

【本教材について】

- テーマ： 1. 防災リーダーの役割/住民(構成員)の自助意識を高めるには
- 単元名： 3 自助の重要性と災害への備え
- 所要時間： 60分程度
- 準備：
 1. 研修会場にインターネット環境を準備して下さい。(映像を使用するため、スピーカー等を準備して下さい。)
 2. ワークショップ用の資料(「わが家の備蓄チェックシート」と記入用のボールペン1本を参加者に配布して下さい。)
 3. 適宜、スライドの追加や変更をすることができます。参加者の特性(自主防災組織等の会長が多いか、在職期間が長いかなど)に応じて、内容の追加・削減や修正・変更を検討することで、より良い研修効果が期待できます。
 4. 実際に研修を行う前に、何人かのグループを作り、練習し合う場を設けることもよい研修とするうえで効果的です。

自主防災組織等のリーダー育成研修

防災リーダーの役割/住民
(構成員)の自助意識を高めるには

自助の重要性と
災害への備え

学習目標と内容

●学習目標

各家庭での安全対策と災害への事前の備えは、地域の自助意識を向上させるために必要であり、防災リーダーはこれらを実施するとともに、地域に伝えることの重要性を理解する

<目次>

- わが家の安全対策 P. 4～23
- 事前の備え P.24～34
- 住民の防災意識の向上 P.35～40
- 住民への防災知識の普及 P.41～49

1. わが家の安全対策

大規模災害が発生すると・・・

災害から「いのちを守る」ためには、様々な視点から「災害に備える」ことが重要



大規模な災害



いのちの
危険に
見舞われる

ライフライン
が被害を受
け、当面の間
使えない

必要なものが
入手しづらい



災害への備えが重要

災害に備えるための視点

①事前に身の安全を守り、危険を回避する

住宅の耐震化

ブロック塀の耐震化、生垣助成

室内の転倒・落下・移動防止措置

浸水対策

地域の特性(危険)把握

「私の避難行動マップ」の作成

想像力・判断力・行動力の向上

②被害を最小限に留める

防火対策・初期消火

応急手当

救出・救助

③生き延びる

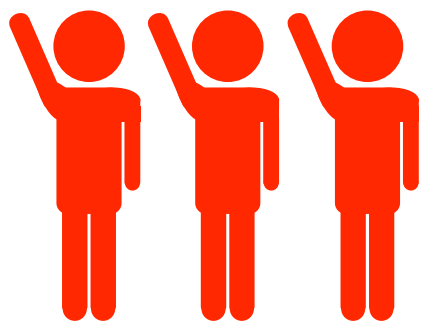
情報収集手段、家族の安否確認方法

非常持出品、備蓄品の整備

地域全体が災害に備えられるように

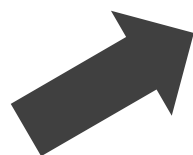
地域の防災リーダーが、災害への備えの必要性を理解・実践し、地域の人達に伝えていきましょう

地域の防災リーダー
(自主防災組織)

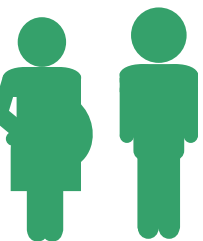


理解・実践

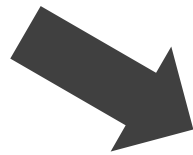
伝達



理解・実践



理解・実践



理解・実践

地域住民

地震に対する
わが家の安全対策には
どんなものがあるでしょうか？

＜地震時の室内＞
地震の揺れで室内が
どのような状態になるのか、
映像で確認してみましよう

＜地震時の室内＞

総務省消防庁 防災学習DVD

『ふせごう-家具等の転落防止対策-』

06:25～07:50の映像（1分25秒）

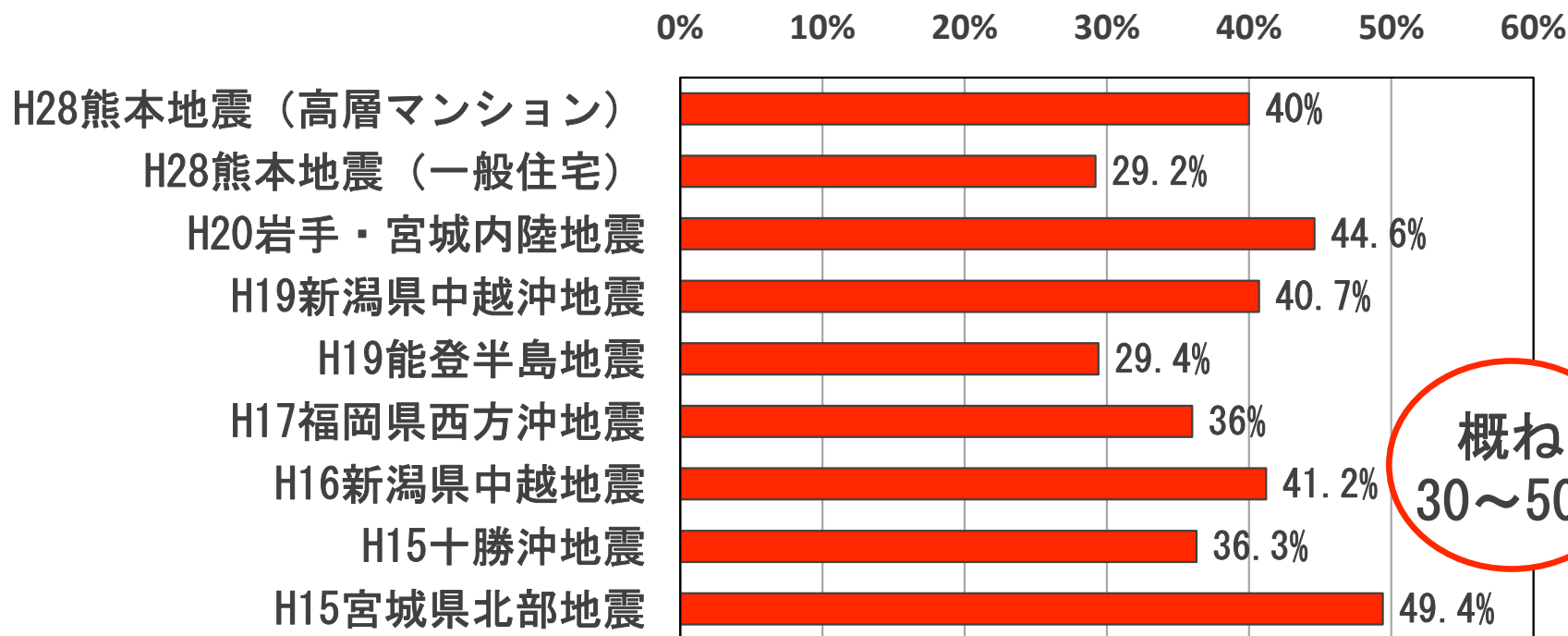
<https://www.fdma.go.jp/publication/database/database004.html>

（総務省消防庁 データベース「地震などの災害に備えて」 震災対策DVDビデオシリーズ）

家具類の転倒・落下・移動による被害

地震でけがをした人のうち、約30～50%が、家具等の転倒・落下・移動を原因としている

近年発生した地震においてけがをした人のうち、家具類の転倒・落下・移動を原因とするけが人の割合



地震に対するわが家の安全対策

①集中収納

居間等に家具類を置かない

②レイアウトの工夫

けがを防ぎ、避難の邪魔にならないようにするためのレイアウトの工夫

③家具類の転倒・落下・移動防止対策

家具類が揺れに対して転倒・落下しない、移動しないための備え

④防火対策・消火対策

火災を防ぎ、火災が発生したらすぐに消火するための対策

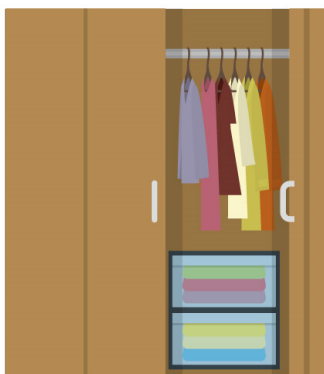
わが家の安全対策を学び、地域に伝えましょう

地震に対するわが家の安全対策

①集中収納の方法

集中的に収納することで、居住スペースの安全を確保しましょう

納戸に集中



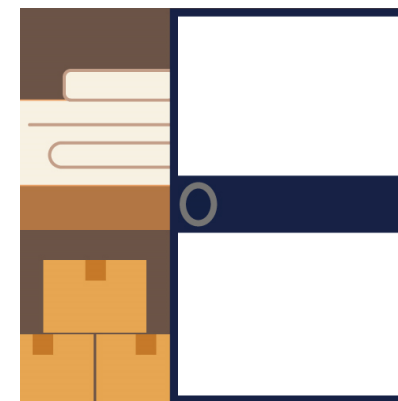
タンス部屋に集中



クローゼットに集中



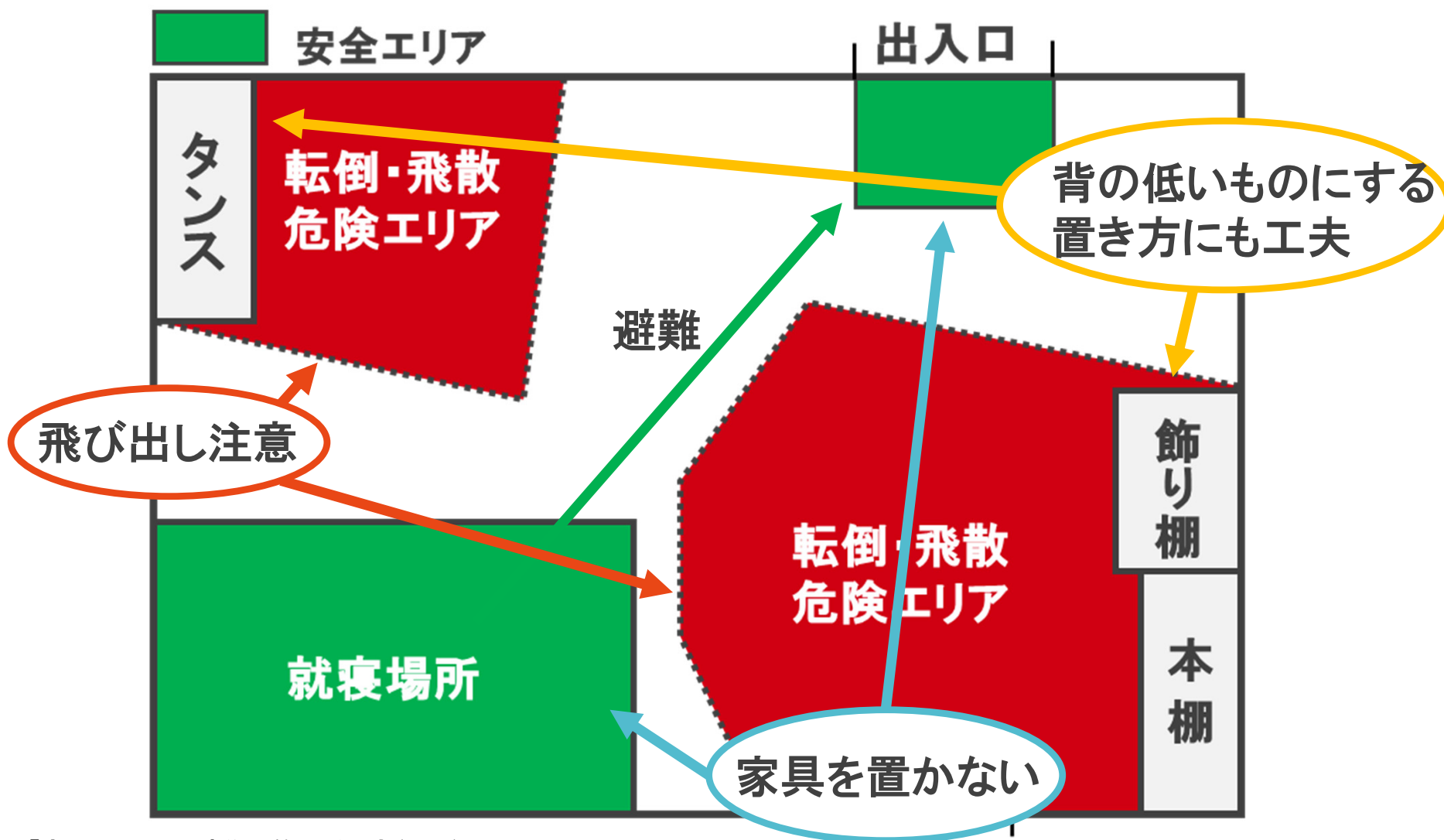
据え付け収納に集中



地震に対するわが家の安全対策

②家具類のレイアウトの工夫（安全エリアの設定）

就寝場所や出入口の付近には「安全エリア」を確保しましょう



＜家具の転倒防止＞
実際にどのようにやるのか、
必要なものはなにか、
映像で確認してみてもみましょう

＜家具の転倒防止＞

総務省消防庁 防災学習DVD

『ふせごう-家具等の転落防止対策-』

12:42～16:07の映像 (3分25秒)

<https://www.fdma.go.jp/publication/database/database004.html>

(総務省消防庁 データベース「地震などの災害に備えて」 震災対策DVDビデオシリーズ)

地震に対するわが家の安全対策

③家具類の転倒・落下・移動防止対策のポイント

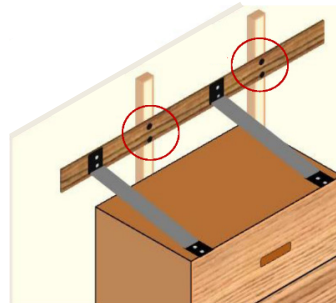
家具等転倒防止用器具

自宅や家具等にあった器具や金具を選ぶ



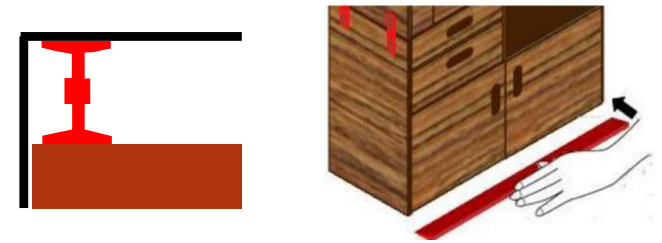
壁に固定する場合

間柱や付け鴨居など、強度がある部材に固定



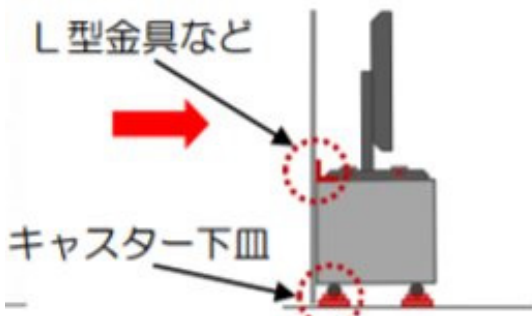
ポール式/ストッパー式器具

組み合わせて取り付けると強度がアップ、賃貸住宅にもお勧め



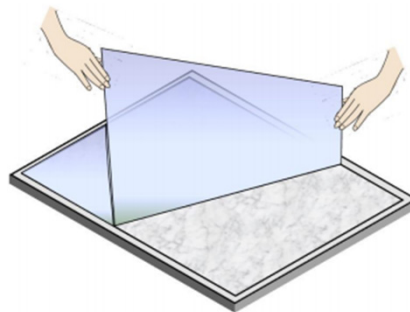
家電等の落下/移動防止

家電等は机や台と固定し、さらに机や台を壁に固定する



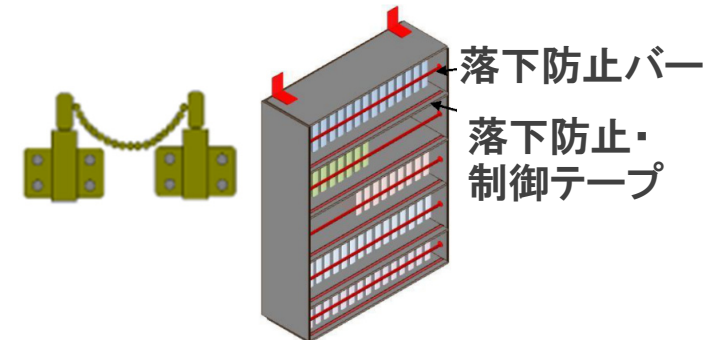
食器棚ガラスの飛散防止

ガラス飛散防止フィルムを貼る(部屋のガラスにも)



扉開放防止、收容物の工夫

収納物の飛散を防ぎ、避難ルート、空間を確保する



【事例】地域ぐるみでの取組み

■家具転倒防止事業

(^{えな}恵那市まちづくり市民協会防災研究チームなど:岐阜県 恵那市)

- 社会福祉協議会、消防団など多くの団体と、災害時要援護者宅で、家具転倒防止器具や火災警報器を取り付け
- 延べ4000名が参加し、家具転倒防止471件、火災警報器763件



参考:消防防災博物館「恵那市家具転倒防止ボランティア作戦「みんなで助け合おう減災たいさく」

地震に対するわが家の安全対策

④防火対策・消火対策

地震の揺れへの対策とあわせて、防火対策も行う

ストーブの周りに物を置かない



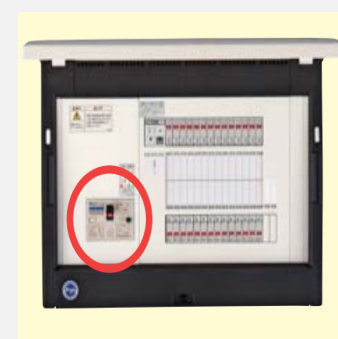
掃除や整理整頓(コンセントなど)



家具やカーテンなどを防災品にする



感震ブレーカーの設置



住宅用火災警報器の設置と定期的な点検



消火器の設置と使い方を覚える



風水害に対する
わが家の安全対策には
どんなものがあるでしょうか？

風水害に対する安全対策①

家の周囲に不良個所がないか、強風により飛散する危険があるものがないかなどを確認する

雨どいに破損がないか、落ち葉や土砂の詰まりがないか確認する。

瓦やタンのひび・割れ・ずれ・はがれはないか確認する。

窓ガラスにひび割れ、窓枠のガタツキはないか確認する。

外壁に亀裂等はないか確認する。

鉢植えや物干し竿などの飛散の危険はないか確認する。

雨戸にガタツキやゆるみはないか確認する。

風水害に対する安全対策②

浸水や雨漏りなどの被害を軽減するための備え



写真: 江戸川区ホームページ



写真: 千葉市ホームページ

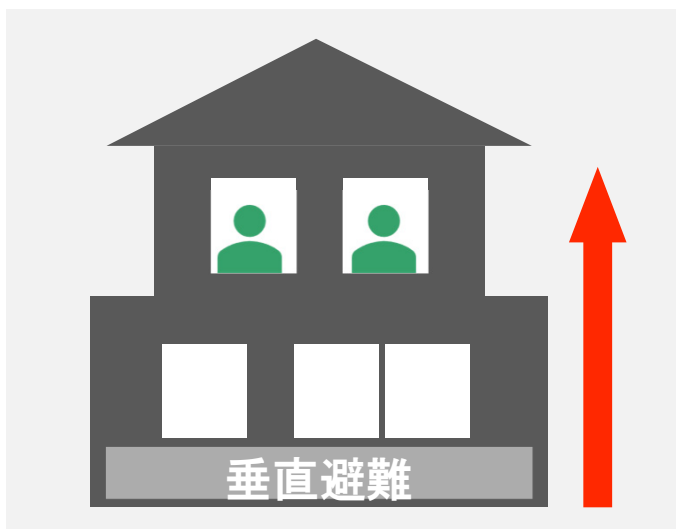


写真: 防衛省自衛隊ホームページ

1. わが家の安全対策

- まとめ -

- 災害からいのちを守るためには、さまざまな視点から災害に備えることが重要です
- 家具等の転倒防止などを自ら実施し、地域に伝えましょう

2.事前の備え

大規模災害が発生すると・・・

災害の直後を生き延びても・・・

ライフラインの途絶

電気・ガス・水道

避難生活が続く

生活必需品が不足

異なる個々人の事情

年齢、性別、持病など



うまく生き延びていくための「備え」が必要

備えておく物

①非常持出品

避難するときに**まず持ち出す**べきもの。

被災した最初の1日間をしのぐために、必要最低限を備える。

例えば

現金、スマートフォン、食料・飲料水、救急用品、カッパ、懐中電灯、ラジオなど

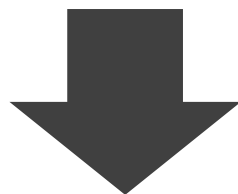
②備蓄（非常備蓄品）

発災後の**避難生活（3日程度）**に**必要**なもの。

救援物資の到着までに最低限必要なモノを準備しておく。

例えば

食料・飲料水・簡易トイレ・生活用品など



- **家族構成や一人一人の特性に合わせて準備**
- **リーダーとして地域に伝えましょう**

非常持出品のポイント

非常用持出袋に入れ、玄関など持ち出しやすい場所に「非常用持出品チェックシート」を地域の各家庭に配布し、準備を進めるよう伝えましょう

①各家庭において必要なものを

②両手が空くよう、リュック等に

③歩ける重さに

④すぐ持っていける場所に

非常用持出品チェックシート

※避難するときにまず持ち出すべきものです。非常用持出袋に入れ、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう

貴重品類		
10円玉は公衆電話用に。通帳、カード、健康保険証、運転免許証などは番号を控えたメモかコピーを用意しておくといでしょう	現金 10円玉	
	預金通帳	
	印鑑	
	保険証	
	免許証	
避難用具		
懐中電灯はできれば一人に一つ用意したいもの。	懐中電灯	
	携帯ラジオ	
	予備の乾電池	
	ヘルメット・防災ずきん	
生活用品		
避難所生活に最低限必要なものです。赤ちゃんやお年寄り、障害者がいる場合など考慮して揃えましょう。	厚手の手袋	
	毛布	
	缶切り	
	ライター・マッチ	
	ナイフ	
	携帯用トイレ	
救急用具		
救急箱には絆創膏・消毒液など、その他ビタミン剤など日頃使っているサプリメントなどもあるといでしょう	救急箱	
	処方箋の控え	
	胃腸薬・便秘薬・持病の薬	
	生理用品	
非常食品		
最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です	乾パン	
	缶詰	
	栄養補助食品	
	アメ・チョコレート	
	飲料水	
衣料品		
衣類は動きやすいものを選びましょう。セーターなどの防寒具も寒い季節には役立ちます	下着・靴下	
	長袖・長ズボン	
	防寒用ジャケット・雨具	
その他		
携帯用カイロ		

食べ物と飲料水

- 最低3日、可能であれば1週間分
- 飲料水は1人1日3リットル

その他

- 簡易トイレ、生活用水(浴槽にためておく等)、常用している薬、ミルク、おむつなど各家庭において特に必要なもの

皆さんの自宅には
どれくらいの備蓄がありますか？

チェックシートを使って
確認してみましよう



備蓄状況を確認しましょう

【作業①】 <10分>

3日間生活するのに必要な備蓄量を確認し、皆さんの自宅にある備蓄が必要数に足りているか、「わが家の備蓄チェックシート」を使って確認しましょう。

掛け算で必要な数・量を算出 あてはまるものに○

家族の人数を書きます

人分

わが家の備蓄チェックシート

災害発生直後は、水道・ガス・電気が使えないことを考慮して食べものが足りるか考えてみましょう。

ステップ①
3日間生活するのに必要な備蓄量を確認しましょう。

(1) 食べ物の数
3食 × 3日分 × 人分 = 食必要 ➡

(2) 飲料水の量
3L (リットル) × 3日分 × 人分 = L (リットル) 必要 ➡

(3) 簡易トイレの数
5回 (目安) × 3日分 × 人分 = 回分 ➡

ステップ②
自宅の状況を思い出し、必要分足りるか考えて、当てはまるものに○をつけてください。

① 足りる ② 足りない ③ 分からない

① 足りる ② 足りない ③ 分からない

① 足りる ② 足りない ③ 分からない

ステップ③
食べ物、飲料水、簡易トイレ以外に、自分や家族に必要なものは何があるか、考えてみましょう！
(赤ちゃんがいる、自分や家族に持病がある、アレルギーがある家族がいる、電動式の医療器具を使っている人など、それぞれの家庭の状況で必要なものは異なります。)

赤ちゃんがいるご家庭なら「おむつ・ミルク・哺乳瓶」など、ご家庭で特に必要なもの(ないと困るもの)を書き出しましょう。

わが家の備蓄チェックシート

災害発生直後は、水道・ガス・電気が使えないことを考慮して食べものが足りるか考えてみましょう。

ステップ①

3日間生活するのに必要な備蓄量を確認しましょう。

(1) 食べ物の数

3食 × 3日分 × 人分 = 食必要 ➡ ①足りる ②足りない ③分からない

(2) 飲料水の量

3L (リットル) × 3日分 × 人分 = L(リットル) 必要 ➡ ①足りる ②足りない ③分からない

(3) 簡易トイレの数

5回 (目安) × 3日分 × 人分 = 回分 ➡ ①足りる ②足りない ③分からない

ステップ③

食べ物、飲料水、簡易トイレ以外に、自分や家族に必要なものは何があるか、考えてみましょう！

(赤ちゃんがいる、自分や家族に持病がある、アレルギーがある家族がいる、電動式の医療器具を使っている人など、それぞれのご家庭の状況で必要なものは異なります。)

非常用持出品チェックシート

※避難するときにまず持ち出すべきものの例です。
非常用持出品袋に入れ、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう。
年に1回、内容を見直しましょう。

貴重品類		
10円玉は公衆電話用に。通帳、カード、健康保険証、運転免許証などは番号を控えたメモかコピーを用意しておくといでしょう。	現金 10円玉	
	預金通帳 (銀行の口座番号でも可)	
	印鑑	
	健康保険証	
	免許証	
	生命保険契約番号	
避難用具		
懐中電灯はできれば一人に一つ用意したいもの。	雨合羽	
	懐中電灯	
	ヘルメット・防災ずきん	
	懐中電灯	
	笛やブザー	
情報収集用品		
災害に関する情報を得るために複数の情報収集手段を用意しておきましょう。	携帯電話 (充電器を含む)	
	携帯ラジオ (予備電池を含む)	
	家族の写真 (はぐれた時の確認用)	
	緊急時の家族、親戚、知人の連絡先	
	広域避難地図	
	筆記用具	
非常食品		
最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です。	乾パン、シリアル	
	缶詰	
	栄養補助食品	
	アメ、チョコレート、ようかん	
	飲料水	
	粉ミルク・哺乳瓶	

<裏面につづきます>

救急用具		
救急箱には絆創膏・消毒液など。その他ビタミン剤など日頃使っているサプリメントなどもあるとよいでしょう。	救急箱	
	処方箋の控え（お薬手帳）	
	胃腸薬・便秘薬・持病の薬	
生活用品		
避難所生活に最低限必要なものです。赤ちゃんやお年寄り、障害者がある場合など考慮して揃えましょう。	厚手の手袋	
	毛布	
	缶切り	
	ライター・マッチ	
	万能ナイフ	
	携帯用トイレ	
	使い捨てカイロ	
	アルミ製保温シート	
	レジャーシート	
	ビニール袋	
	ウェットティッシュ	
	トイレトペーパー	
	スリッパ	
マスク		
紙おむつ（乳児用・高齢者用）		
生理用品		
衣料品		
衣類は動きやすいものを選びましょう。セーターなどの防寒具も寒い季節には役立ちます。	下着・靴下	
	長袖・長ズボン	
	防寒用ジャケット・雨具	
その他		
ご自身の環境に合わせて必要なものを記入し準備してください。		

地域全体で家庭の備蓄を進めましょう

「①足りる」場合 **1週間を生きのびる**ために、さらに必要なものを必要数量購入する

「②足りない」場合 **3日間を生きのびる**ために、足りないものを購入する

「③分からない」場合 **まずは確認!** 「足りない」場合のことを考えましょう

備蓄品の例

分類	内 容
食料品	※すぐに食べられる物・簡単に調理して食べられる物 <input type="checkbox"/> 主食（レトルトなど） <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 <input type="checkbox"/> 野菜ジュース <input type="checkbox"/> 主菜（缶詰・レトルトなど） <input type="checkbox"/> 調味料 <input type="checkbox"/> 菓子類 など
飲料水	<input type="checkbox"/> 1人1日3リットル×3日分
生活用品	※生活に合わせて必要な物 <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> カセットボンベ <input type="checkbox"/> ろうそく <input type="checkbox"/> ライター <input type="checkbox"/> ランタン <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> ゴミ袋 <input type="checkbox"/> 割り箸 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 薬 <input type="checkbox"/> おむつ（赤ちゃん用） <input type="checkbox"/> おむつ（高齢者用） <input type="checkbox"/> 工具セット <input type="checkbox"/> ガムテープ <input type="checkbox"/> ほうき・ちりとり <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> ガムテープ <input type="checkbox"/> 充電式ラジオ <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> 予備バッテリー など
救助用具	<input type="checkbox"/> スコップ <input type="checkbox"/> バール <input type="checkbox"/> ノコギリ など

避難所への持ち出し品に「感染症対策物資」を！

新型コロナウイルスによる感染拡大が不安視される状況下においても災害はいつ起きるかわかりません。災害時に速やかに避難所を開設できるよう事前に新型コロナウイルスを含む感染症対策を講じましょう。

事前の準備

◆物資の備蓄

使い捨てマスク、体温計、石けん、ペーパータオル、使い捨て手袋、消毒薬、ウェットティッシュ、ビニールエプロン、嘔吐処理用具など

マスクが調達できない場合は代用品を検討（例：キッチンペーパーと輪ゴムのマスク（警視庁））

住民への周知

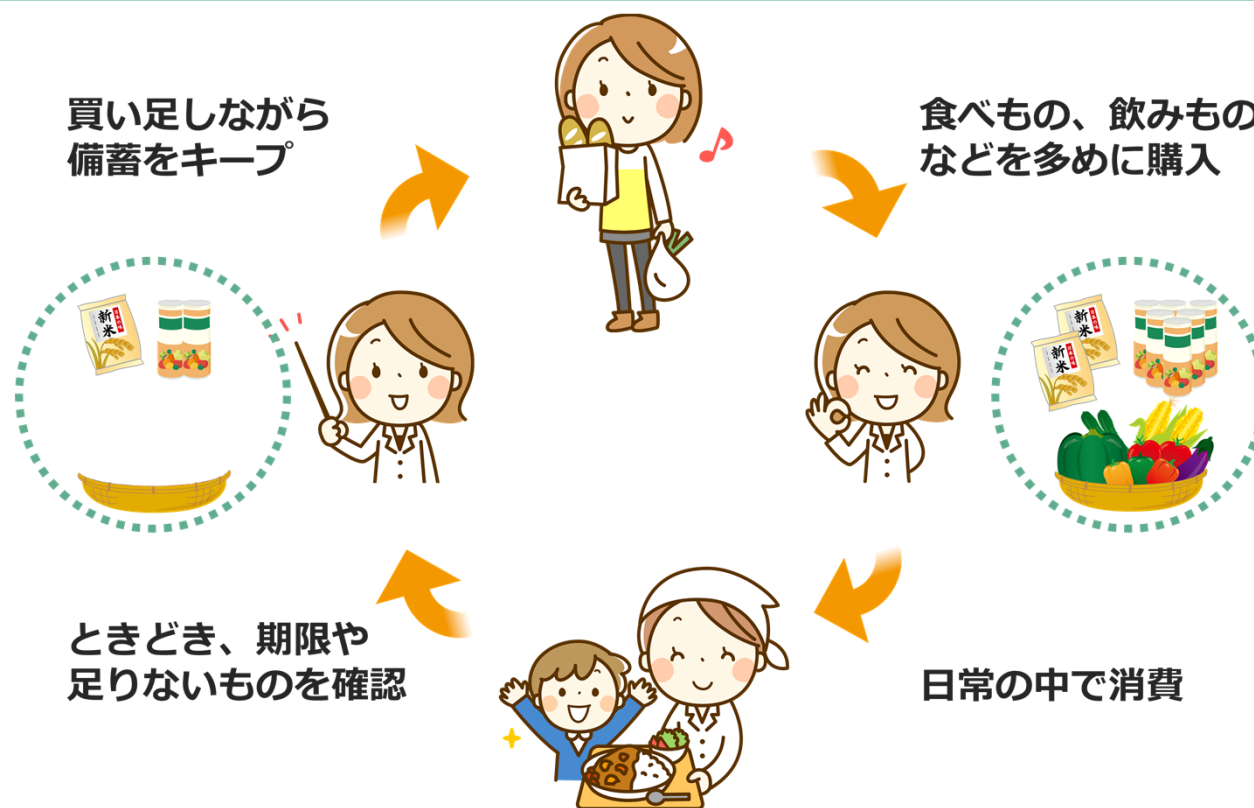
◆避難者自ら持参するもの

- ① マスク （無い場合は鼻や口を覆うハンカチなど）
- ② アルコール消毒液 （無い場合はウェットティッシュなど）
- ③ 体温計

2020年（令和2年）4月に道が示した「避難所の感染症対策」では避難者が自ら持参するものとして上記の3点を周知するよう呼びかけ

ローリングストック(循環備蓄)の勧め

普段から少し多めに購入しておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで常に一定量を家に備蓄しておく方法です



地域の皆さんにも勧めましょう

【事例】災害への備え

■地域住民への啓発活動

(中央ゆめづくり協議会 防災防犯部会:三重県 ^{なばり}名張市)

- 協議会の地域は新しい住宅が多く、在宅避難が多いことが想定されるため、ローリングストック法の推奨をしている。
- 自宅の備蓄品だけで何食分の料理ができるか、何日過ごせるかを考えるゲームを考案し、備蓄に取り組んでいる。



参考:消防庁「防災まちづくり大賞第21回受賞事例集」

■計画的な備蓄対策

(^{みなみまちだ}南町田自主防災組織:東京都 ^{まちだ}町田市)

- 行政の備蓄状況などを調査し、避難所の食糧備蓄は1日分しかないことを認識し、自助・共助の役割が大きいことを痛感。
- 自主防災組織を発足し、徴収した年会費から3か年計画で備蓄品を揃え、維持管理もきめ細かく行っている。

参考:東京都総務局「地域防災活動活性化サポートガイド」

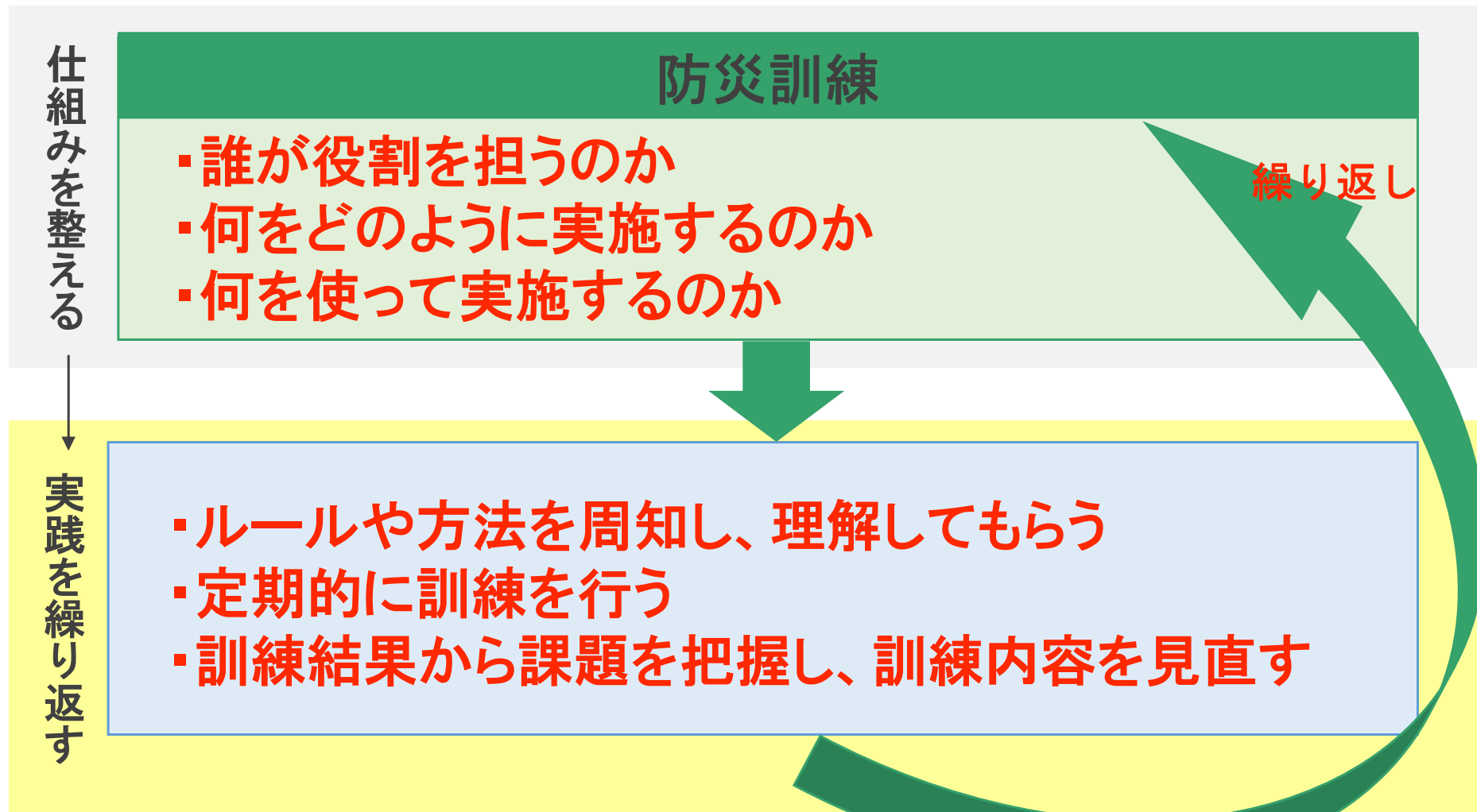
2. 事前の備え - まとめ -

- 「非常持出品」や「備蓄」を自ら整え、地域に伝えましょう

3. 住民の防災意識の向上

防災訓練で地域の防災意識を高める

継続的な防災訓練により、内容を改善していきましょう



平時から教育・訓練を通して顔の見える関係を築いておきましょう

○訓練の実施

次のような訓練を、継続的に計画的に実施する

- ・ 情報収集・伝達、消火、救出・救護、避難、避難所運営などの災害対応(活動)に必要な知識・技術の習得のための「個別訓練」
- ・ 組織の各班が相互に連携し有機的な防災活動ができるようになるための「総合訓練」
- ・ 災害時に役立つ基礎知識の普及や災害疑似体験といったプログラムを取り入れる「体験イベント型訓練」
- ・ 災害や対応の状況をイメージするための「イメージトレーニング」
- ・ 消防団、災害ボランティア、事業所等の「他団体と連携した訓練」



○普及・啓発(教育機会の確保)

地域住民が防災に関する知識を習得できる機会をつくる

【事例】訓練を通じた住民の防災意識の向上

■子どもも楽しめる訓練で高まる地域の防災意識

いしがみ
(石神自主防災会:埼玉県 新座市)

- 石神小学校体育館を利用した「お泊り訓練」を実施
- お泊り訓練の内容については、誰でも参加しやすいソフトな訓練項目、楽しいゲームや子供との災害料理を作る等。PTA、親父の会も参加
- スタンプラリー・町会炊き出し
班と子ども達の共同炊事・
簡易ランタンや新聞紙
スリッパの作成・段ボール
ブロック設置などを行った



参考: 消防庁「自主防災組織の手引」
写真: 新座市ホームページ

【事例】訓練を通じた住民の防災意識の向上

■避難行動要支援者も含めた実践的な避難訓練

にしやま
(西山町会防災会:千葉県 柏市)

- 避難行動要支援者対策のための訓練において、ダミー人形を実際の人に見立てたり、具体的な被害状況(火災発生・家屋損壊など)を仮定し、参加者に被害状況を本部に報告させたりするなど、限りなく被災時に近い訓練を重ねている



参考:消防庁「自主防災組織の手引」

3. 住民の防災意識の向上 - まとめ -

- 平時から継続的に防災訓練等を通じて、地域の住民と顔の見える関係を作り、地域の防災意識の向上に努めましょう

4. 住民への防災知識の普及

マイ・タイムラインとは

洪水のような進行型災害が発生した際に、「いつ」、「何をやるのか」を整理した個人の防災計画です。河川の水位が上昇した場合などに、**住民一人ひとりがとる防災行動を時系列に整理し、あらかじめ取りまとめる**ことで、急な判断が迫られる災害時に、自分自身の行動のチェックリスト、また判断のサポートツールとして役立てることができます。



マイ・タイムラインの取組の経緯

- ①平成27年9月関東・東北豪雨において約4,300名が救助されるなど、避難のおくれや避難者の孤立が発生



- ②平成27年12月の社会資本整備審議会答申で、行政や住民等が、水害リスクに関する十分な知識と心構えを共有し、避難等の危機管理に関する具体的な事前の計画等が備えられている社会を目指すことが示された。



- ③自らの水害リスクを認識し、自身の判断により避難行動を取れるようになることを目指すツールが開発された

→ マイ・タイムライン

マイ・タイムライン検討の3つのステージ

STEP1

知る

洪水ハザードマップを確認して、地域の水害リスクをチェック！

STEP2

気づく

洪水時に得られる情報と、防災行動を時間軸で考える重要性を学ぶ！

STEP3

考える

洪水時の具体的な行動をシミュレーション！

マイ・タイムライン検討の3つのステージ(STEP1:知る)

STEP1

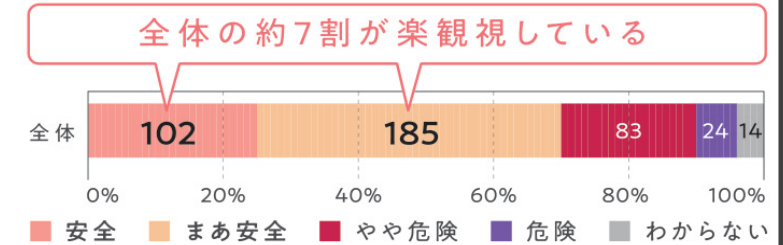
知る

洪水ハザードマップ
を確認して、地域の
水害リスクを
チェック！

約7割の住民が、 地域の洪水危険性を楽観視。

平成30年7月豪雨時の大雨特別警報発表地区(一部)の在住者を対象に、災害リスクの調査を行ったところ、洪水の可能性がある「低地」居住者の約7割が、居住地の洪水危険性を楽観視していたことが分かりました。

[災害リスクの調査] Q.移住地の洪水危険性は



出典:平成30年7月豪雨による水害・土砂災害からの避難に関するワーキンググループ
第1回「資料4」(平成30年10月16日)静岡大学 牛山教授による調査結果より

ハザードマップの内容を 理解している住民は、 全体のわずか2割程度！

平成30年7月豪雨において被災した岡山県倉敷市真備地区において、ハザードマップに関する調査を実施。倉敷市では、ハザードマップを各戸配布等の周知施策も実施しており、その存在の認知率は75%と高かったものの、内容をしっかりと理解している人はわずか24%に過ぎませんでした。

[ハザードマップに関する調査]

Q.ハザードマップについて知っていますか？



出典:平成30年7月豪雨による水害・土砂災害からの避難に関するワーキンググループ
第1回「資料4」(平成30年10月16日)兵庫県立大学 阪本准教授による調査結果より

マイ・タイムライン検討の3つのステージ(STEP2:気づく)

水害は時々刻々と進行する進行型災害であることの
気づきを促し、時間軸で防災行動を考える重要性を伝えます。

災害時に発令される警報などの種類を知り、
その読み解き方を理解することが重要です。

STEP2

気づく

洪水時に得られる
情報と、防災行動を
時間軸で考える
重要性を学ぶ！

5段階警戒レベルに応じて発表される防災気象情報とその活用例		
警戒レベル	気象庁等の情報	避難行動(とるべき行動)
小	level 1 □ 早期注意情報(警報級の可能性)	災害への心構えを高める
	level 2 □ 大雨注意報洪水注意報 □ 大雨警報に切り替える可能性が高い注意報 □ 高潮注意報 □ 注意(注意報級) □ はん濫注意情報	ハザードマップ等で避難行動を確認
危険度	level 3 □ 大雨警報・洪水警報 □ 高潮警報に切り替える可能性が高い注意報 □ 警戒(警報級) □ 氾濫警戒情報	土砂災害警戒区域や急激な水位上昇のおそれがある河川沿いにお住いの方は、避難準備が整い次第、避難開始。高齢者等は速やかに避難
	level 4 □ 土砂災害警戒情報 □ 高潮警報 □ 高潮特別警報 □ 非常に危険 □ 極めて危険 □ はん濫危険情報	速やかに避難 避難を完了
	level 5 □ 大雨特別警報 □ はん濫発生情報	災害がすでに発生しており、 命を守るための最善の行動をとる

洪水時の具体的な行動をシミュレーション

STEP3

考える

洪水時の
具体的な行動を
シミュレーション！



- 台風の前報が出たら
- 大雨・洪水注意報が出たら
- 大雨・洪水警報が出たら
- 洪水予報が出たら
- 避難判断水位に到達したら
- 緊急速報メールを受信したら etc...



- どう避難するかをチェック
- 私の家族の安否を確認
- 避難開始
- 近所に声がけ
- 水位をインターネットで確認
- 携帯電話を充電
- 祖父の薬の用意 etc...

[万が一の非常時には]

ためらわずに行動を！



【実例】神奈川県横浜市

【避難行動計画】

マイ・タイムライン作成シート

台風や大雨時における一人ひとりの避難行動計画をたてましょう。



台風や大雨などは事前に進路や規模が予測できることから、接近時の計画をたてておくことで適切な避難行動に繋げることができます!!

作成する前に確認すべき事項	ハザードマップでチェック	家庭の状況のチェック	避難行動の検討
	あなたの住んでいる地域は? <input type="checkbox"/> 洪水浸水想定区域 <input type="checkbox"/> 土砂災害警戒区域 住んでいる場所の洪水浸水深は? (想定最大規模) 例: 鶴見川, 3~5m [川, m]	避難に支援を必要とする人 (高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など) <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 ペット: <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有	警戒区域内である 洪水浸水想定・土砂災害 いいえ → 屋内待機 はい → ・建物が頑丈・マンション居住 → はい → ハザードマップの最大浸水深等を考慮すると、垂直避難で安全が確保できる。 → はい → 垂直避難 (建物内の2階以上) いいえ → 水平避難 (避難場所等)

【注意事項】避難方法検討の目安です。浸水想定区域外でも浸水する場合や、想定される浸水深を上回る場合もあります。土砂災害警戒区域も同様です。屋内待機や垂直避難と判断した場合でも水平避難を想定した準備をしましょう。

【マイ・タイムライン】

警戒レベル	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
行政からの情報等		● 自主避難など注意の呼びかけ	● 高齢者等避難	● 避難指示	● 緊急安全確保*
警戒レベル相当情報等	● 大雨になりそう	● 大雨注意報、洪水注意報等	● 氾濫警戒情報、大雨警報・洪水警報等	● 氾濫危険情報、土砂災害警戒情報等	● 大雨特別警報等
基本的事項 (全ての避難行動に共通する事項)	<input type="checkbox"/> 天気予報を確認 <input type="checkbox"/> 家の点検・補強 <input type="checkbox"/> 非常持ち出し品や備蓄品の確認 ※停電に備えた懐中電灯や水など	<input type="checkbox"/> 備蓄品等が水浸ししないように安全な場所に置く	<input type="checkbox"/> 避難場所・開設状況の確認 (区HPや防災情報Eメール)	<input type="checkbox"/> 避難開始 避難指示時には危険な場所から全員避難	<input type="checkbox"/> 緊急安全確保* ※緊急安全確保は、地域の状況に応じて発令される情報であり、必ず発令されるものではありません。
行動の目安	避難に支援を必要とする方 (避難に支援を必要とする方と同住している方を含む) ペットとともに避難する方 浸水想定区域外の家族、親戚、ホテル等	<input type="checkbox"/> 家族やケアマネージャー等支援者を交えて避難手段やタイミング等の確認 <input type="checkbox"/> 知人、ペットホテル等の一時預け先への確認 <input type="checkbox"/> 避難手段、タイミング等の確認 <input type="checkbox"/> ペット用非常持ち出し袋、ケージの確認 (なければ用意)	<input type="checkbox"/> 避難開始 避難に時間を要する方は、危険な場所から避難 <input type="checkbox"/> 必要に応じて移動手段を検討 (ペットタクシー、車送迎等) <input type="checkbox"/> ペットをケージに入れて避難の準備	<input type="checkbox"/> 避難開始 避難に時間を要する方は、危険な場所から避難 【車避難の注意点】 令和元年の台風19号では、車で避難中に道路の冠水や崩落で亡くなったケースが多くありました。車を活用した避難や避難に支援を必要とする方の送迎については、早い段階で実施しましょう。 ※行政が開設する避難場所への車の駐車は原則禁止となります。	命の危険直ちに安全確保 命を守る最善の行動をとる 屋内の安全な場所への避難
わたしの計画	上記のチェック項目を参考に個人のタイムラインを記載しましょう!! 手順1: <input type="checkbox"/> で該当するものを記載 手順2: <input type="checkbox"/> 以外で他に必要なものがあれば記載				

4. 住民への防災意識の普及 - まとめ -

- マイ・タイムラインを自ら作成し、
災害に備えましょう

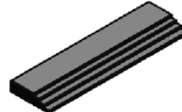






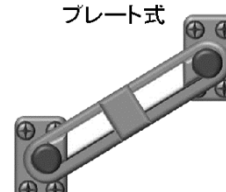

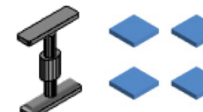
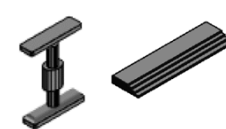
まとめ

- 災害からいのちを守るためには、さまざまな視点から災害に備えることが重要です
- 家具等の転倒防止などを自ら実施し、地域に伝えましょう
- 「非常持出品」や「備蓄」を自ら整え、地域に伝えましょう
- 平時から継続的に防災訓練等を通じて、地域の住民と顔の見える関係を作り、地域の防災意識の向上に努めましょう
- マイ・タイムラインを自ら作成し、災害に備えましょう

(参考)家具等の転倒防止の器具の種類

自宅や家具等にあった目や金目を選び

各地域の状況に応じて、P17の後に参考資料として本スライドを活用して下さい。

件	器具の大きさ					
	小	中	大	大	大	大
単独	ストッパー式  マット式 	ポール式 	L字金具 (スライド式)  ベルト式  チェーン式 	L字金具 (上向き取付)  プレート式 プレート式 	L字金具 (下向き取付) 	
組み合わせ	家具と天井に十分な強度が必要 大きな家具には不適			ポール式 + マット式  ポール式 + ストッパー式 		

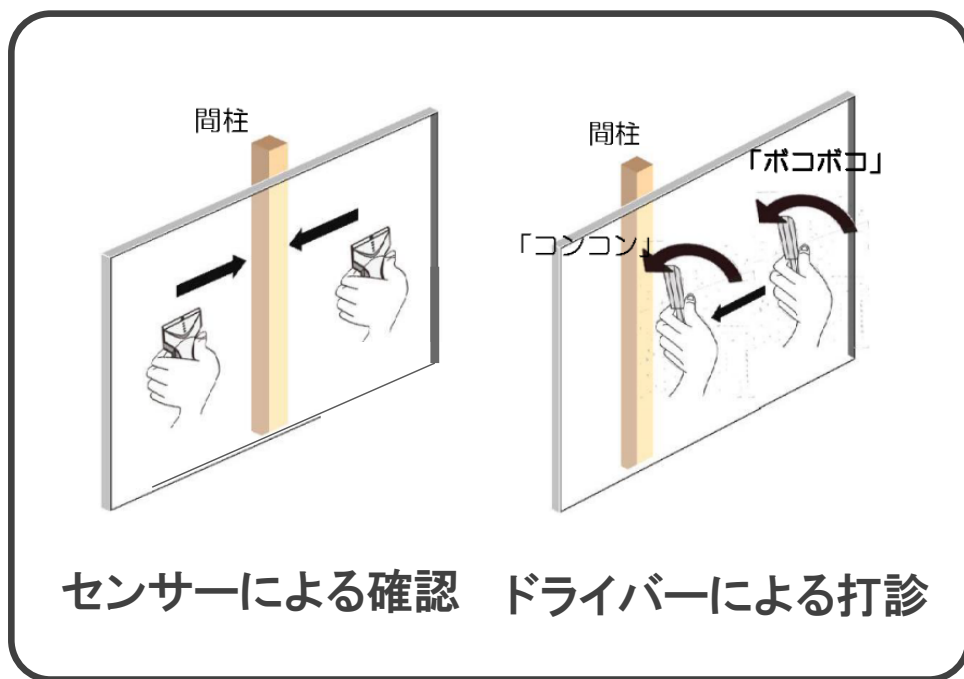
家具・壁面や器具に十分な強度が必要

※震度6強の揺れを再現した実験で測定した効果

(参考)壁に固定する場合のポイント

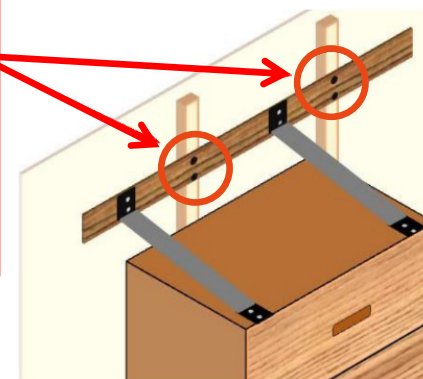
間柱や付け鴨居など、強度がある部材に固定することが重要

各地域の状況に応じて、P17の後に参考資料として本スライドを活用して下さい。



構造部材として取り付けられている場合と、接着されている場合がある

接着されている場合は、間柱などに木ネジで止めた上で、対策器具を取り付ける

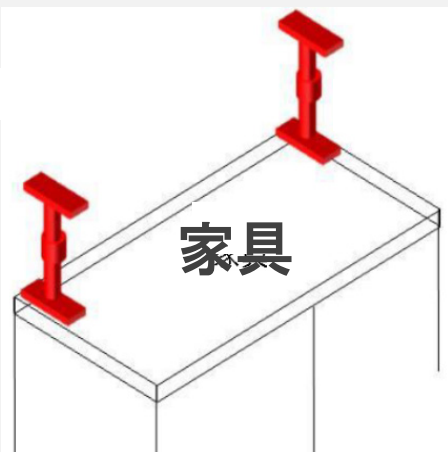


(参考)ポール式器具・ストッパー式器具の場合

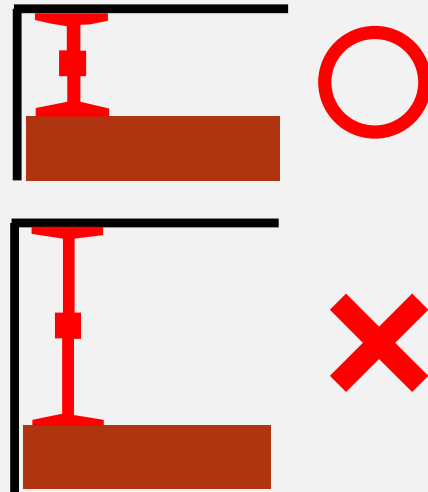
組み合わせて取り付けると、壁に固定した時と同程度の効果がうまれる

各地域の状況に応じて、P17の後に参考資料として本スライドを活用して下さい。

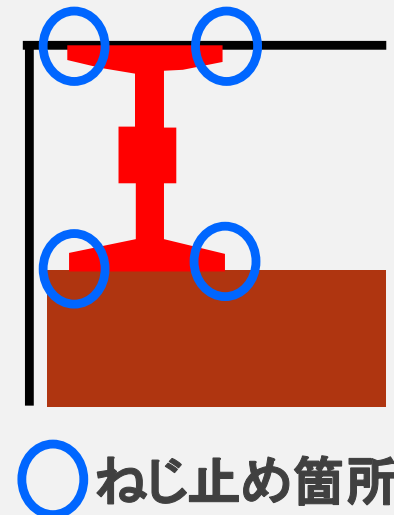
奥の両端に設置する



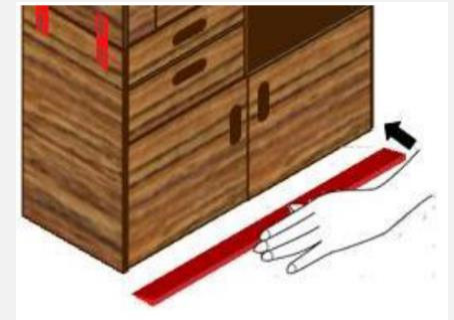
天井との空きは
少なく



ねじ止めは効果UP



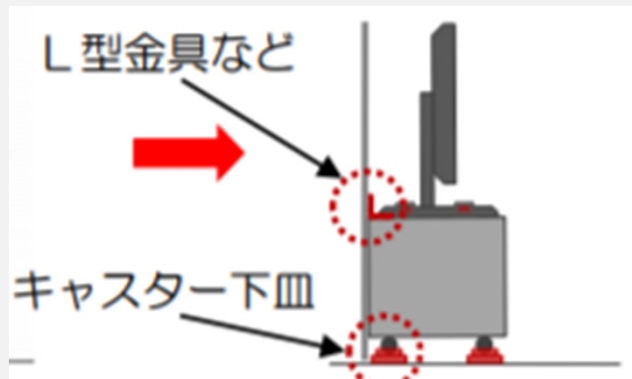
端から端まで敷く



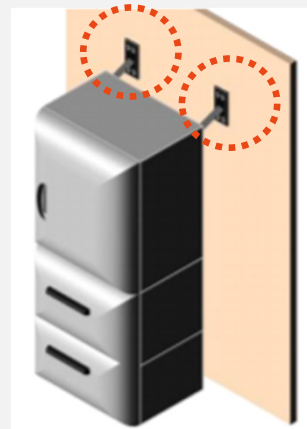
(参考)家具等の落下防止・移動防止のポイント

家電等は机や台と固定、さらに机や台を壁に固定する
各地域の状況に応じて、P17の後に参考資料として本スライドを活用して下さい。

テレビは台に固定、台を壁に固定

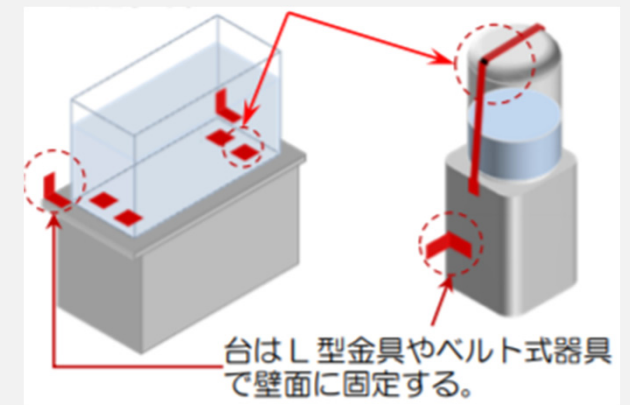


冷蔵庫は壁に固定



水槽なども固定

水槽は粘着式マットやベルトなどで台から落下しないように固定する



(参考)食器棚のガラスの飛散防止も

食器棚のガラスには、ガラス飛散防止フィルムを貼って、ガラスが割れた際の被災を防ぐ

効果のガラスに貼って、避難し、しゅ生活空間を確保

各地域の状況に応じて、P17の後に参考資料として本スライドを活用して下さい。



可公ペラで水と空気を中から外へ押し出すようにして貼る

ガラス飛散防止フィルムの貼り付け

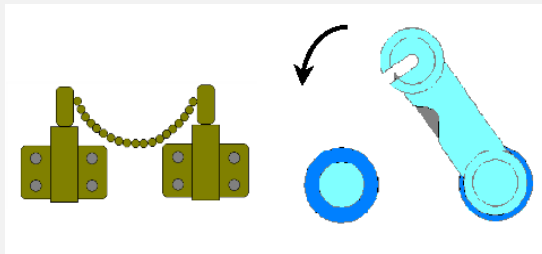
- ガラス戸の両面に貼ることにより、飛散防止効果が高くなる
- 片面に貼る場合は、外側のガラス面に貼る
- 霧吹きで、ガラスとフィルムに十分な水を吹きかけて貼り付ける(水の中に中性洗剤を1滴ほど入れるとフィルムが滑り動くようになる)

(参考)扉開放防止、収容物の落下、収容物の工夫

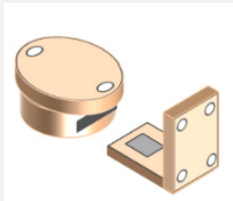
収納物の飛散を防ぎ、避難ルート、空間を確保する

各地域の状況に応じて、P17の後に参考資料として本スライドを活用して下さい。

本棚など重量の大きい収納物が入っている場合は、ネジ固定できるものを取り付ける



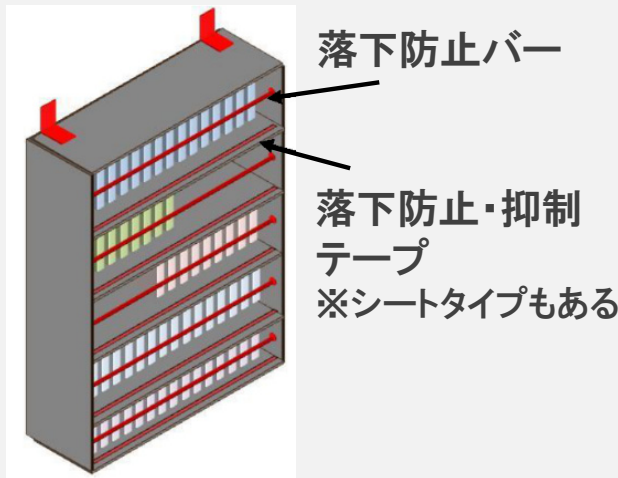
扉開放防止器具



感震ラッチ

地震を感知すると、扉にロックがかかる

扉がない本棚なども、収納物が落下しないように落下防止バーなどを取り付ける



軽いものを上に、重いものを下に置くことで、家具の重心を下げて転倒しにくくする

