

【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： 2. 地域の「自助力」を高める
- 所要時間： 90分程度(休憩時間を含まない)
- 準備：
 1. ワークで使用する資料とボールペン1本、テキスト、自治体のハザードマップを参加者に配布して下さい。
 2. 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。
 3. **黄色い網掛け部分**は、自治体で定めている事項に合わせてください。
※網掛けのないページ、文章・図表も、必要に応じてカスタマイズしてください。
 4. 自治体の防災に関する支援・助成制度に関する説明を追加する等、カスタマイズを検討するとよりよい効果が期待できます。

自主防災組織等のリーダー育成研修

《 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

2. 地域の「自助力」を 高める

学習目標と内容

<学習目標>

- 自助意識を高めるための方法を理解する
- 自宅・地域の災害リスクを理解する
- 災害時の対応と備えを理解する

<目次>

- (1) 災害リスクを理解する
- (2) 発災時の対応と日頃の備え
- (3) 避難生活と日頃の備え

「自助力」を高めるポイント

1 災害に対する正しい理解

- ✓ 災害の被害と影響を理解しておく
- ✓ 災害時の正しい対応を理解しておく



2 個人・家庭での備え

- ✓ 個人・家庭で安心・安全に生活を送る備えをしておく



3 研修・訓練を通じた実行力の強化

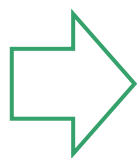
- ✓ 研修・訓練に参加し、実行力を高めておく



「自助力」を高める方法

災害を自分ごととしてとらえて、対応と備えを理解し、
行動につなげていく

自宅・地域の
災害リスクを
理解

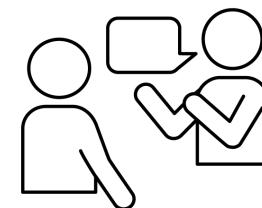
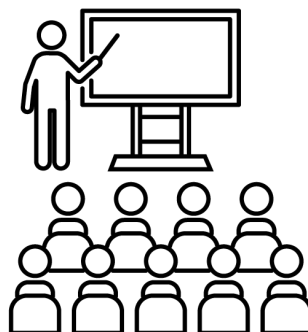


対応と備えを
理解する



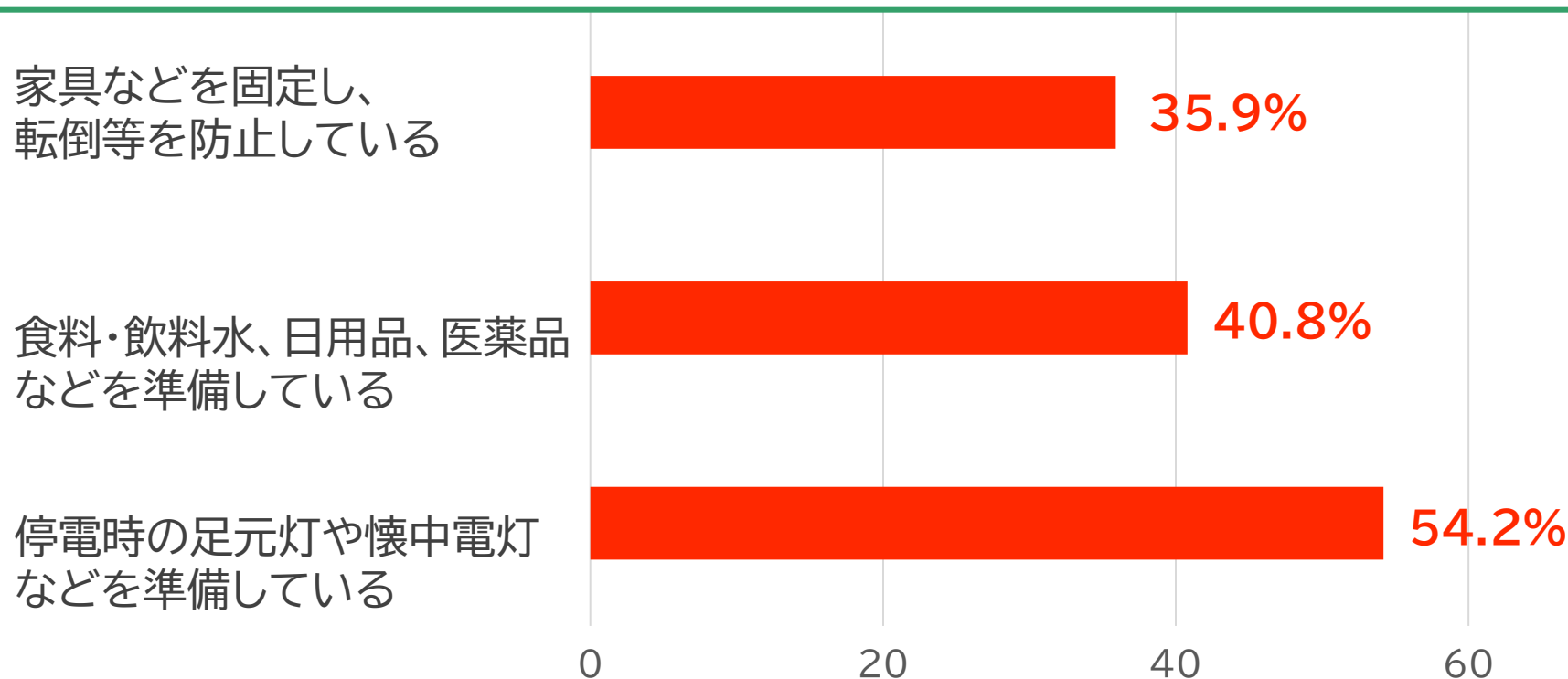
実際に
行動する

自分ごと
にする



【参考】自助意識の現状

近年、自助の意識は高まってきているが、まだ不十分



各家庭が大地震に備えて、行っている対策

N=1791

(1) 自宅・地域の災害リスクを
理解する

災害にはどのような
被害があるのでしょうか？

(1) 自宅・地域の災害リスクを理解する

日本各地で発生している災害

2011年	3月11日	東北地方太平洋沖地震(東日本大震災)【震度7、大津波】
2013年	4月13日	淡路島付近の地震(淡路島地震)【震度6弱】
2014年	8月	平成26年8月豪雨(土砂災害)
	11月22日	長野県神城断層地震(長野県北部地震)【震度6弱】
2015年	9月	平成27年9月関東・東北豪雨
2016年	4月16日	平成28年熊本地震【震度7】
2017年	7月5~6日	平成29年7月九州北部豪雨
2018年	6月18日	大阪府北部を震源とする地震(大阪北部地震)【震度6弱】
	6月28日~	平成30年7月豪雨
	9月6日	北海道胆振東部地震【震度7】
2019年	9月	令和元年房総半島台風(台風15号)
	10月	令和元年東日本台風(台風19号)
2020年	7月	令和2年7月豪雨
2021年	2月13日	福島県沖地震【震度6強】
2022年	7月3日	7月1日から3日の東海地方・関東地方南部を中心とした大雨(熱海伊豆山土石流災害)
	8月7日~	令和3年8月の大雨
	3月16日	福島県沖地震【震度6強】
2023年	6月15日	石川県能登地方を震源とする地震【震度6弱】
	9月17日~	令和4年台風第14号
2024年	1月1日	令和6年能登半島地震【震度7】



東日本大震災
2011(平成23)年3月11日

写真:総務省消防庁ホームページ



九州北部豪雨
2017(平成29)年7月

写真:国土交通省ホームページ

(1) 自宅・地域の災害リスクを理解する

地震・津波災害の主な被害

建物倒壊



出典:石川県「令和6年能登半島地震アーカイブ 震災の記憶 復興の記録」

津波



出典:宮古市災害資料アーカイブ/提供者:宮古市教育委員会 文化課 (市史編纂室)

土砂災害



出典:石川県「令和6年能登半島 写真で見る被害状況」

延焼火災



出典:石川県「令和6年能登半島 写真で見る被害状況」

地震・津波災害の主な影響

停電



写真:多摩市ホームページ

断水/ガス供給停止



写真:総務省消防庁ホームページ

下水道の使用不可



写真:国土交通省ホームページ

電話使用不可/ネット使用不可

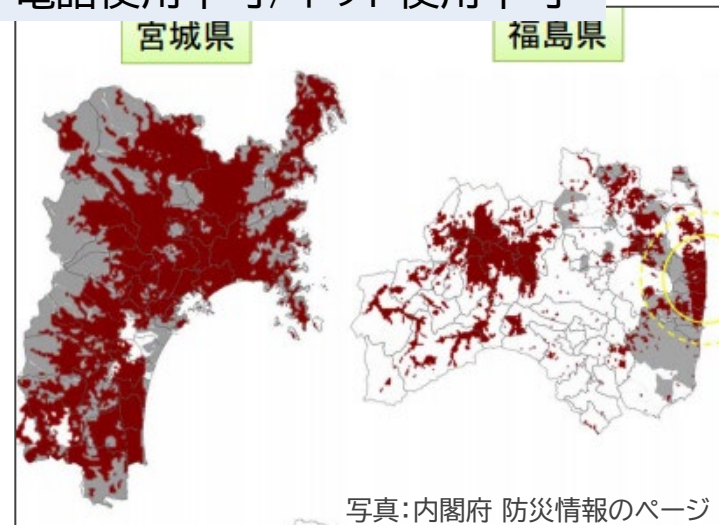


写真:内閣府 防災情報のページ

(1) 自宅・地域の災害リスクを理解する

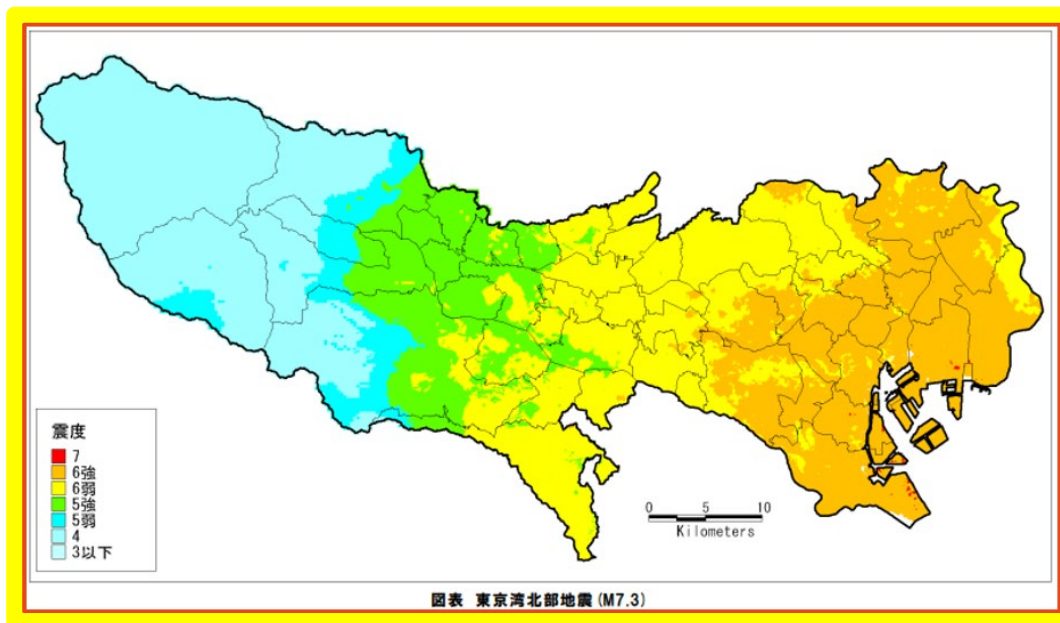
(参考) □□市に想定されている地震の被害

● 想定地震

- 地震（震源： マグニチュード： 最大震度： ）

● 主な被害

- 人的被害(死者●●名、負傷者●●●名)
- 物的被害(建物倒壊、火災、液状化、土砂災害)



出典:東京都「首都直下地震等による東京の被害想定」

(1) 自宅・地域の災害リスクを理解する

風水害の主な被害

外水氾濫



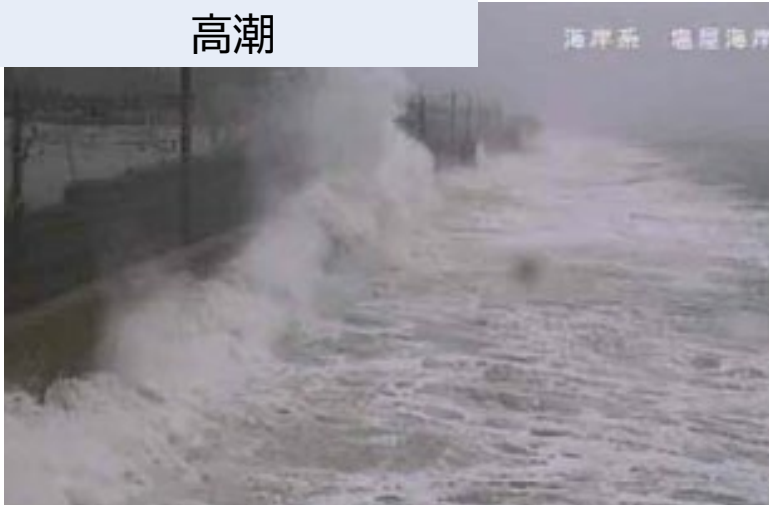
出典:国土交通省中国地方整備局「平成30年7月豪雨の写真・動画」

内水氾濫



出典:岡山市「平成30年7月豪雨における状況」

高潮



出典:国土交通省近畿地方整備局河川部「平成30年9月台風21号による高潮・大雨の概要(近畿管内)第2報」

土砂災害



出典:国土交通省中国地方整備局「平成30年7月豪雨の写真・動画」

(1) 自宅・地域の災害リスクを理解する

風水害の主な影響

停電(倒木や土砂崩れなどによる)



写真:兵庫県ホームページ

断水(施設被害、停電などによる)



写真:総務省消防庁ホームページ

通信障害



写真:宮古島地方気象台ホームページ

上下水道の使用不可



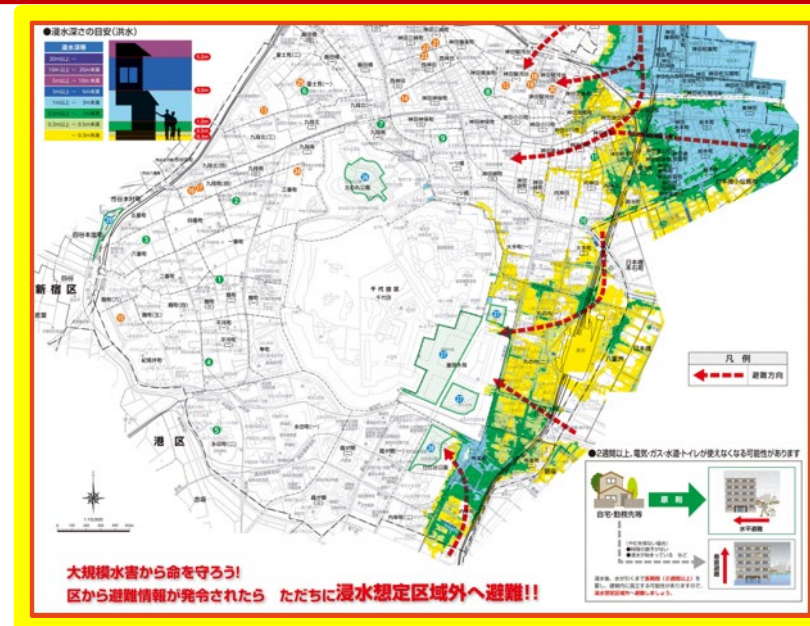
写真:千葉県ホームページ

(1) 自宅・地域の災害リスクを理解する

(参考) **〇〇市**に想定されている大雨・台風の被害

● 大雨や台風による主な被害

- 高潮による浸水
- 洪水による浸水
- 低地帯等の内水氾濫による浸水
- 大雨による土砂災害(土石流、がけ崩れ等)
- 強風・竜巻による家屋倒壊等



出典:千代田区「洪水ハザードマップ」

自宅・地域の災害リスクを
理解できていますか？

■■市の地震・津波ハザードマップの見方

● 災害の情報

- ✓ 想定されている震度
- ✓ 津波の浸水深
- ✓ 津波到達時間
- ✓ 土砂災害警戒区域
- ✓ 土砂災害特別警報区域

● 避難場所等の情報

<避難場所>

- ✓ 指定緊急避難場所（津波避難施設含む）
- ✓ 一時避難場所
- ✓ 広域避難場所
- ✓ 地区内残留地区

<避難所>

- ✓ 指定避難所
- ✓ 福祉避難所

自治体のハザードマップを見ながら確認しましょう



危険な場所と役立つ情報が掲載されています

【個人ワーク】自宅・地域の状況チェック

自宅の状況をワークシートに書いてください

<記入すること>

- ✓ 自宅の種類
- ✓ 建築時期
- ✓ 構造
- ✓ 地域の特徴

(補助教材1限目)

地震・津波災害リスクチェック ワークシート

自宅の地震・津波災害リスクを、ハザードマップや被害想定資料で確認してみましょう。

自宅・地域の状況

<種類>	<地域の特徴>
<input type="checkbox"/> 一戸建	沿岸部の地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/> 平屋建て	川沿いの地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/> ____階建て	山間部の地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/> アパート・マンション	高低差がある地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
____階建て ____階に居住	木造住宅密集地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

<建築時期>

1981年(昭和56年)5月31日以前
 1981年(昭和56年)6月1日以降

<構造>

木造 鉄筋 鉄骨

① 地震

想定最大震度

② 津波

津波の可能性 あり・なし / 浸水深 / 到達時間

③ 土砂災害

土砂災害の可能性 あり(赤 黄) ・ なし

④ 液状化

液状化の可能性 あり・なし



【個人ワーク】地震・津波災害リスクチェック

自宅の地震・津波災害リスクをワークシートに書いてください

<記入すること>

- ① 地域の想定最大震度
 - ② 津波の浸水深、到達時間
 - ③ 土砂災害の可能性
 - ④ 液状化の可能性
- ✓ その他の災害リスク(あれば)

(補助教材1限目)

地震・津波災害リスクチェック ワークシート

自宅の地震・津波災害リスクを、ハザードマップや被害想定資料で確認してみましょう。

自宅・地域の状況

<種類>	<地域の特徴>
<input type="checkbox"/> 一戸建	沿岸部の地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/> 平屋建て	川沿いの地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/> _____階建て	山間部の地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/> アパート・マンション	高低差がある地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
_____階建て _____階に居住	木造住宅密集地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

<建築時期>

1981年(昭和56年)5月31日以前
 1981年(昭和56年)6月1日以降

構造

木造 鉄筋 鉄骨

① 地震

想定最大震度

② 津波


津波の可能性 あり・なし / 浸水深 / 到達時間

③ 土砂災害

土砂災害の可能性 あり(赤 黄)・なし

④ 液状化

液状化の可能性 あり・なし



■■市の洪水・高潮ハザードマップの見方

● 災害の情報

- ✓ 浸水想定区域と浸水深
(想定規模最大)
- ✓ 家屋倒壊等氾濫想定区域
- ✓ 浸水継続時間



自治体のハザードマップを見ながら確認しましょう

● 避難場所等の情報

<避難場所>

- ✓ 指定緊急避難場所
- ✓ 自主避難施設

<その他>

- ✓ 地下街等(建設予定又は建設中を含む)
- ✓ 要配慮者利用施設
- ✓ 大規模工場等
- ✓ 水位観測所



ハザードマップに記載されている情報の意味を正しく理解して、読み解く必要がある

■■市の土砂災害ハザードマップの見方

● 災害の情報

- ✓ 土砂災害警戒区域
- ✓ 土砂災害特別警戒区域
- ✓ 急傾斜地の崩壊、土石流、地滑り

● 避難場所等の情報

<避難場所>

- ✓ 避難施設その他の避難場所
- ✓ 避難路その他の避難経路

<その他>

- ✓ 要配慮者利用施設
- ✓ 土砂災害に関する情報伝達方法

自治体のハザードマップを見ながら確認しましょう

急傾斜地の崩壊 (かけ崩れ)



土砂災害警戒区域



土砂災害特別警戒区域



土砂災害警戒区域等に指定されているのは
人家がある場所のみ

【個人ワーク】自宅・地域の状況チェック

自宅の状況をワークシートに書いてください

<記入すること>

- ✓ 自宅の種類
- ✓ 建築時期
- ✓ 構造
- ✓ 地域の特徴

(補助教材1限目)

水害リスクチェック ワークシート

自宅の水害リスクを、ハザードマップや被害想定資料で確認してみましょう。

自宅・地域の状況

<種類> <input type="checkbox"/> 一戸建 <input type="checkbox"/> 平屋建て <input type="checkbox"/> ____階建て <input type="checkbox"/> アパート・マンション ____階建て ____階に居住	<地域の特徴> 沿岸部の地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ 川沿いの地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ 山間部の地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ 高低差がある地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ 近くに堅牢で高い建物がある <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
---	--

<建築時期>
 1981年(昭和56年)5月31日以前
 1981年(昭和56年)6月1日以降

<構造>
 木造 鉄筋 鉄骨

① 河川の洪水等による浸水害の可能性


洪水や内水氾濫等による浸水害の あり・なし / 浸水深 / 浸水継続時間

② 高潮

高潮の可能性 あり・なし / 浸水深 / 浸水継続時間

③ 土砂災害

土砂災害の可能性 あり(赤・黄)・なし



【個人ワーク】水害リスクチェック

自宅の水害時のリスクをワークシートに書いてください

<記入すること>

①河川の洪水等による、
浸水害の可能性

②高潮

③土砂災害

※浸水深と、浸水継続時間も
記入する

(補助教材1限目)

水害リスクチェック ワークシート

自宅の水害リスクを、ハザードマップや被害想定資料で確認してみましょう。

自宅・地域の状況

<種類>	<地域の特徴>
<input type="checkbox"/> 一戸建	沿岸部の地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/> 平屋建て	川沿いの地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/> ____階建て	山間部の地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/> アパート・マンション	高低差がある地域 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
____階建て ____階に居住	近くに堅牢で高い建物がある <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

<建築時期>

1981年(昭和56年)5月31日以前
 1981年(昭和56年)6月1日以降

<構造>

木造 鉄筋 鉄骨

① 河川の洪水等による浸水害の可能性


洪水や内水氾濫等による浸水害の あり・なし / 浸水深 / 浸水継続時間

② 高潮

高潮の可能性 あり・なし / 浸水深 / 浸水継続時間

③ 土砂災害

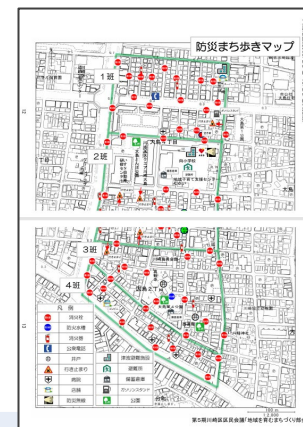
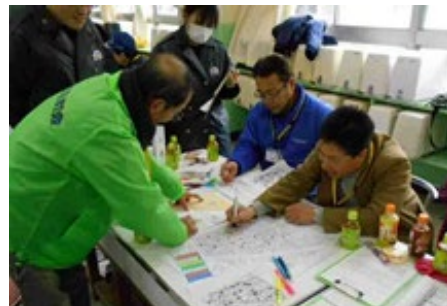
土砂災害の可能性 あり(赤 ・ 黄) ・ なし



【事例】まちあるきの事例

■まち歩き＋防災マップ作成（大島地区：神奈川県川崎市）

- 町内会の役員、小学校の生徒・保護者、消防署、警察署、区民会議委員など様々な人の参加のもと、当時作成中だった、地域で防災マップづくりを推進するための冊子『地域防災マップづくりのすすめ(案)』を使って、大島地区で災害が起きたときに役に立つものや危険なものなどを見つけ、実際に地域防災マップ作りを行った。
- 参加者からは、「地域の方と顔見知りになれて良い」「(地区内に)井戸があったことが分かった」「地域を知る良い機会だった」といった意見を聞くことができた。



【事例】防災マップ作成の事例

■防災マップの作成（本町第一親交会自主防災組織：宮城県岩沼市）

- 専門知識を持つ役員らが町内を歩き、地形や土地利用もふまえて調査した情報を基に、危険箇所や防災上の資源を把握できる独自の防災マップを作成した。
- 町内会の住民が集まる防災訓練において、大きく印刷した防災マップを貼り、まち歩きで点検した結果やマップの記載事項を説明した。
- 住民との意見交換を通じ、防災マップの見直し事項の確認を行うとともに、全戸配布を行った。



情報整理の様子2



完成した防災マップ

休 憩

(10分間)

(2) 自分と家族の命を守る 発災時の行動

地震時にはどのような
対応をする必要があるのか、
イメージトレーニングをして
考えてみましょう！

ある日、自宅のリビングで過ごしていると、突然、真下から突き上げるような大きな揺れが発生しました！

このとき、あなたはどうしますか？

【選択肢1】

頑丈な机の下などに
隠れて頭を守る

【選択肢2】

出口を確保するため
にドアを開ける

ある日、自宅のリビングで過ごしていると、
突然、真下から突き上げるような
大きな揺れが発生しました！

このとき、あなたはどうしますか？

【選択肢1】

頑丈な机の下などに
隠れて頭を守る

【選択肢2】

出口を確保するため
にドアを開ける

身の安全を守る

地震発生時は、何よりもまず身の安全を守る行動をとる

● 身の安全を守る

✓ ゆれを感じた時、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する

✓ 物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せる

(例)頑丈な机の下など



無理に行動せず、安全な場所で揺れがおさまるのを待つ

揺れがおさまったので、周りを見渡すと、
家具が転倒し、色々なものが散乱していました

このとき、あなたはどうしますか？

【選択肢1】

家族の安否を
確認する

【選択肢2】

出口を確保するため
にドアを開ける

揺れがおさまったので、周りを見渡すと、
家具が転倒し、色々なものが散乱していました

このとき、あなたはどうしますか？

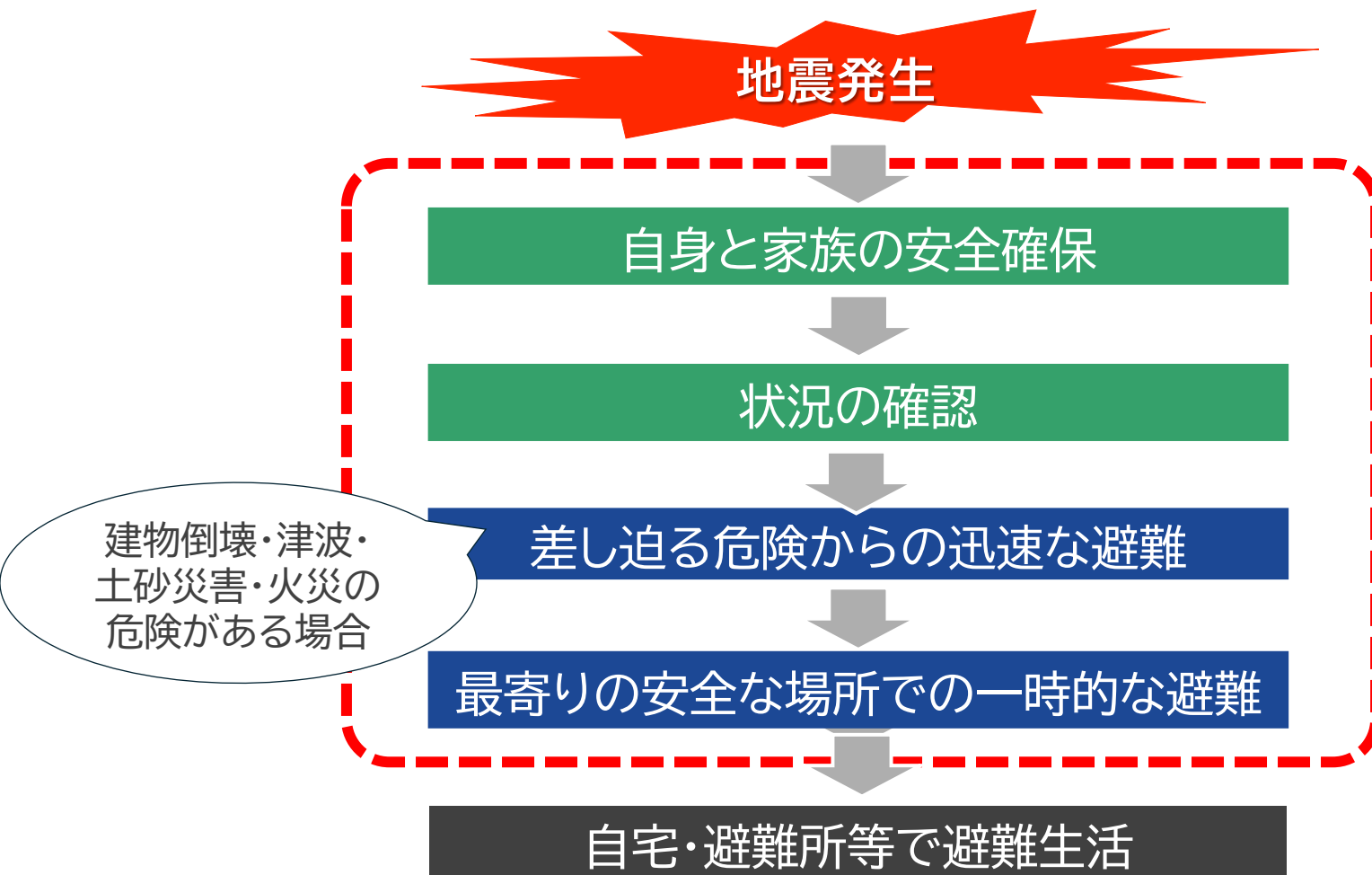
【選択肢1】

家族の安否を
確認する

【選択肢2】

出口を確保するため
にドアを開ける

命を守る発災直後の対応(地震・津波災害時)



共に助かり合う地域の応急活動



情報収集・伝達 安否確認

災害に関する正しい情報を把握しながら次の行動に備えましょう。また、家族の安否確認も行いましょう。



初期消火

火災を防ぐために火の元を確認し、ガスの元栓を閉め、出火したとしても小さな炎のうちに消火しましょう。



救出・救護

救急車の到着が遅れ救助活動が間に合わないことも考えられます。軽いケガなどの対処法を身に付けておきましょう。



避難誘導

近所で力を合わせながら、配慮や助けが必要な人には声をかけ、一緒に避難誘導をするなどの支援をしましょう。

大雨・台風時にはどのような
対応をする必要があるのか、
イメージトレーニングをして
考えてみましょう！

ある日、自宅でテレビ見ていると、気象庁から、「台風●号は非常に強い勢力を保ったまま、数日後に、西日本から東日本に接近または上陸するおそれがあります」と報道発表がされました。

このとき、あなたはどうしますか？

【選択肢1】

まだ数日余裕がある
ため何もしない

【選択肢2】

非常用持出品を
確認する

ある日、自宅でテレビ見ていると、気象庁から、「台風●号は非常に強い勢力を保ったまま、数日後に、西日本から東日本に接近または上陸するおそれがあります」と報道発表がされました。

このとき、あなたはどうしますか？

【選択肢1】

まだ数日余裕がある
ため何もしない

【選択肢2】

非常用持出品を
確認する

自宅の安全対策

雨や風が強くなる前に、家の外と中の備えを行う

● 家の外の備え

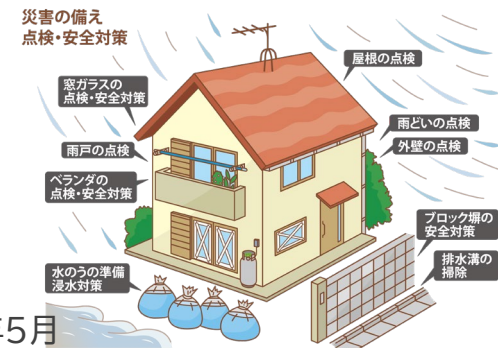
- ✓ 窓や雨戸はしっかりと閉め、必要に応じて補強する
- ✓ 側溝や排水溝を掃除する
- ✓ 風で飛ばされそうな庭木やプロパンガスなどは飛ばないように固定したり、家の中へしまったりする
- ✓ 自動車のガソリンを満タンにする

… など

● 家の中の備え

- ✓ ガラスに飛散防止フィルムを貼る
- ✓ 食料や水などを確保する
- ✓ 非常用持出品を準備する
- ✓ スマートフォンやパソコン等をフル充電する

… など



大雨により河川氾濫の危険が高まったため、
■■■市から、避難情報
「警戒レベル3 高齢者等避難」が発令されました。

このとき、あなたはどうしますか？

【選択肢1】

安全な場所へ
避難する

【選択肢2】

「警戒レベル4
避難指示」で
避難する

【選択肢3】

家の中が安全な
ので避難しない

大雨により河川氾濫の危険が高まったため、
■■■市から、避難情報
「警戒レベル3 高齢者等避難」が発令されました。

このとき、あなたはどうしますか？

【選択肢1】

安全な場所へ
避難する

【選択肢2】

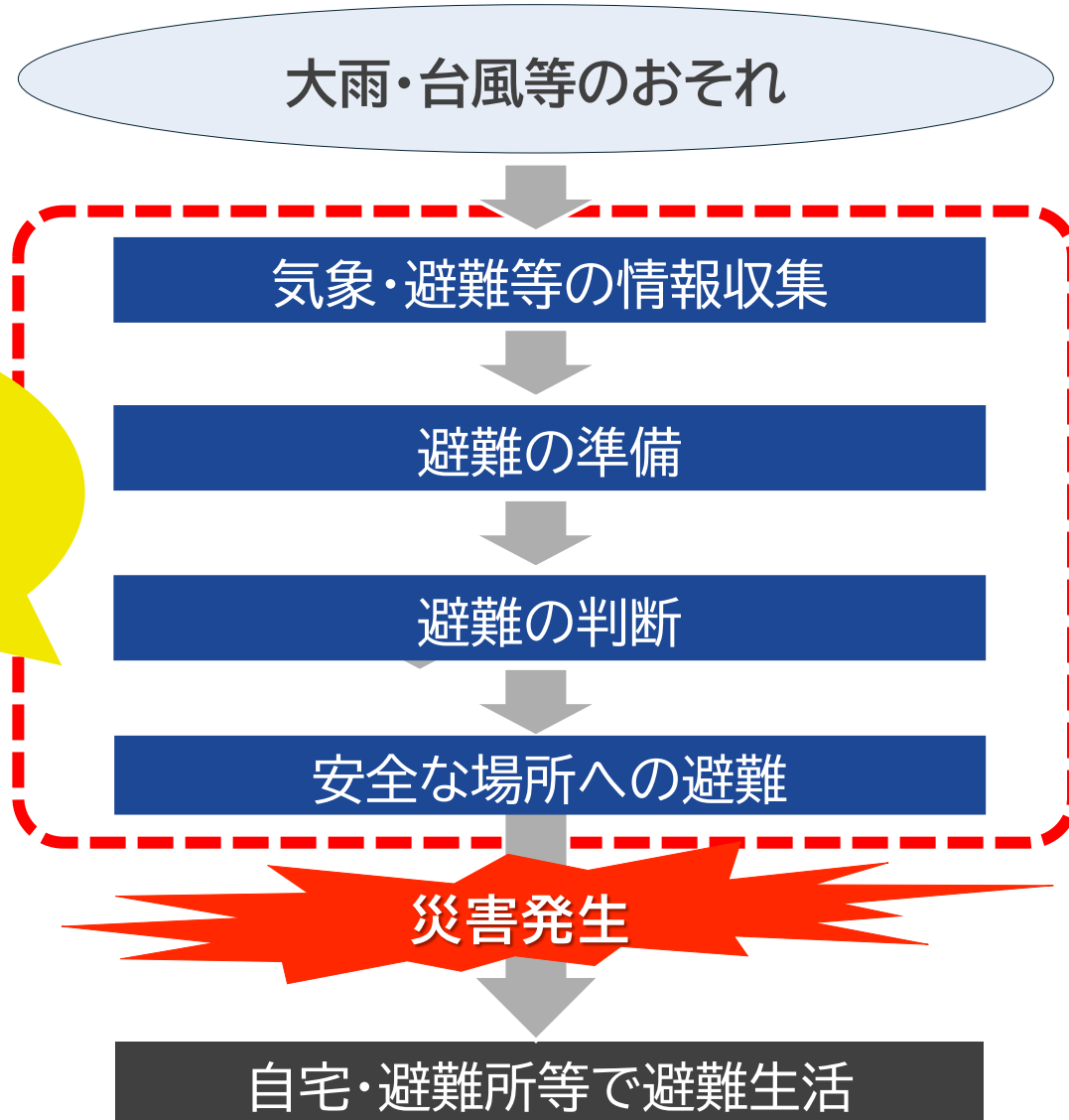
「警戒レベル4
避難指示」で
避難する

【選択肢3】

家の中が安全な
ので避難しない

命を守る発災時の対応(風水害)

風水害は、
災害発生前の
避難行動！



自宅・避難所等で避難生活

避難判断の参考となる情報「避難情報」

「警戒レベル4 避難指示」で、危険な場所から全員避難！

警戒レベル	状況	避難情報	避難行動等
5	災害発生 または切迫	緊急安全確保	命の危険があることから直ちに安全を確保する
~~~~~ 警戒レベル4までに必ず避難！ ~~~~~			
4	災害のおそれ高い	避難指示	危険な場所から全員避難
3	災害のおそれあり	高齢者等避難	避難に時間を要する高齢者等は避難 その他の人は避難の準備や自主的に避難を開始
2	気象状況悪化	大雨・洪水・高潮 注意報	避難に備えて、ハザードマップ等で自らの避難行動を確認
1	今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報	災害への心構えを高める

高

危険度

# 状況に応じた避難行動

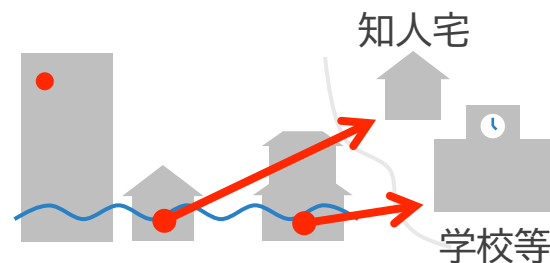
居住地域や建物の災害リスクを踏まえて  
危険があれば安全な場所へ立退く

警戒レベル3・4

立退き  
避難

## 安全な場所

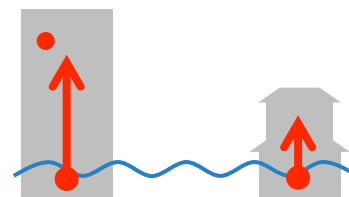
- ・ 指定緊急避難場所へ移動  
(小中学校、公民館など)
- ・ 安全な自主避難先(親戚、知人宅など)



屋内安全  
確保

## 安全な自宅・施設等

- ・ 安全な上階へ移動
- ・ 安全な上層階に留まる



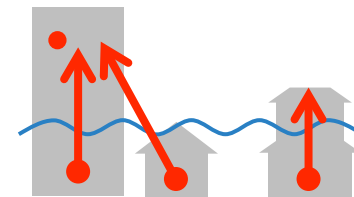
警戒レベル5

緊急安全  
確保

## 安全とは限らない 自宅・施設等近隣の建物

(適切な建物が近隣にあるとは限らない)

- ・ 上階へ移動
- ・ 上層階に留まる
- ・ 崖から離れた部屋へ移動
- ・ 近隣の高く堅牢な建物へ移動

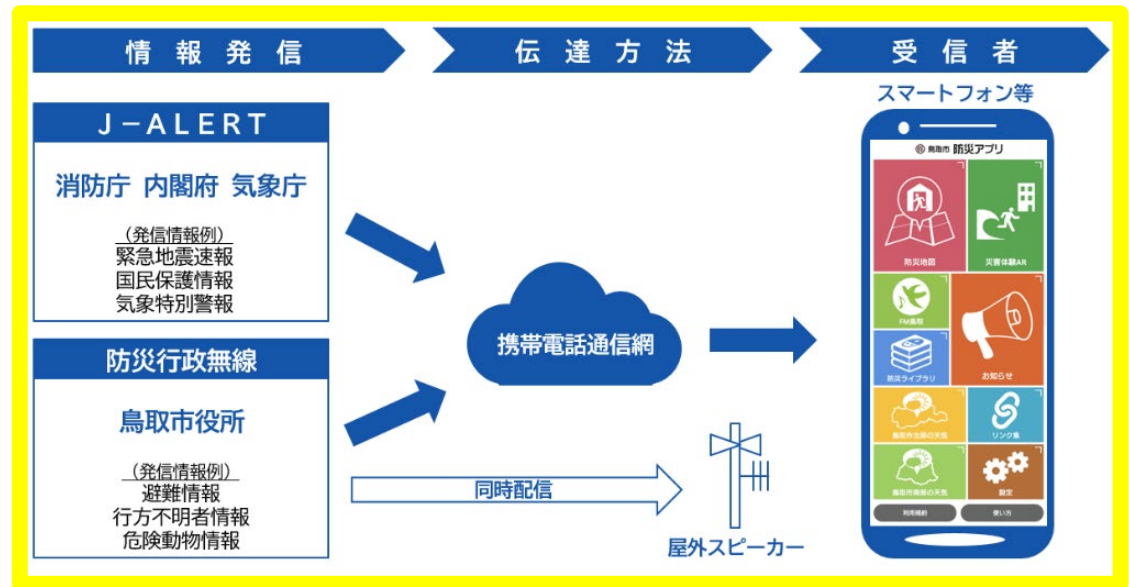


## 〇〇市の情報提供ツール

### ● 鳥取市の取組事例

#### 鳥取市では…

- ✓ 情報取得困難者(聴覚に障がいのある方や外国人旅行客など)に対して迅速かつ正確に情報を発信しつつ、デジタル化する時代に即応できる新たな緊急情報伝達手段を拡充すること目的として、スマートフォン向け防災用アプリケーションの運用を開始しました



参考:鳥取市「鳥取市防災アプリ」について」

<https://www.city.tottori.lg.jp/www/contents/1654656122380/index.html>(閲覧日:2025年9月18日)

# (3) 自分と家族の命を守る ための備え

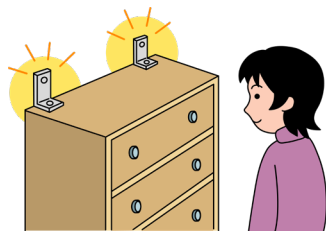
災害に備えて、  
日頃からできる備えは  
なにがあるでしょうか？

## 備えのポイント(地震・津波災害)

2つの視点を踏まえて地震・津波災害に備えましょう

### 被害を防止する

- ✓ 住宅の耐震化
- ✓ 室内の安全対策
- ✓ 住宅の周りの安全対策  
(ブロックベい)
- ✓ 防火対策



### 被害を軽減する

- ✓ 初期消火
- ✓ 応急手当
- ✓ 早めの避難  
(津波・土砂災害・火災)
- ✓ 非常用持出品
- ✓ 近所との繋がりづくり
- ✓ 自主防災組織への参加

## 備えのポイント(風水害)

2つの視点を踏まえて大雨・台風等に備えましょう

### 被害を防止する

#### ✓ 住宅の安全対策



### 被害を軽減する

- ✓ 安全な避難先の確認
- ✓ マイ・タイムラインの作成
- ✓ 非常用持出品
- ✓ 近所の繋がりづくり
- ✓ 自主防災組織への参加

地震災害への「備え」について、  
一緒に考えてみましょう！

## 自宅の安全対策

住宅の耐震化、室内の安全対策を事前にしておくことが  
命を守るために重要

### ● 住宅の耐震化

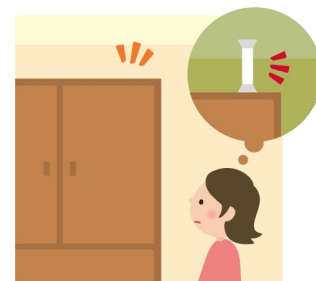
✓ 旧耐震は新耐震と比べて、建物倒壊のリスクが大きい

➡ 建物そのものの耐震化をしておく必要がある

### ● 室内の安全対策

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

➡ 家具の転倒・落下・移動対策、部屋内のレイアウトを  
工夫して被害が起きないようにしておく必要がある



## 【参考】住宅の耐震化の必要性

旧耐震は新耐震と比べて建物倒壊のリスクが大きい

### ● 旧耐震基準と新耐震基準

区分	年代	考え方
旧耐震基準	1981(昭和56)年5月31日以前 に建築確認が行われた建築物	震度5程度までの地震で修復可能、倒壊なし
新耐震基準	1981(昭和56)年6月1日以降 に建築された建築物	中規模の地震(震度5強程度)では、ほとんど 損傷がない 大規模の地震(震度6強～震度7程度)では、 人命に危害を及ぼす倒壊等の被害がない

過去の災害では…

旧耐震基準の木造建築物については、  
新耐震基準導入以降の木造建築物と比較して、  
顕著に高い倒壊率だった

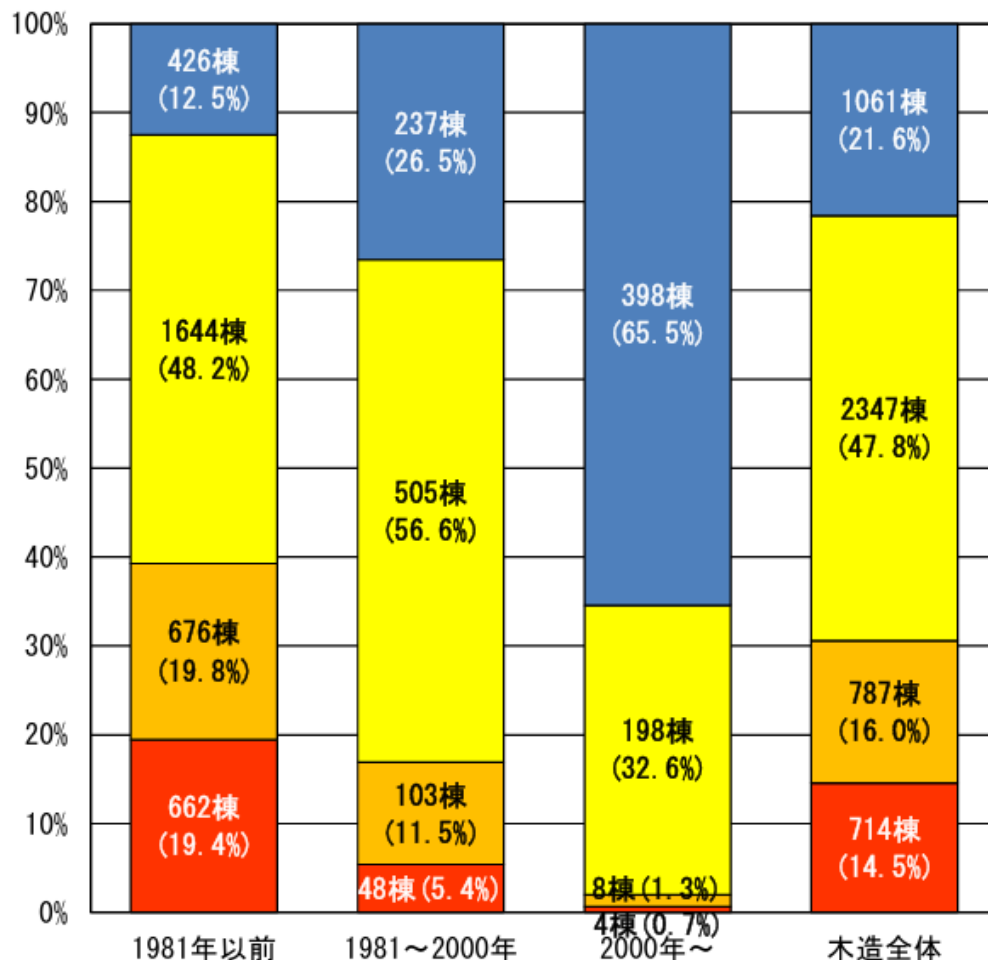
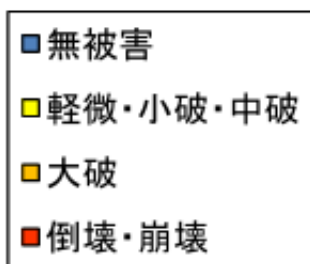


## 【参考】令和6年能登半島地震における建築物等の被害の状況

令和6年能登半島地震では…

✓ 旧耐震基準の木造建築物の倒壊等の割合が、新耐震基準導入以降の木造建築物と比較して顕著に高かった

✓ 接合部の仕様が明確化された2000年以降に建てられた木造建築物は、それ以前に建てられた建物よりも、倒壊等の割合が低かった

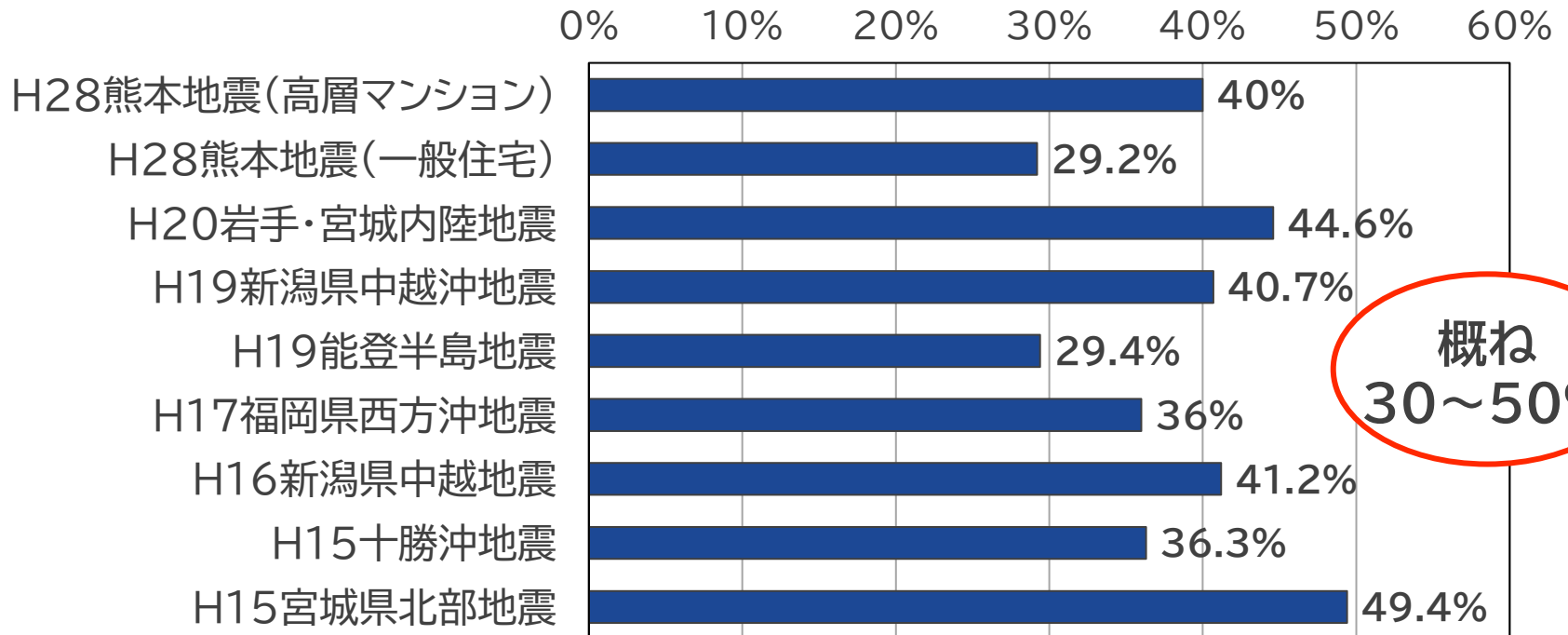


建築年代別の倒壊・崩壊の割合

※2000年以降倒壊・崩壊した4棟のうち、3棟は壁量不足又は壁の配置の釣り合いの規定を満たしていないことを確認

## 【参考】室内の安全対策

地震でケガをした人のうち、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

# 【個人ワーク】室内の安全対策を考える①

現在の室内の家具レイアウトを思い出して、ワークシートに書いてください

<記入すること>

- ✓ 部屋の入り口
- ✓ 家具の配置
- ✓ 窓の位置

(補助教材2限目)

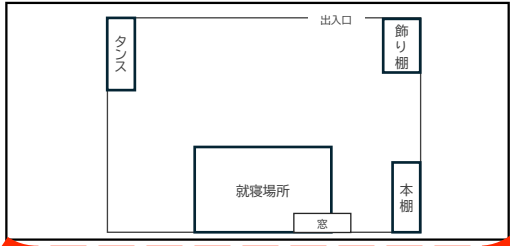
### 室内の安全対策チェック ワークシート

自宅の部屋で安心・安全に過ごせるレイアウトを考えてみましょう。

**【自宅の部屋の現状確認】**

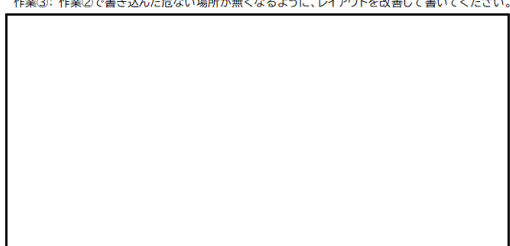
作業①: 自宅の部屋の中で自分が長い時間過ごす部屋(寝室、リビングなど)をひとつ選び、家具の配置レイアウトを書いてください。その際、部屋の入り口がどこかも書いてください。

作業②: 作業①で書いたレイアウトに、部屋の中での危ない箇所を「赤線」で書きこんでください。  
(例)ガラスが飛散しそうな範囲、食器棚が倒れてきそうな範囲



**自宅の部屋のレイアウト改善**

作業③: 作業②で書き込んだ危ない場所が無くなるように、レイアウトを改善して書いてください。



# 【個人ワーク】室内の安全対策を考える②

現在の室内の家具レイアウトの中で、危険なところをワークシートに「赤線」で書きこんでください

<記入すること>

- ✓ ガラスが飛散しそうな所
- ✓ 家具が倒れたら危ない所

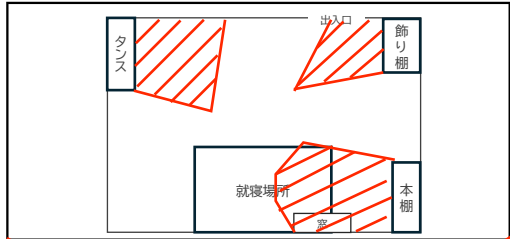
(補助教材2限目)

### 室内の安全対策チェック ワークシート

自宅の部屋で安心・安全に過ごせるレイアウトを考えてみましょう。

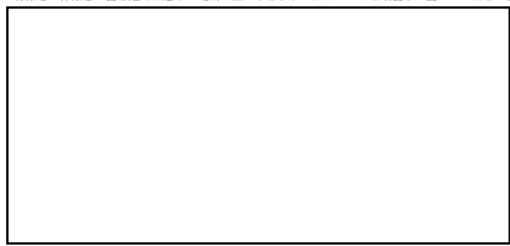
**【自宅の部屋の現状確認】**

作業①: 自宅の部屋の中で自分が長い時間過ごす部屋(寝室、リビングなど)をひとつ選び、家具の配置レイアウトを書いてください。その際、部屋の入り口がどこも書いてください。  
作業②: 作業①で書いたレイアウトに、部屋の中での危ない箇所を「赤線」で書きこんでください。  
(例)ガラスが飛散しそうな範囲、食器棚が倒れてきそうな範囲



**自宅の部屋のレイアウト改善**

作業③: 作業②で書き込んだ危ない場所が無くなるように、レイアウトを改善して書いてください。



# 【個人ワーク】室内の安全対策を考える③

地震の揺れが来ても安全なレイアウトを考えて、ワークシートに書いてください

<記入すること>

- ✓ 部屋の入り口
- ✓ 家具の配置

(補助教材2限目)

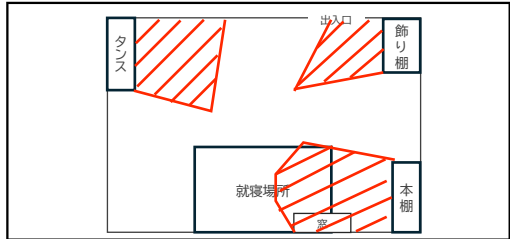
### 室内の安全対策チェック ワークシート

自宅の部屋で安心・安全に過ごせるレイアウトを考えてみましょう。

**【自宅の部屋の現状確認】**

作業①: 自宅の部屋の中で自分が長い時間過ごす部屋(寝室、リビングなど)をひとつ選び、家具の配置レイアウトを書いてください。その際、部屋の入り口がどこかも書いてください。

作業②: 作業①で書いたレイアウトに、部屋の中での危ない箇所を「赤線」で書きこんでください。  
(例)ガラスが飛散しそうな範囲、食器棚が倒れてきそうな範囲




**自宅の部屋のレイアウト改善**

作業③: 作業②で書き込んだ危ない場所が無くなるように、レイアウトを改善して書いてください。

## 【グループワーク】結果を共有する

### <グループ共有>

- ✓ グループ内で、結果を共有してください
- ✓ 室内の安全なレイアウトについて、メンバーに紹介し、意見交換をしてください



避難経路は安全かな？

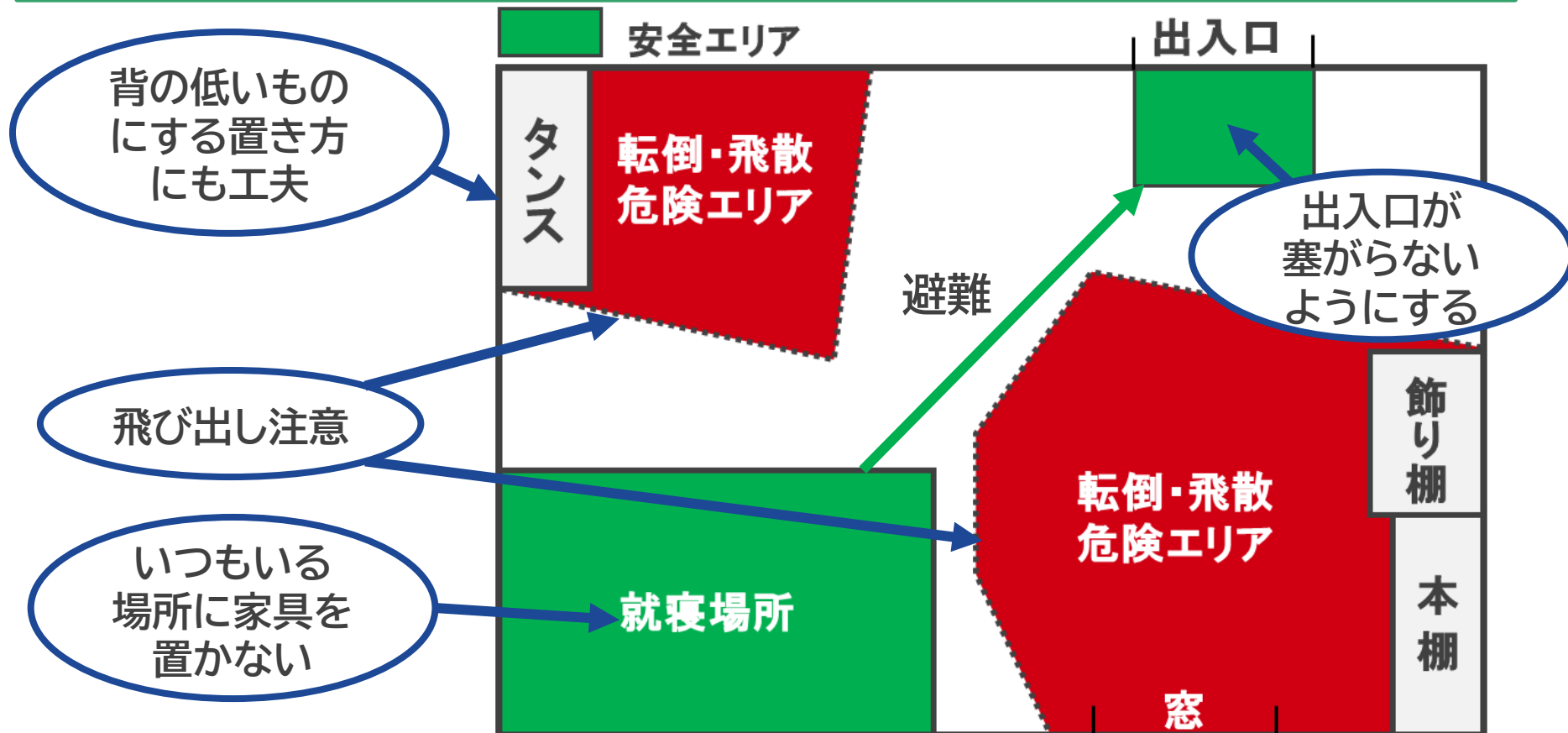
安全なレイアウトでいいですね

いつも長い時間  
過ごす場所は安全  
にしておきたいな

この家具を移動  
させた方が  
いいかもしれない

# 家具類のレイアウトの工夫(例)

就寝場所や出入口の付近には「安全エリア」を確保する



風水害の「備え」について  
一緒に考えてみましょう

# 非常用持出品の準備

## 非常持出品

**避難**するときには**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、カップ、  
懐中電灯、ラジオなど



## 備蓄（非常備蓄品）

**発災後の避難生活（7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・携帯トイレ・  
生活用品など



**非常持出品と非常備蓄品の内容は異なる**

# 【個人ワーク】非常用持出品を確認する

## 非常用持出品をワークシートに記入する

### <記入すること>

- 貴重品類
- 避難用具
- 生活用品
- 救急用具
- 非常食品
- 衣料品
- 感染症対策物品
- その他

非常用持出品チェックシート (補助教材3 眼目)

記入するに当たっては、持ち出す品物の種類や数量を、非常用持出品入れ、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	
	マイナンバーカード 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 (はくれた時の確認用)	
	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好ましいです。	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>

自身の選択に合わせて必要なものを記入し、確認してください。

## 非常用持出品の内容

避難のために、普段から非常持出品を準備しておく

### ● 非常持出品の内容

✓ 生活に欠かせない用品を準備する

(例) 飲料水・携帯ラジオ・衣類・履物・食料品・マッチやライター・貴重品・  
懐中電灯・救急セット・筆記用具・雨具(防寒)・ティッシュ・薬など

✓ 自分に必要なもの(薬、補聴器等)を準備する

✓ 夏や冬など、季節を考慮した用品を備える



## 非常用持出品の工夫

素早く避難ができるような工夫をして準備しておく

### ● 準備の工夫

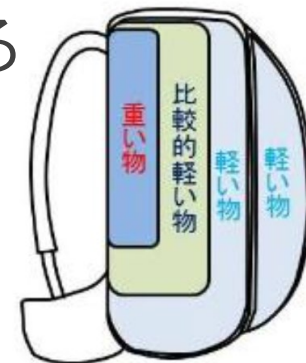
✓ 持出品の内容は厳選する

✓ 持ち運びのときに、足腰の負担がない重さにする

### ● 置く場所の工夫

✓ リュックサックなどに、必要なものをまとめて、すぐ取り出せる所、避難の経路上に置く

重い物を上にする  
と軽く感じる



家族全員で非常用持出品の内容や置き場所を確認しておく

## (参考) **〇〇市**における各種助成金のご案内①

### ● 家具転倒防止器具等助成

- ✓ 区内に居住し、住民登録をしている世帯に対して、決められた範囲内で、家具の転倒を防止する器具や、食器類の飛出しを防止する器具などを、無償で現物支給しています。



ビヨータ



ふんぱりくんZ



スーパー不動王ホールド



マグニチュード7



ふんぱる君



G-BLOXゲル

※1世帯に対して1回限りの助成

参考: 東京都港区「家具転倒防止器具等助成のご案内」、

<https://www.city.minato.tokyo.jp/bousai/kateibousai/kagu.html>

(参考) **練馬市**における各種助成金のご案内②● ブロック塀の撤去

- ✓ **練馬市**では、**ブロック塀の撤去費用助成**を実施しています

● 住宅・建築物の耐震診断・耐震改修

- ✓ **旧耐震基準**で建てられた住宅・建築物の**耐震診断の実施、耐震改修費の補助**を実施しています

地震が起きる前に...

ご自宅にある危険なブロック塀等の撤去にご協力ください

平成30年6月18日に発生した大阪府北部地震（最大震度6弱を観測）では、倒壊したブロック塀の下敷きになり、小学4年生の尊い命が失われる事故が発生しました。練馬区では、こうした痛ましい事故を教訓に危険なブロック塀等の撤去を、平成30年度から進めています。本リーフレットでは、ブロック塀等を放置することの危険性や所有者のリスクを再確認していただくとともに、撤去費用助成などについて記載しています。

助成制度の拡充期限を再延長しました！

高さ

どにより大規模な被害が発生する可能性があります

7万円

問合せ先：練馬区危機管理室防災推進課  
〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1 本庁舎7階  
電話：03-5984-2438  
メール：BOUSAIKEIKAKU@city.nerima.tokyo.jp

いつ大地震が発生するかわかりません。  
危険性が高いブロック塀等の所有者は、早急な撤去をお願いします。

## (参考)地震時の室内

### <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](https://www.fdma.go.jp/publication/database/database004.html)

## (参考)家具の転倒防止

### <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-』

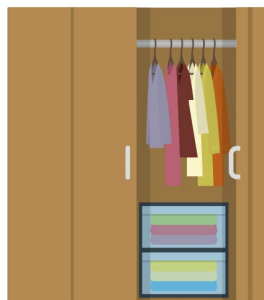
12:42~16:07の映像 (3分25秒)

[https://www.fdma.go.jp/publication/database/  
database004.html](https://www.fdma.go.jp/publication/database/database004.html)

## (参考)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する

納戸に集中



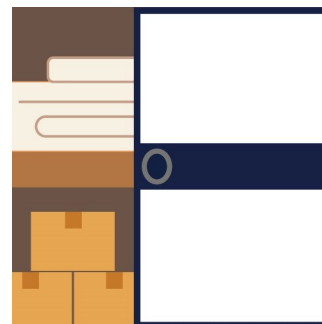
タンス部屋に集中



クローゼットに集中



据え付け収納に集中



# (参考)家具等の転倒防止の器具の種類

## 自宅や家具等に合った器具や金具を選ぶ

条件					
	小				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 <small>プレート式</small> 	L字金具 (下向き取付) 
組み合わせ	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;">家具と天井に十分な強度必要</div>			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

↑

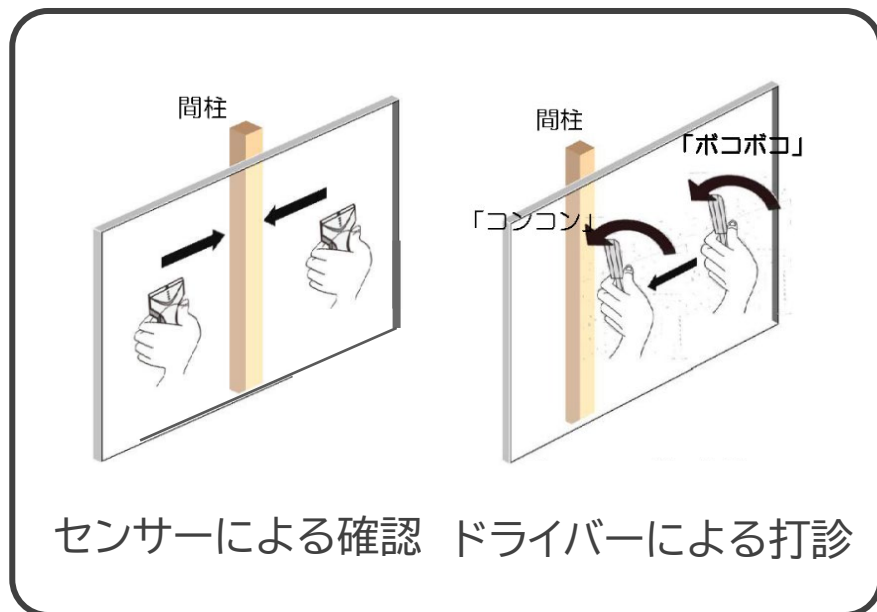
大きな家具には不適

※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

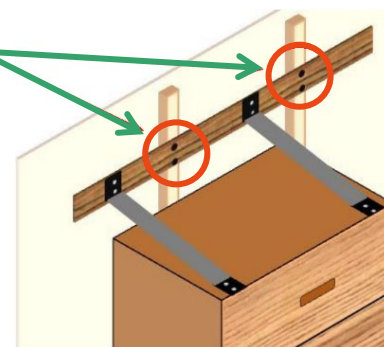
### ●間柱の探し方



### ●付け鴨居に付ける際の注意

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

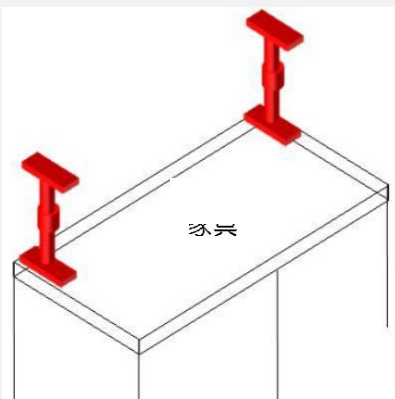


## (参考)ポール式・ストッパー式器具の場合

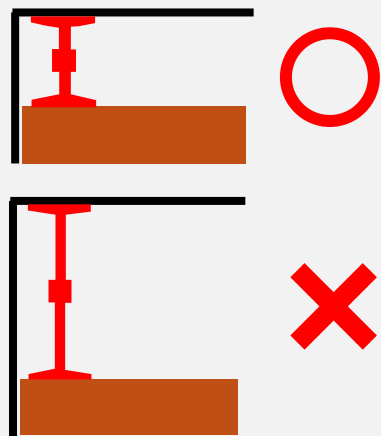
組み合わせて取り付けると、壁に固定した時と同程度の効果がうまれる

### ●ポール式器具

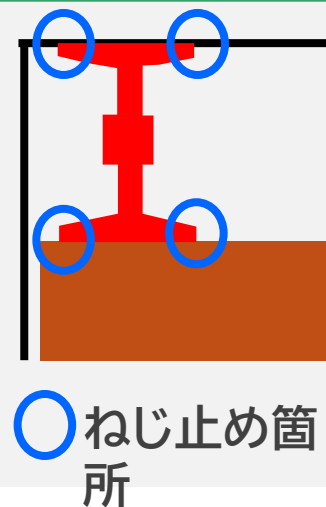
奥の両端に  
設置する



天井との空きは  
少なく

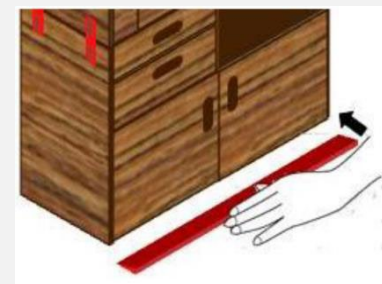


ねじ止めは効果UP



### ●ストッパー式器具

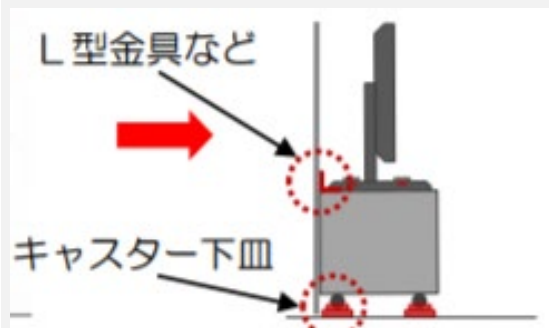
端から端まで敷く



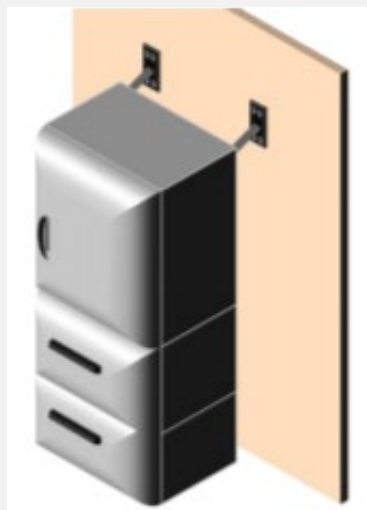
## (参考)家具などの落下防止・移動防止のポイント

家電等は机や台と固定し、さらに机や台を壁に固定する

テレビは台に固定、  
台を壁に固定

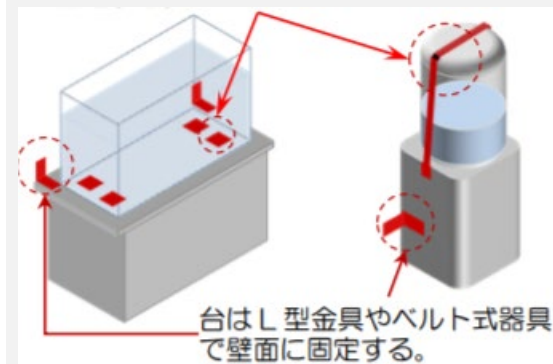


冷蔵庫は壁に固定



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

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

- 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)

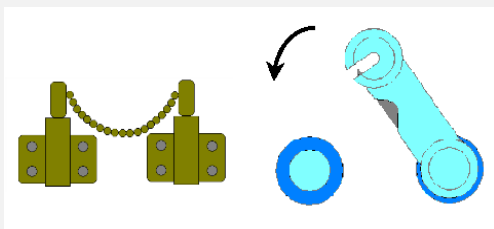


ガラス飛散防止フィルムの貼り付け

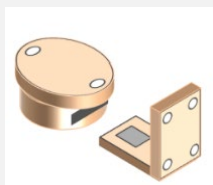
## (参考) 扉開放防止、収容物の落下、収容物の工夫

### 収納物の飛散を防ぎ、避難ルート、空間を確保する

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



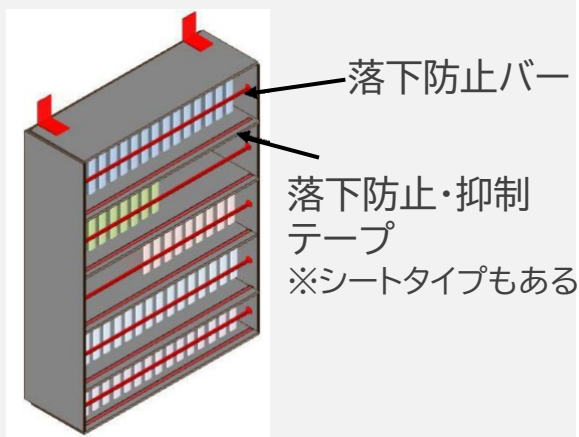
扉開放防止器具



感震ラッチ

地震を感知すると、  
扉にロックがかかる

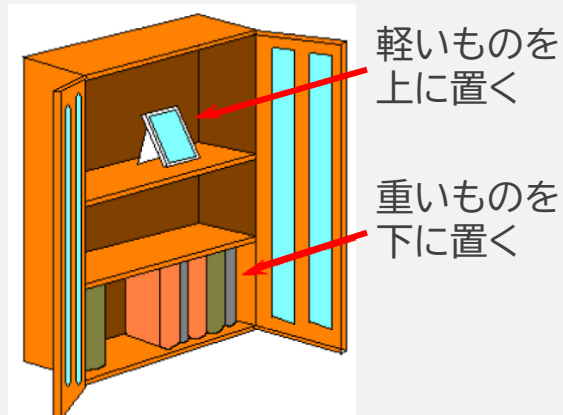
扉がない本棚なども、収  
納物が落下しないように  
落下防止バーなどを取り  
付ける



落下防止バー

落下防止・抑制  
テープ  
※シートタイプもある

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



軽いものを  
上に置く

重いものを  
下に置く

# 【事例】マイ・タイムライン(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!! 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。



作成方法の詳細はこちら

**ハザードマップでチェック**

あなたの住んでいる地域は?  
 浸水想定区域  土砂災害警戒区域

住んでいる場所の浸水深は?  
 (指定最大浸水) 例) 横須川、3~5m  
 川、 [ ] m)

**家族の状況のチェック**

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)

無  有

ペット:  無  有

**避難行動の検討**

浸水想定区域内である  
 浸水想定区域外である

はい いいえ

→ 建物が高層マンション居住 → ハザードマップの最大浸水深を考慮すると、垂直避難が確保できる。

→ 屋内待機 → 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。土砂災害警戒区域の場合、発生してから避難することは困難であるとともに、木造住宅を流失・全壊させるほどの破壊力を有しているため原則水平避難とします。

→ 垂直避難 (建物内の2階以上) → 屋内待機

→ 水平避難 (立退き避難)

### 【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	● 冠水警戒情報、大雨警報、洪水警報等	● 冠水危険情報、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 <small>※停電に備えた懐中電灯や水など</small>	<input type="checkbox"/> 備蓄品等が水浸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 <small>避難に時間を要する方は、危険な場所から避難</small>	<input type="checkbox"/> 避難開始 <small>避難指示時には危険な場所から全員避難</small>
行動の目安	避難に支援を必要とする方と同居している方を含む ペットとともに避難する方 浸水想定区域外の家、親戚、ホテル等	<input type="checkbox"/> 家族やケアマネ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"/> 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 <small>避難に時間を要する方は、危険な場所から避難</small>	<input type="checkbox"/> 避難開始 <small>避難指示時には危険な場所から全員避難</small>	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:  で該当するものを記載

手順2:  以外で他に必要なものがあれば記載

**【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くたかれたケースが多くなりました。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。

収集手段を把握しよう!!

テレビやラジオでの情報収集に合わせて、次のようなツールも活用し、いち早く情報を入手しましょう。

ページ ● メール ● アプリ

横浜 防災情報 Eメール ● Yahoo! 防災速報

### 行動を理解しよう!!

**崖崩れの前兆現象**

崖崩れの危険

- 小石がバラバラ落下
- 斜面に亀裂が発生など
- 斜面に湧水が発生

レベル3 (高齢者等避難)、レベル4 (避難指示) などがたら...

建物2階以上または、高い建物へ避難

● 安全な場所へ避難 (指定緊急避難場所等の避難場所、土砂災害警戒区域及び浸水想定区域外の親戚の家など)

水平避難 (立退き避難)

このことであり、安全を確認することで、避難場所に行くことだけが避難行動ではありません。お宅などを避難場所としておくなど、必要に応じて各家庭で検討してください。

### 持出し品を準備しよう!!

● 食料は、避難者の方々に持参していただくことを原則とします。可能な限り持参しましょう。

救急・安全	貴重品
救急セット (包帯・絆創膏)、メガネ、コンタクトレンズなど	現金簿、現金、免許証、保険証、印鑑など
日用品	衣類
非常食、飲料水、携帯ラジオ、懐中電灯、タオル、毛布など	ヘルメット、厚底の運動靴、軍手
ミルク (暖かいミルク等)、ティッシュ、マスク、モバイルバッテリー、紙おむつ、ビニール袋	経度・経緯度、レインコート、靴擦れ防止シート

上記を踏まえ、裏面のマイ・タイムラインを作ってみよう!

**【避難場所】** 原則、行政による避難情報の発令に伴い、避難場所を開設します。

発令する時間は、各区で異なる場合があります。市やお住まいの区役所ホームページ、防災情報Eメールにて避難場所を発信しています。

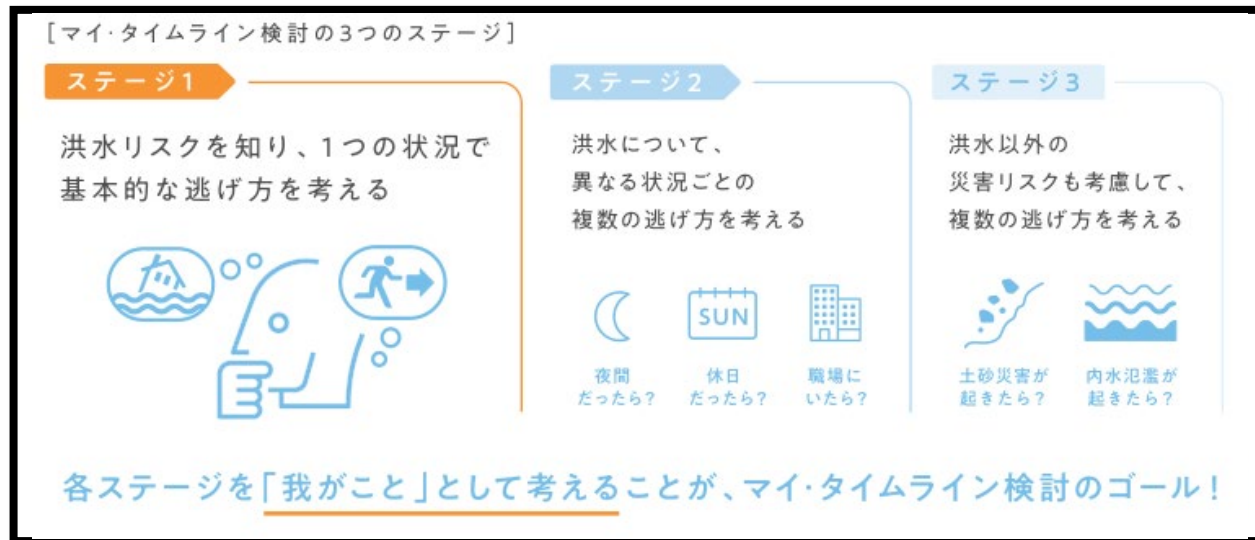
必ずしも地震の震の避難所である地域防災拠点 (小・中学校等) が開設されるわけではなく、地区センター、自治会町内会等が開設される場合があります。

避難を考えている方は必ず市やお住まいの区役所ホームページで開設されている避難場所の情報を確認しましょう。

横浜市 風水害時避難場所 検索

## (参考)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」、「何をするのか」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ておくことで、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。



## (参考)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**

## (参考)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！

# (参考)マイ・タイムライン検討の3つのステージ(知る)

## STEP1

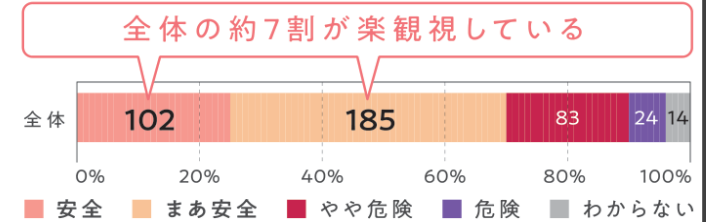
# 知る

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、洪水の可能性のある「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



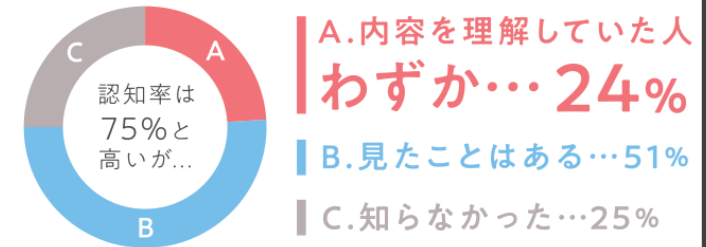
出典:平成30年7月豪雨による水害・土砂災害からの避難に関するワーキンググループ第1回「資料4」(平成30年10月16日)静岡大学 牛山教授による調査結果より

### 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

## (参考)マイ・タイムライン検討の3つのステージ(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	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 大雨注意報洪水注意報 <input type="checkbox"/> 大雨警報に切り替える可能性が高い注意報 <input type="checkbox"/> 高潮注意報 <input type="checkbox"/> 注意(注意報級) <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 大雨警報・洪水警報 <input type="checkbox"/> 高潮警報に切り替える可能性が高い注意報 <input type="checkbox"/> 警戒(警報級) <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 土砂災害警戒情報 <input type="checkbox"/> 高潮警報 <input type="checkbox"/> 高潮特別警報 <input type="checkbox"/> 非常に危険 <input type="checkbox"/> 極めて危険 <input type="checkbox"/> はん濫危険情報	速やかに避難 避難を完了
大 level 5	<input type="checkbox"/> 大雨特別警報 <input type="checkbox"/> 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

## (参考)マイ・タイムライン検討の3つのステージ(考える)

### STEP3

# 考える

洪水時の  
具体的な行動を  
シミュレーション!

## 洪水時の具体的な行動をシミュレーション

いつ

- 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...

何を

- 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!



## (参考)風水害に対する安全対策

### 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

## (参考)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

(4) 自分と家族の健康を守る  
ための備え

# 災害が発生すると・・・

## 不便な中での避難生活

### ライフラインの途絶

電気・ガス・水道の  
停止



### 物資・器材の不足

生活必需品の不足



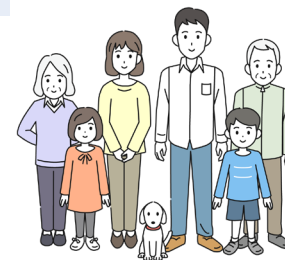
### 情報の不足

被害の状況、物資供給、  
復旧・復興状況などの  
災害情報の不足



### 異なる個々人の事情

年齢、性別、持病など



# 生き延びるための「備え」が必要

避難生活で自分と家族の  
健康を守るために、  
どんな「備え」をしておく  
必要があるのでしょうか？

# 備蓄品の準備

## 非常持出品

**避難**するときにはまず**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、カップ、  
懐中電灯、ラジオなど



## 備蓄 (非常備蓄品)

発災後の**避難生活(7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・携帯トイレ・  
生活用品など



**非常持出品と非常備蓄品の内容は異なる**

## 停電の備え

停電したときを考えて、バッテリーなどを備蓄する

### ● 停電への備え

- ✓ 懐中電灯、ランタンなど電池があれば使えるもの
- ✓ 蓄電池、モバイルバッテリーなど電気をためておけるもの
- ✓ 発電機、ソーラー発電つきなど新しく電気を作れるもの



複数の手段を組み合わせることで備えておくことが大切

## 水の備蓄

断水に備えて、生活用水と飲料水を確保する

### ● 水の備蓄

✓ 1日あたり3リットル×人数分

✓ 3リットル※は、飲料水＋調理用水の目安

※湯せん、食品や食器を洗ったりする水は別途必要

### ● 備蓄の工夫

✓ 水道水※、長期保存型の水(保存水)、  
日頃から飲んでいるお茶や清涼飲料水も備蓄する

※水道水は、塩素による消毒効果により3日程度は飲料水として使用可

✓ 定期的に水が配達されるウォーターサーバーもおすすめ



# 食料の備蓄

## 家族の人数に応じて食料品を確保する

### ● 食料品の備蓄

#### ✓ 1日あたり3食×家族の人数分

- 主食、主菜、副菜、果物などを考え、出来る限り  
栄養バランスを考えた備蓄内容にする

### ● 備蓄の工夫

- ✓ 出来る限り調理せずに食べられるもの
- ✓ お湯、水だけで食べられるもの



**賞味期限の管理、アレルギーの有無に気をつける**

## トイレの備蓄

断水、停電等によりトイレが使えないことを考えて、  
携帯トイレを備蓄する

### ● トイレの備蓄

✓ 1日あたり5回×家族の人数分

- 流しても問題ないことが確認できるまでは  
携帯トイレを使用する

### ● 携帯トイレの設置方法

- ✓ 便器に袋をかぶせて、排泄した後に凝固剤を入れ固める
- ✓ 袋をしばって自治体から回収の案内があるまで保管する



トイレットペーパー、汚物を保管する袋やポリバケツ、  
消臭剤なども合わせて準備しておく

## 自分と家族の事情に合わせた備蓄

自分自身や家族の事情に合わせて、必要な備えをしておく

高齢者、障害者、乳幼児、妊産婦、アレルギーの有無など…

### 乳幼児用品



### 女性用品



### 介護用品



### アレルギー 対応食



自分自身や家族の生活で欠かせないものを備蓄に加える

# 【個人ワーク】備蓄状況を確認しましょう

自宅の備蓄状況をチェックシートに記入してください

②掛け算で必要な数・量を算出

③あてはまるものに○

①家族の人数を書く

人分

④ 家庭で特に必要なもの  
(ないと困るもの)を書く  
(例)赤ちゃんがいる家庭なら、  
「おむつ・ミルク・哺乳瓶」など。

### 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**  
7日間生活するのに必要な備蓄量を確認しましょう。

**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) 食べ物の数

3食 × 7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) × 7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) 携帯トイレの数

5回 (目安) × 7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、携帯トイレ以外に、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。)

## (参考) 家庭の備蓄を進めましょう

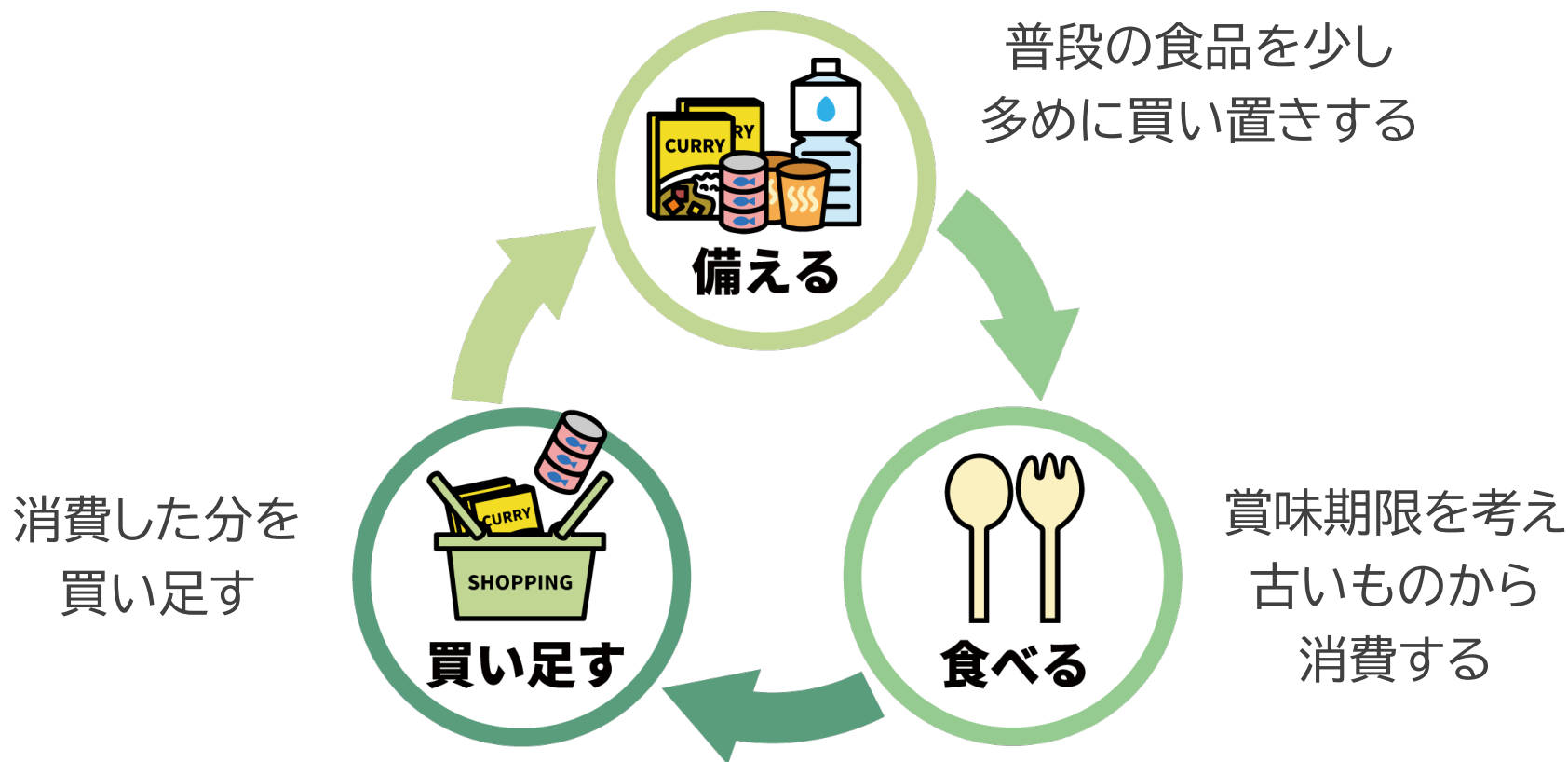
「②足りない」場合	<b>7日間を生きのびる</b> ために、足りないものを購入する
「③分からない」場合	<b>まずは確認!</b> 「足りない」場合のことを考えましょう

## 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×7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"/> 携帯トイレ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 薬 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ(口腔ケア用品) <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> アルコールスプレー <input type="checkbox"/> ビニール手袋 <input type="checkbox"/> ラップ <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

## ローリングストックのすすめ

備蓄を置いておく場所がない・・・  
そんな時は、ローリングストックを活用しましょう



## 【事例】東京備蓄ナビ

### 家庭で必要な備蓄品目と数量を確認しましょう

  
あなたと、一緒に住んでいる人の  
それぞれの性別・年代を教えてください

3人で住んでいる。

1	2	3
4	5	6
7	8	9

つぎへ

質問項目にしたがい  
家族構成について  
あてはまるものを選択



食品等		
水：59 L	レトルトご飯：59 食	レトルト食品：20 個
缶詰(さばの味噌煮、野菜など)：20 缶	栄養補助食品：20 箱	野菜ジュース：20 本
チーズ・プロテインバー等：6 パック	健康飲料粉末：20 袋	調味料セット：適宜
乾麺 即席麺：7 パック	無洗米：8 kg	飲み物：20 本
お菓子：7 パック	果物の缶詰：7 缶	フリーズドライ食品：適量
乾物：適量		

衛生用品		
除菌ウェットティッシュ：210 枚	アルコールスプレー：3 本	マスク：21 枚
口内洗浄液：1800 本		

選択された情報を踏まえ、1週間分  
の必要な食品、衛生用品、生活用品  
等の品目や数が表示される

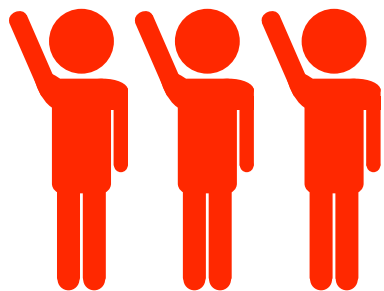


家族構成や一人一人の特性に合わせて準備する

## (参考) 地域全体が災害に備えられるように

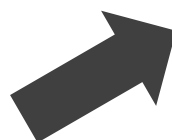
地域の防災リーダーが、災害への備えの必要性を理解・実践し、  
地域の人達に伝えていきましょう

地域の防災リーダー  
(自主防災組織)



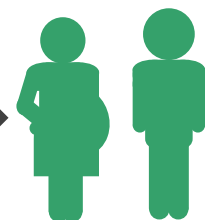
理解・実践

伝達



地域住民

理解・実践



理解・実践



理解・実践

## 【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:三重県名張市)

- 地域内に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、何日過ごせるかを考えるゲームを考案し、実施した。



### ■計画的な備蓄対策 (南町田自主防災組織:東京都町田市)

- 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確認。
- 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。

## まとめ

- 発災時の対応を理解し、適切な行動を行えるようにしておく必要がある
- 災害時に自分と家族の命を守れるように、自助の意識を高めておく必要がある
- 自分と家族の状況に応じた備えをしておく必要がある

休 憩

(10分間)