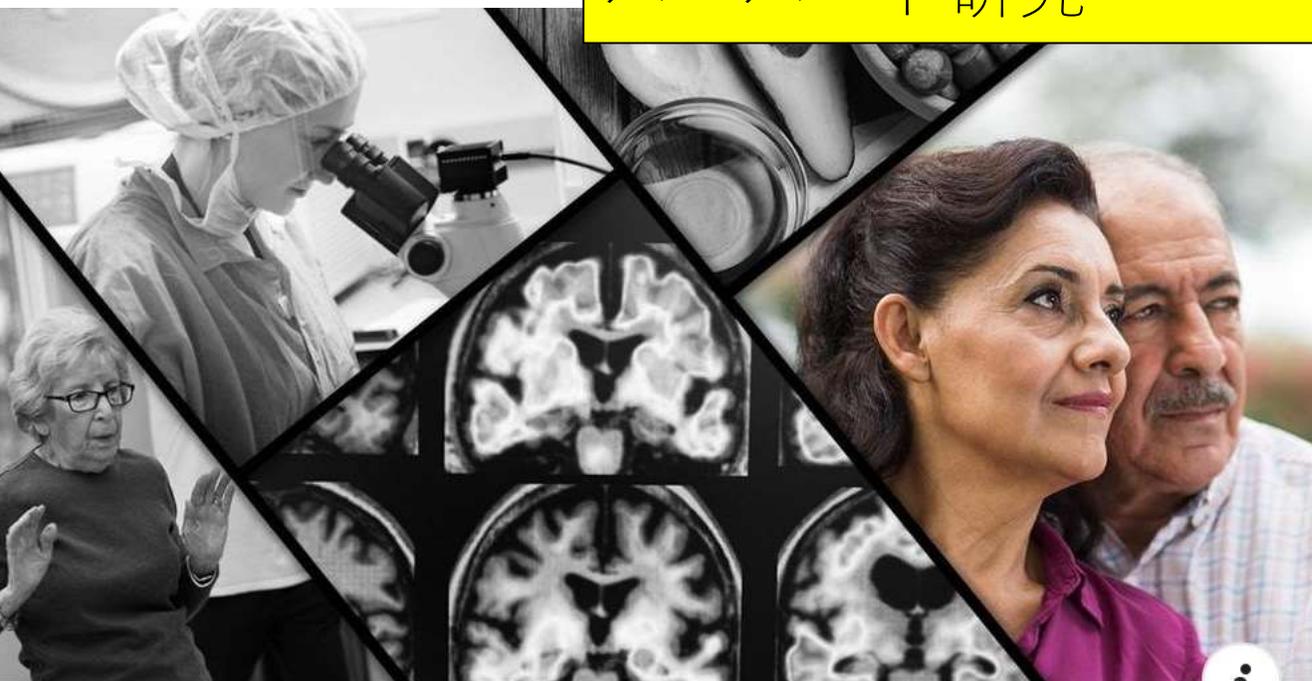
③運動する

④酒を飲みすぎない

⑤たばこを吸わない

つながり

健全な老化。幸せな老後を送るためには？ ハーバード研究



“Loneliness kills. It’s as powerful as smoking or alcoholism.”

孤独はだめです。アルコールや喫煙と同じように強力です。

“But the key to healthy aging is relationships, relationships, relationships.”

健全な老化の鍵は人間関係、人間関係、人間関係です。

“It was how satisfied they were in their relationships. The people who were the most satisfied in their relationships at age 50 were the healthiest at age 80.”

それは彼らが人間関係にどれほど満足しているかでした。50歳で人間関係に最も満足していた人は、80歳で最も健康でした。

NEWS.HARVARD.EDU

Over nearly 80 years, Harvard study has been showing how to live a healthy and happy life

80年近く前のハーバード大学の研究は、コミュニティを受け入れることが、私たちがより長く生き、より幸せになるのに役立つことを証明しています

親密な人間関係が一番重要！！

https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/?fbclid=IwAR13eWU4P_G202PaPGhOph8Jz0u0YpZvS4XKBq5nff7S-cTHU7b1jPRx4U8

参考図書
訓練など

著者: 大塚篤司
*** 油沼 画

マジカル ドクター

病気のこと、
お医者さんのこと

糸井重里氏
も読む
お医者さんに聞きたいことが
ほとんど書いてある本!

マジカルドクターの道場に、みんなもまじかよ!と想ってください!

ウイルスと外交

メディカル・インテリジェンスの舞台裏

古閑比斗志
Hironori Koga

外務省医務官、検疫官の
経験から提言する
国家的公衆衛生と
リスクマネージメント

国境を 越えてくる ウイルスは 医療技術だけでは 解決できない!

メディカル・インテリジェンスとは……
療知識を持つ者だからこそ収集できる
情報)と(分析)

定価: 1990円 + 税 扶桑社新書 314

感染症の 国家戦略

WHOと日本で「新型コロナ」対策などの
政策立案とオペレーションに従事
感染症危機管理の
若き第一人者による救国の提言

日本に決定的に欠けている
理論と視点とは何か

阿部圭史
AKE KESHII

日本の安全保障と
危機管理

東洋経済新報社

CERC

Crisis and
Emergency
Risk
Communication

危機下において
人々の命と健康を
守るための
原則と戦略

WHO 健康危機管理
阿部圭史
AKE KESHII

尾身茂氏
推薦

新刊「新型コロナウイルス
感染症対策分科会会長
報告書」の巻末に掲載

本社会に
危機管理を
要視する
化の醸成を

名 玲子
本社会に
危機管理を
要視する
化の醸成を

外務省 官民合同テロ・誘拐対 実地訓練

開催日 第1回 2022年12/8(木)
第2回 2023年1/27(金) [調整中] 第3回 3/3(金) [調整中]

時間 受付開始 14:00 実地訓練 14:30~17:30

会場 外務省内会議室 参加費 税込 ~5,000円

※詳しくは募集要項をご覧ください。

[S.T.S.*] Security Training Session

S.T.S.* (Security Training Session) は、
2013年から実施している日本国内で唯一の赴任前・危機管理実地訓練
[H.E.A.T.*] (Hostile Environment Awareness Training) の
short version です。過去実際に発生した様々な事象をもとに、海外における脅威や危
その回避・予防策に関する知識や対処方などのノウハウをご提供するものです。

※訓練の開催日程は変更になる可能性があります。
※当日は、感染症による訓練の様子撮影が行われる可能性があります。

CMSS 株式会社
〒1-13-13rdemission@cmss.jp
電話: 03-6380-0455
所在地: 横山

外務省 領事課 邦人サポート課室
〒1-1-1 Hootai@mtfa.go.jp
電話: 03-5501-6000 (内線)
所在地: 吉田 5階 367号 毎週 09:00-18:00

GS

知らないと後悔する
日本が
侵攻される日

佐藤正久
Masahisa Sato

ロシア・中国・北朝鮮
「悪の三正面」の脅威

日本列島は 地政学上、最も 危険な場所だ!!

幻冬舎新書新刊

DVDダジャレスト

竹林正樹 人気セミナーDVD 第1弾

実践者のナッジ [基本編]

竹林正樹 人気セミナーDVD 第1弾 実践者のナッジ [基本編]

見る YouTube

ICS

緊急時
総合調整
システム
Incident
Command
System

基本ガイドブック

あらゆる緊急事態 (All hazard) に対応するために

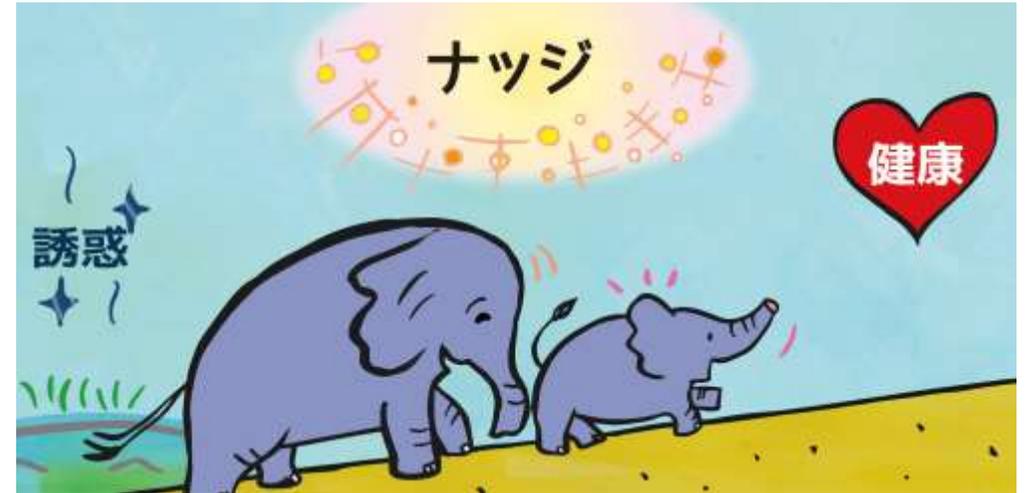
日本消防協会 IIGR



行動経済学：ナッジを使おう！！

- ① 疲れの少ない時間帯に実施
- ② 笑顔で頷いて開始
- ③ 最後にピーク

Easy 簡単に
Atttractive 魅力的に
Social 規範に訴える
Timely タイムリーに



いい話だ！

