

リーダー育成のための研修教材（素案）

【本教材について】

- テーマ:「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: 地域の災害発生のおそれと自主防災活動の必要性
- 所要時間: 60分程度
- 準備:
 1. 自治体の地域防災計画やハザードマップの内容をスライドに反映させてください。
 2. 「2. わがまち(地域)の災害発生のおそれ②」は、「地震災害(p.11～p.17)」と「風水害(p.18～p.23)」の2種類の【ワーク】があります。地域の状況に合わせてご利用ください。
 3. 補助教材にある「ワークシート」と細マジック(黒)を参加者数分準備してください。
 4. 適宜、スライドの追加や変更を施すことができます。

自主防災組織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

地域の災害発生のおそれと
自主防災活動の必要性

●目標

地域防災リーダーとして、最低限理解しておきたい基本的なことを理解する

<内容>

- 地域に起こりうると想定されている地震災害・風水害
- 地震による地域の危険
(または、大雨や台風による地域の危険)
- 自主防災組織の必要性

1. わがまち（地域）の 災害発生のおそれ①

近年、たいへん多くの
災害が発生しています

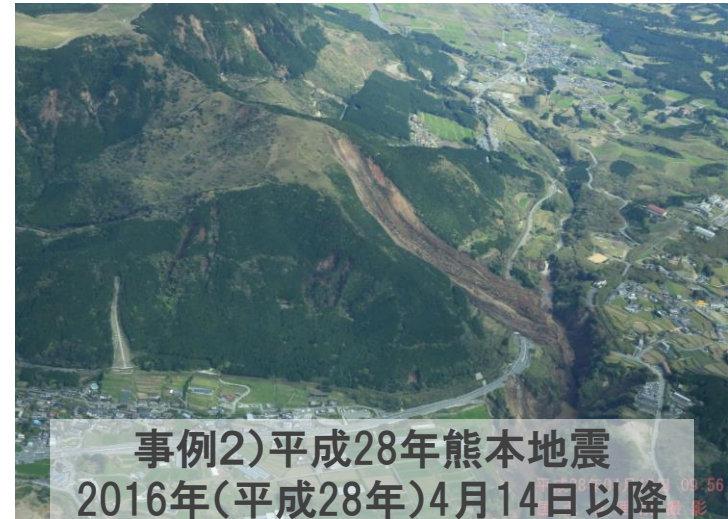
災害発生について考えておくことの重要性

●近年、日本各地で発生している地震災害



事例1)東日本大震災
2011年(平成23年)3月11日

写真:総務省消防庁ホームページ



事例2)平成28年熊本地震
2016年(平成28年)4月14日以降

写真:総務省消防庁ホームページ



事例3)大阪府北部を震源とする地震
2018年(平成30年)6月18日

写真:内閣府防災情報のページ



事例4)北海道胆振東部地震
2018年(平成30年)9月6日

写真:総務省消防庁ホームページ

災害発生について考えておくことの重要性

●近年、日本各地で発生している風水害



写真:国土交通省 国土地理院ホームページ



写真:国土交通省ホームページ



写真:国土交通省ホームページ



写真:国土交通省ホームページ

私たちの地域に
起こりうると想定されている
地震災害／風水害

○■■■市に想定されている地震の被害

● 想定地震

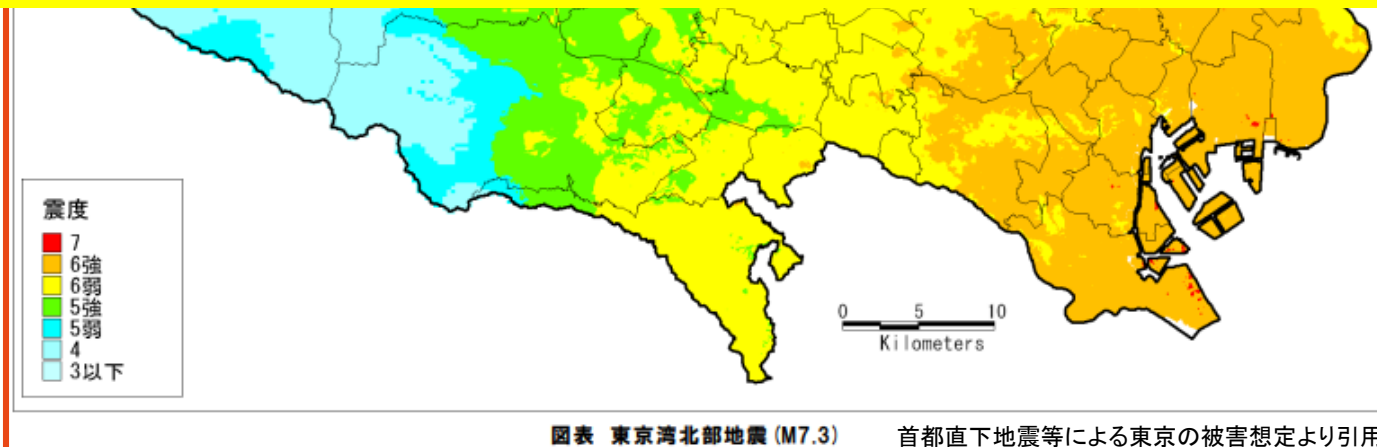
- ■■■地震（震源： マグニチュード： 最大震度： ）

● 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）

「地震災害」と「風水害」の2種類がありますので、地域の状況に合わせて、研修を行う方が適宜選択してご利用ください。

また、本スライドの赤枠の内容は、自分の地域に発生が想定されている地震の被害想定の情報に置き換えてください。以下は震度分布図の例です。



図表 東京湾北部地震 (M7.3)

首都直下地震等による東京の被害想定より引用

〇■■市に想定されている大雨や台風等の被害

●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

「地震災害」と「風水害」の2種類がありますので、地域の状況に合わせて、研修を行う方が適宜選択してご利用ください。

また、本スライドの赤枠の内容は、自分の地域に発生が想定されている大雨や台風の被害想定の情報に置き換えてください。以下はハザードマップの例です。



2. わがまち（地域）の 災害発生のおそれ②

地震災害

「地震災害」と「風水害」の2種類がありますので、地域の状況に合わせて、研修を行う方が適宜選択してご利用ください。

＜地震災害＞

私たちが住む地域には
どのような被害が想定されて
いるのでしょうか？



地震災害における地域の危険の整理

【個人作業】 <15分>

配布されたハザードマップや被害想定資料を確認し、**あなたの地域の危険性**について「ワークシート(地震)」に書き出しましょう

- ① 想定震度は？
- ② 津波の可能性は？
- ③ 液状化の可能性は？
- ④ どのような被害や影響が生じるか？
 - ✓ 建物倒壊
 - ✓ 火災
 - ✓ 断水 ...

ワークシート(地震)

自分の地域における地震時の被害を、ハザードマップや被害想定資料で確認してみましょう。

① 想定震度

震度

② 津波の可能性

津波の可能性 あり・なし / 浸水深 / 到達時間

③ 液状化の可能性

液状化の可能性 あり・なし

④ その他、地震によって地域に生じる被害・影響等

地震によって、津波や液状化以外に、どのような被害や影響があるか考えてみましょう。



グループ内で共有 <10分>

ワークシートを見ながら
自分の地域の危険について
メンバー同士で話し合しましょう

○地震の揺れによる被害と影響



当地域で起こると考えられる被害事例をお選び下さい



写真: 総務省消防庁ホームページ



写真: 総務省消防庁ホームページ

○地震の揺れによる被害と影響



当地域で起こると考えられる被害事例をお選び下さい



液状化

写真: 総務省消防庁ホームページ



延焼火災

写真: 総務省消防庁ホームページ

○地震の揺れによる被害と影響



当地域で起こると考えられる被害事例をお選び下さい



下水道使用不可

写真:国土交通省ホームページ

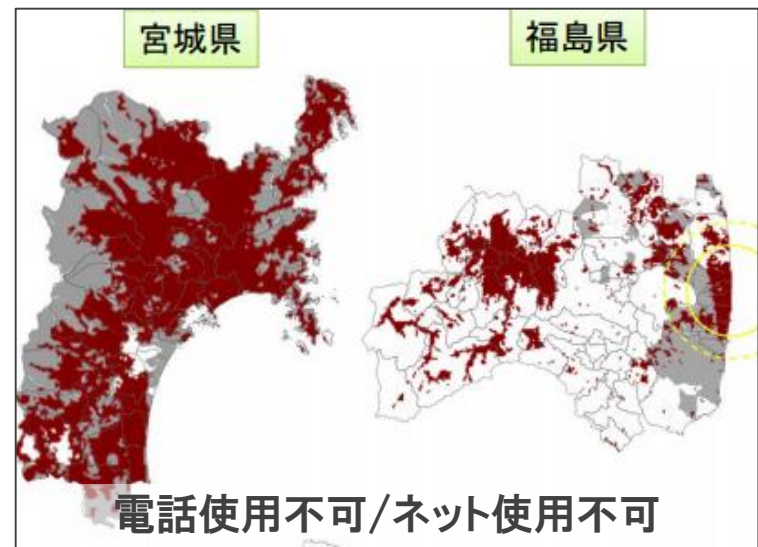


写真:内閣府 防災情報のページ

2. わがまち（地域）の 災害発生のおそれ②

風水害（大雨・台風）

「地震災害」と「風水害」の2種類がありますので、地域の状況に合わせて、研修を行う方が適宜選択してご利用ください。

＜風水害＞

私たちが住む地域には
どのような被害が想定されて
いるのでしょうか？



風水害における地域の危険の整理

【個人作業】 <15分>

配布されたハザードマップや被害想定資料を確認し、**あなたの地域の危険性**について「ワークシート(風水害)」に書き出しましょう

- ① 河川氾濫による洪水の可能性は？ 水の深さは？
- ② 土砂災害の可能性は？
- ③ 高潮の可能性は？
- ④ その他、気づいた被害等

ワークシート(風水害)

自分の地域における大雨や台風による被害を、ハザードマップや被害想定資料で確認してみましょう。

① 河川による洪水の可能性

洪水の可能性 あり・なし / 浸水深

② 土砂災害の可能性

土砂災害の可能性 あり・なし

③ 高潮の可能性

高潮の可能性 あり・なし / 浸水深

④ その他、大雨・台風によって地域に生じる被害や影響等

大雨や台風によって、上記以外に、どのような被害や影響があるか考えてみましょう。



グループ内で共有 <10分>

ワークシートを見ながら
自分の地域の危険について
メンバー同士で話し合しましょう

○大雨や台風による被害と影響



当地域で起こると考えられる被害事例をお選び下さい



写真: 総務省消防庁ホームページ



写真: 総務省消防庁ページ

○大雨や台風による被害と影響



当地域で起こると考えられる被害事例をお選び下さい



通信障害
(停電や伝送路断などによる)

写真: 宮古島地方気象台ホームページ



下水道
(施設被害、停電などによる)

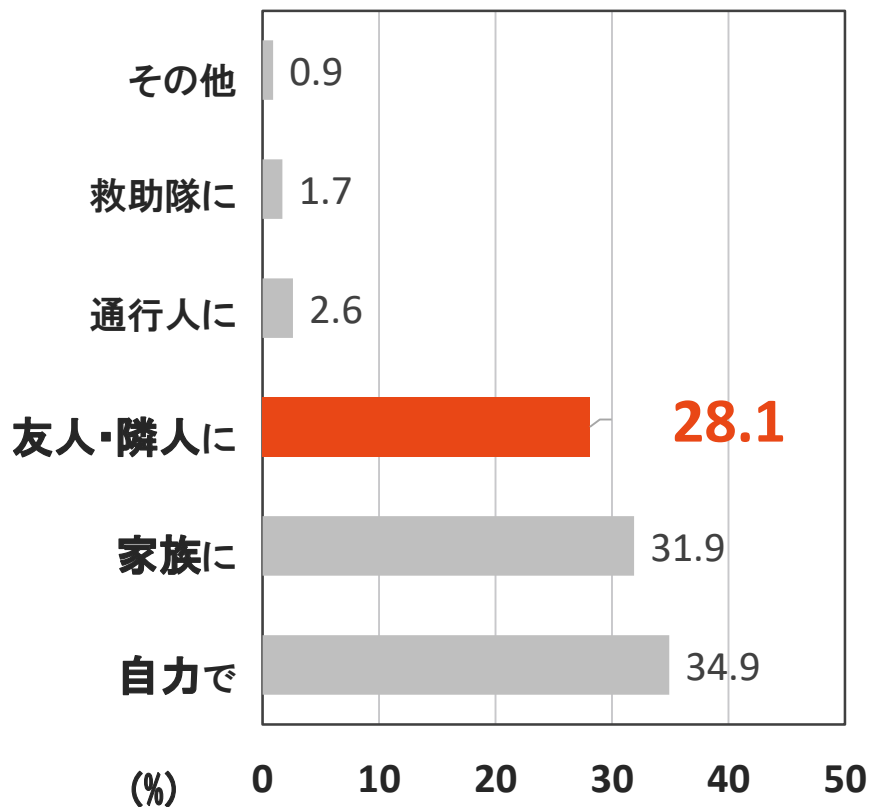
写真: 千葉県ホームページ

3. 自主防災活動の 必要性

○災害時の地域における対応の実態（救助活動の実態）

阪神・淡路大震災における倒壊家屋から救助したのは**家族や友人・隣人が60%**。救助隊は2%足らず

阪神・淡路大震災における倒壊家屋からの
救助活動の主体



災害時(特に直後)は
「**公助**」が間に合わない

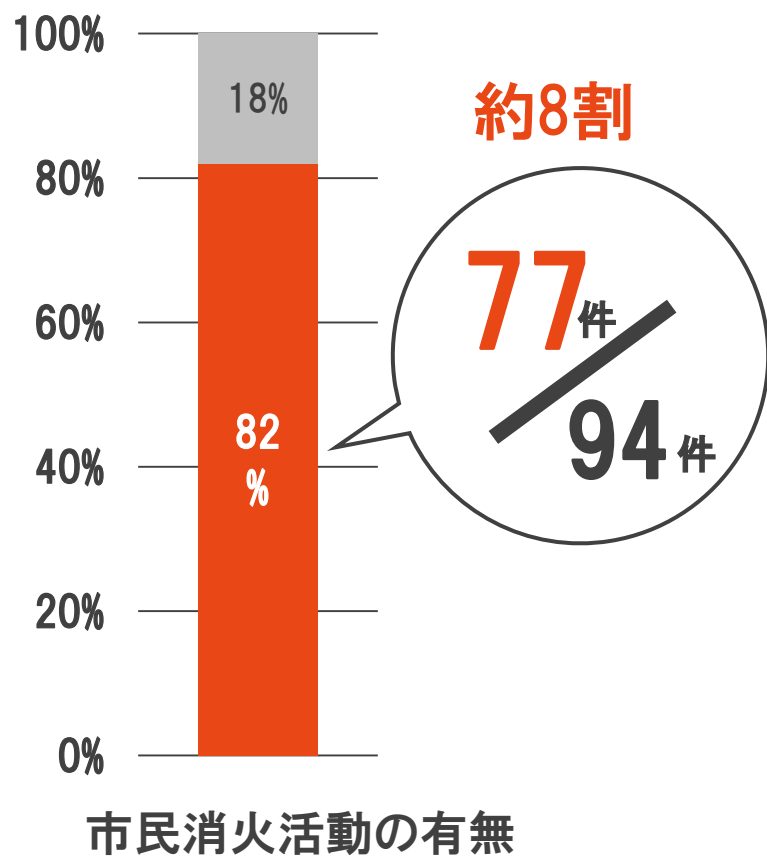
- 道路の寸断等で地域が孤立
- 行政等も自身が被災



直後は地域の力
「**共助**」で守り抜く必要

○災害時の地域における対応の実態（消火活動の実態）

阪神・淡路大震災時に、神戸市内で、調査した94か所の火災現場のうち、**約8割の77か所で市民消火活動**が展開された



長田区西代市火災

自治会リーダーの呼びかけで、200人以上のバケツリレー
倒壊家屋を動かし延焼防止

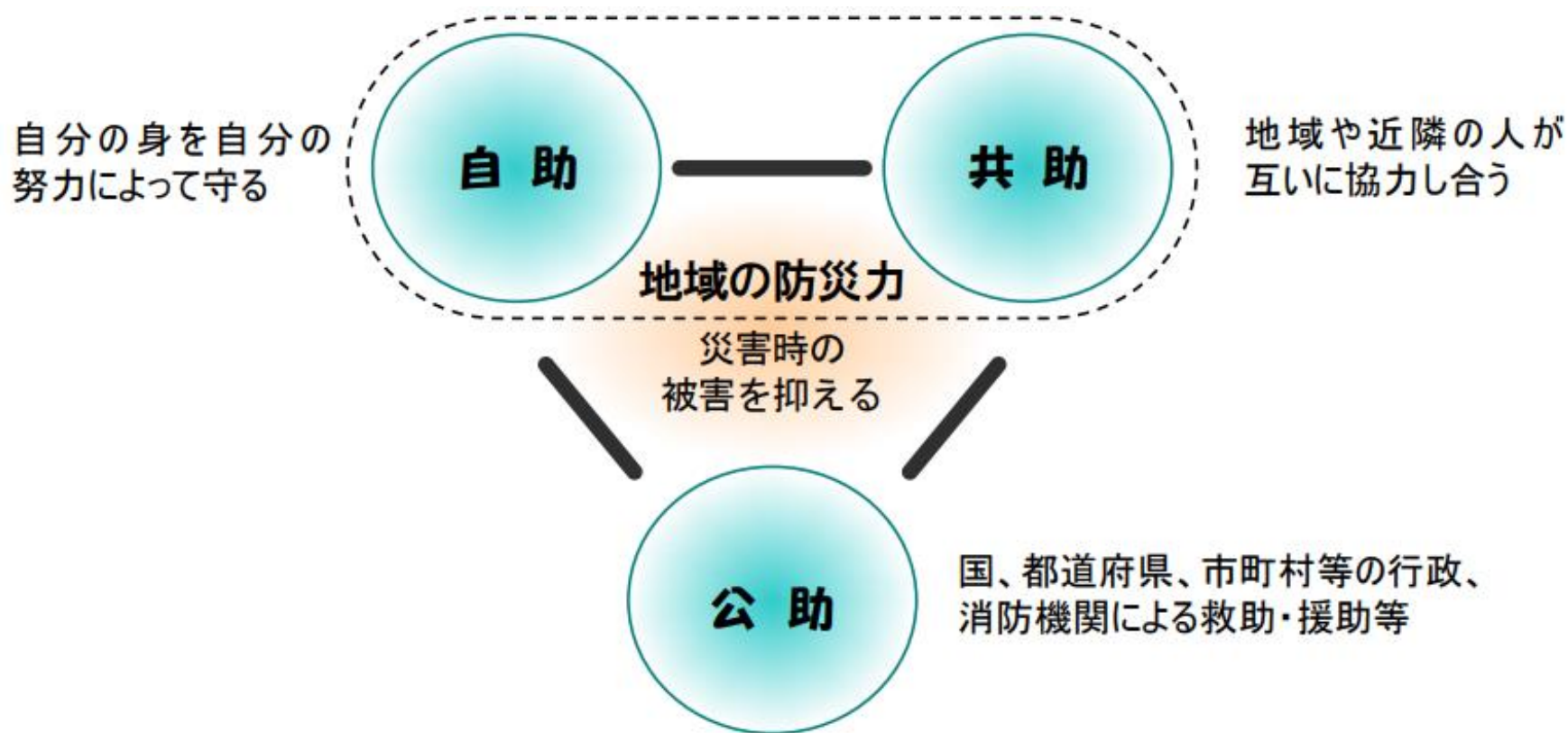
東灘区御影西町火災

子どもを含む約300人がバケツリレー

長田区東尻池町火災

近隣企業からポンプ、ホースなどの提供を受けて活用

○公助が届かない現実と自助・共助の重要性



災害時(特に直後)は、「公助」の活動には限界がある

✓道路の寸断等で地域が孤立 ✓行政等も自身が被災



自主防災組織を中心とした「共助」による災害対応が重要

まとめ

- 近年、大規模な地震や風水害が発生
- 想定されている災害における被害は甚大
- 災害時(特に直後)は、行政による公助は期待できない
- そのため、住民同士の助け合いの中心として活動する自主防災組織のリーダーが重要となる
- 地域コミュニティの強化のためには、地域の様々な人や団体との連携・協力が重要

ワークシート(地震)

自分の地域における地震時の被害を、ハザードマップや被害想定資料で確認してみましょう。

① 想定震度

震度

② 津波の可能性

津波の可能性 あり・なし

浸水深

到達時間

③ 液状化の可能性

液状化の可能性 あり・なし

④ その他、地震によって地域に生じる被害・影響等

地震によって、津波や液状化以外に、どのような被害や影響があるか考えてみましょう。

ワークシート(風水害)

自分の地域における大雨や台風による被害を、ハザードマップや被害想定資料で確認してみましょう。

① 河川による洪水の可能性

洪水の可能性 あり・なし

浸水深

② 土砂災害の可能性

土砂災害の可能性 あり・なし

③ 高潮の可能性

高潮の可能性 あり・なし

浸水深

④ その他、大雨・台風によって地域に生じる被害や影響等

大雨や台風によって、上記以外に、どのような被害や影響があるか考えてみましょう。

【本教材について】

- テーマ： 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： 地域防災リーダーの役割、地域づくりの意義
- 所要時間： 60分程度
- 準備：
 1. ワーク用に、各班に1枚の模造紙と、参加者に1本の細マジック(黒)、各班に付せん紙(2色)1組を用意してください。
 2. 適宜、スライドの追加や変更を施すことができます。

自主防災組織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

地域防災リーダーの役割、
地域づくりの意義

●目標

地域で自主防災活動に取り組む際に、リーダーとして最低限必要と考えられる知識を身につける

<内容>

- 自主防災組織の役割等
- 地域の防災リーダーの役割
- 仲間を増やす
- 地域をとりまく団体等との連携

1. 自主防災組織の役割等

○自主防災組織について

●自主防災組織とは

自主防災組織とは、「自分たちの地域は自分たちで守る」という自覚と連帯感に基づき、自主的に結成する組織であり、災害による被害を予防し、軽減するための活動を行う組織。

- 災害対策の最も基本となる法律である災害対策基本法においては、「住民の隣保協同の精神に基づく自発的な防災組織」(第2条の2第2号)として、市町村がその充実に努めなければならない旨が規定されている。

○自主防災組織の活動体制（平時／災害時）

編成班名		平時の役割	災害時の役割
総務班	→	全体調整 他機関との連絡調整 避難行動要支援者の把握	全体調整 他機関との連絡調整 被害・避難状況の全体把握 (避難行動要支援者の避難状況等)
情報班	→	情報の収集・伝達 広報活動	状況把握 報告活動
消火班	→	器具点検 防火広報	初期消火活動
救出・救護班	→	資機材調達・整備	負傷者等の救出 救護活動
避難誘導班	→	避難路（所）・標識点検	住民の避難誘導活動
給食・給水班	→	器具の点検	水、食糧等の配分 炊き出し等の給食・給水活動

組織の基本的な班編成と役割

○自主防災組織の活動の必要

地域とのつながり・結びつきの希薄化する現在、**安心・安全な暮らしを守る地域社会づくり**には、「自助」・「共助」の力を高める自主防災組織の活動が不可欠

自主防災組織の日常における活動の目的

目的① 自助力の向上 各家庭での防災対策の促進

地域住民が防災に関する正しい知識を共有し、**各家庭で災害に備えるようになるため**



講演会や研修、イベントの中で意識づけ、広報など**防災知識の普及・啓発**に取り組む

目的② 共助力の向上 地域の災害対応力の向上

災害時に**地域で力を合わせて効果的な災害対応ができるよう**ため



訓練や、備蓄などの必要な**災害への備え**を実施

○平常時の主な取り組み

① 地域ぐるみでの防災意識の醸成、教育実施

- あらゆる会合の機会をとらえ、できるだけ話し合う機会を増やす
- 地域の行事・イベントを活用して、防災を意識づける機会づくり
- 自治体等の訓練、講演会、研修に参加
- 災害の発生した現地を視察する
- 地域における過去の災害事例や災害体験をまとめた広報紙の作成
- 防災知識に関するチラシやパンフレットの作成
- 防災に関するアンケート調査を通じて活動を広報

○平常時の主な取り組み

② 家庭内の安全対策の推進

- 耐震診断・耐震化などの**建物の安全策**
- **家具等の転倒・落下防止、ガラス飛散防止など安全策**
- 防災用品の準備、食糧・飲料水等の**備蓄**
- 住宅用火災警報器の設置促進、初期消火などの**住宅防火対策**

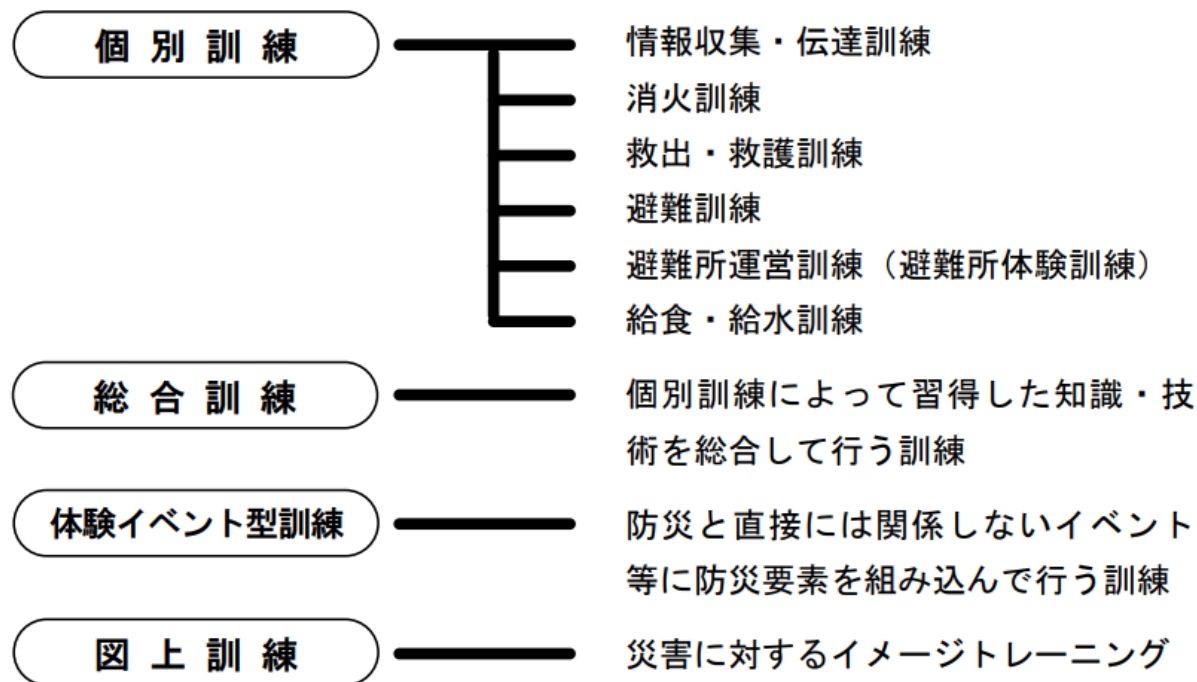
③ 地域の災害危険箇所の把握

- 地域内を実際に歩いてみる**防災まち歩き**の実施
- まち歩きの結果を使って**防災マップ**の作成

○平常時の主な取り組み

④ 防災訓練

- 正しい知識・技術習得のために、**消防機関等の指導**を受ける
- 地域の**実状に即した訓練内容**とする
- 訓練終了後には**課題を整理**して、次の取り組みにつなげる



2. 地域の防災リーダー の役割

地域の防災リーダーとして
果たす役割は何でしょうか？

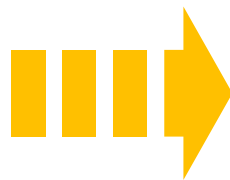
○地域の防災リーダーの役割

平常時

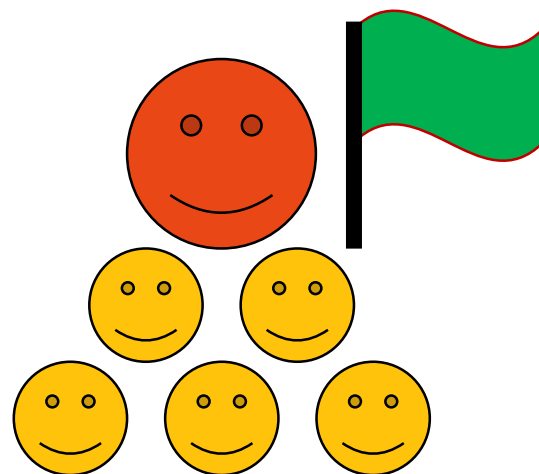
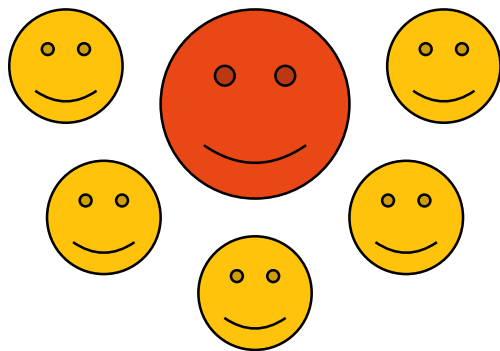
災害
発生

災害時

平常時から、リーダーとして地域で中心となり活動することで…



災害時、地域住民の先頭に立って、地域の防災活動を主導していくことができる



自主防災組織の活動を
うまく進めるためには、
リーダーとして
どのようなことを実践し、
心掛けるとよいでしょうか？



自主防災活動をうまく進める方法

【個人検討】 <5分>

- 自主防災活動を進めるために、リーダーとして「実践」できること、「心掛け」たいことを付せん紙に書き出しましょう。

ご近所と
仲良くなる

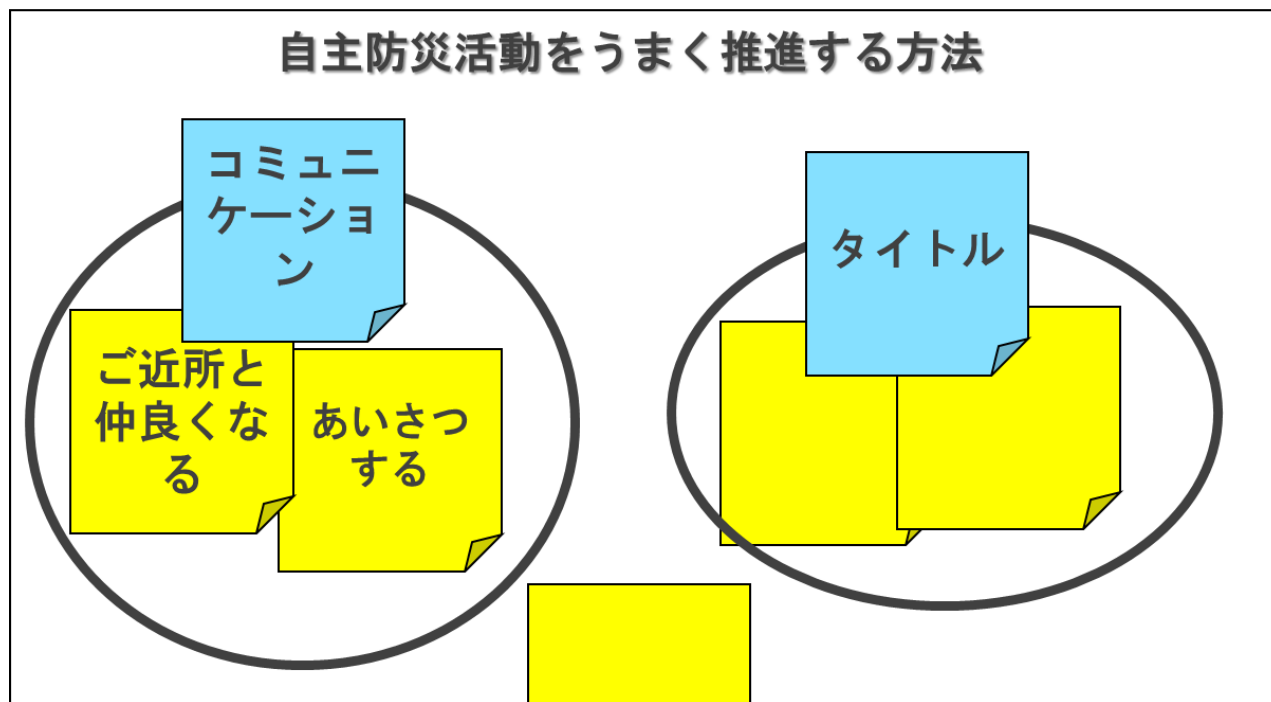
あいさつ
する



自主防災活動をうまく進める方法

【グループ内検討】 <20分>

1. 1人の人が、1枚の付せん紙を読み上げ模造紙に貼ります
2. 他の方は、同じ内容の付せん紙があったら近くに貼ります
3. 貼り終わったら、次の人の番。(1と2を繰り返し替えます)
4. 別の色の付箋紙でタイトルを付け、まとめる





グループ発表<10分>

自主防災活動を
うまく進めるために、
実践できること、心掛けたいこと
を共有しましょう

<各グループごとに「3つ」発表>

○リーダーとして実践できること、心掛けたいこと

① **リーダーという立場**を最大限利用しよう

② **楽しく活動**しよう

③ **仲間(3人程度の協力者)**を作ろう。
※3人の中には必ず**女性を入れよう!**

④ **地域住民とコミュニケーション**を図ろう

⑤ **地域防災に参加する人を育てよう**

⑥ **役割を分担**しよう
(一人で担わない)

**リーダーとして
実践できること
心掛けたいこと**

リーダーシップを発揮できる

3. 仲間を増やす

○自主防災組織に参加する仲間を増やす

自主防災活動の活性化のためは、地域に暮らす多様な人達が

- 一人一人が**役割**を得て、**やりがい**を感じながら活動できる
- リーダーと共に地域防災活動を**楽しみ**、**自信**を持って**前向き**に取り組むことができる

よう、心掛けて取り組みましょう

広報

知ってもらう

- 広報紙、アンケート、マスコミ等を活用しながら、地域の活動をPRし、参加者の拡大を図る
- あらゆるイベントの場で活動を伝える

場

楽しい場づくり

- 地域活動を楽しいものにし、参加者のモチベーションを上げながら多くの住民を巻き込み、多くの多様な人材が参加したくなる雰囲気を醸成する

女性

女性の視点、能力は不可欠

- 地域における生活者の多様な視点を反映するためにも、女性の参画を促進する
- リーダーに複数の女性が含まれるようにする

次世代

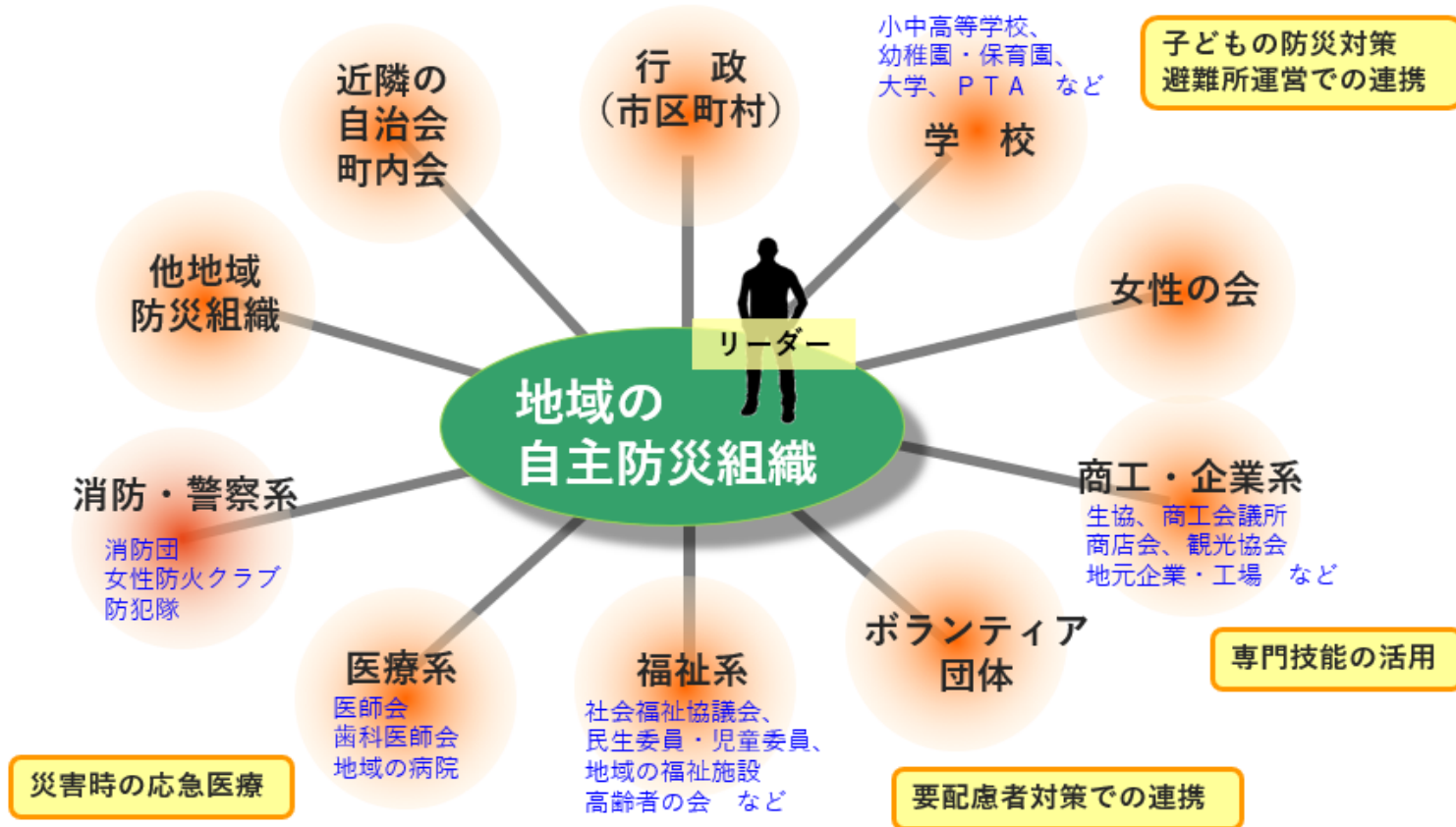
子ども・若者を育てる・巻き込む

- 将来にわたって継続的に活動できるよう、幅広い世代の人材を育成
- 学校等と連携し、小さな頃から防災意識を持ってもらう。中学生、高校生、若者を巻き込む
- 災害教訓を伝える

4. 地域をとりまく団体等 との連携

○地域の様々な人や団体との連携・協力

地域には多様な人や団体がいて、それぞれに強みがある
各主体の役割や特徴、強みなどを理解のうえ、互いに連携・協力しながら地域防災活動を進めましょう！



まとめ

- 自主防災組織とは、災害時に、自分たちの地域は自分たちで守るために自主的に結成する組織
- 構成員一人ひとりの役割分担を決めて活動する
- 平常時からリーダーシップを発揮しよう
- 女性をはじめ、地域に暮らす多様な人達を巻き込み、自主防災組織の活動に参画する仲間を増やしましょう

【本教材について】

- テーマ： 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： 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。
 2. 映像を使用するため、音響装置(スピーカー)を準備して下さい。
 3. ワーク用の資料(「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。
 4. 「非常用持出品チェックシート」は、地域配布用に配布してください。

自主防災組織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

●目標

災害への事前の備えの必要性、自宅の安全対策と事前の備えの方法を理解します。

<内容>

- 災害への事前の備えの必要性
- わが家の安全対策
- 事前の備え 非常持ち出し品と備蓄

1. 災害への事前の備え の必要性

大規模災害が発生すると・・・

- 非常に強い揺れにより、家具の転倒やガラスの飛散、ブロック塀の倒壊などいのちの危険に見舞われる恐れ
- 電気・ガス・水道・下水道などのライフラインが被害を受け、当面の間使えない恐れ
- 道路等ががれきで塞がれるなど物資の流通に支障が出て、必要なものが手に入りづらい恐れ



いのちを守り、守ったいのちを守るのくためには、
さまざまな視点から「災害に備える」ことが重要です

災害に備えるための4つの視点

①身の安全を守る

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

②被害を最小限に留める

防火対策・初期消火

③難をすり抜ける

地域の特性(危険)把握

※地域の特性(危険)把握については、地域の災害発生のおそれと自主防災活動の必要性で学習しました

私の避難行動マップの作成

想像力・判断力・行動力の向上

④安心して生き延びる

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

2. わが家の安全対策

＜地震時の室内＞
被害にあわれた方の
体験談を聞いて、
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ょう。

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-』

03:36～07:50の映像（4分14秒）

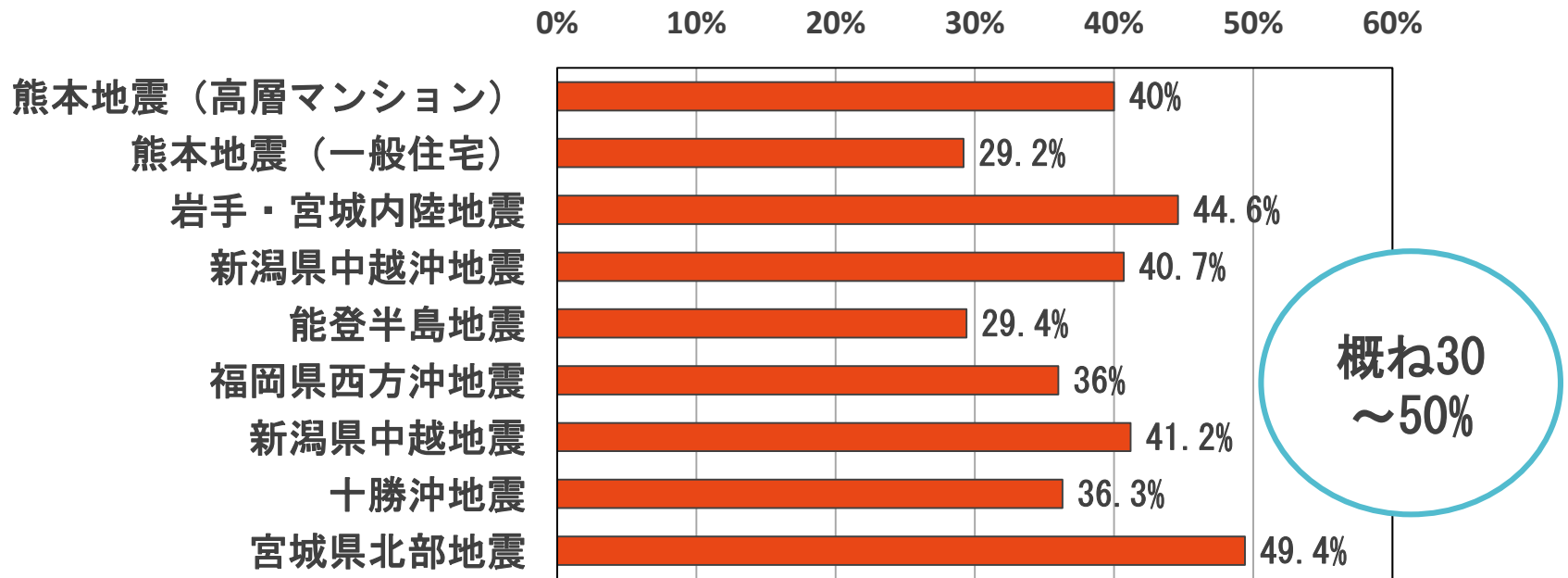
<https://www.fdma.go.jp/publication/database/database004.html>

（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

地震でけがをした原因の約30～50%が、家具等の転倒・落下・移動によるもの

近年発生した地震における家具類の転倒・落下・移動が原因のけが人の割合



地震に対する家具類への対策

①集中収納

生活空間に家具類を置かない

②レイアウトの工夫

けがを防ぎ、避難のじゃまにならないよう
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

揺れに対して転倒・落下しない、家具類が移
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

自分たちでできるわが家の安全対策を学びましょう！

①集中收納

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

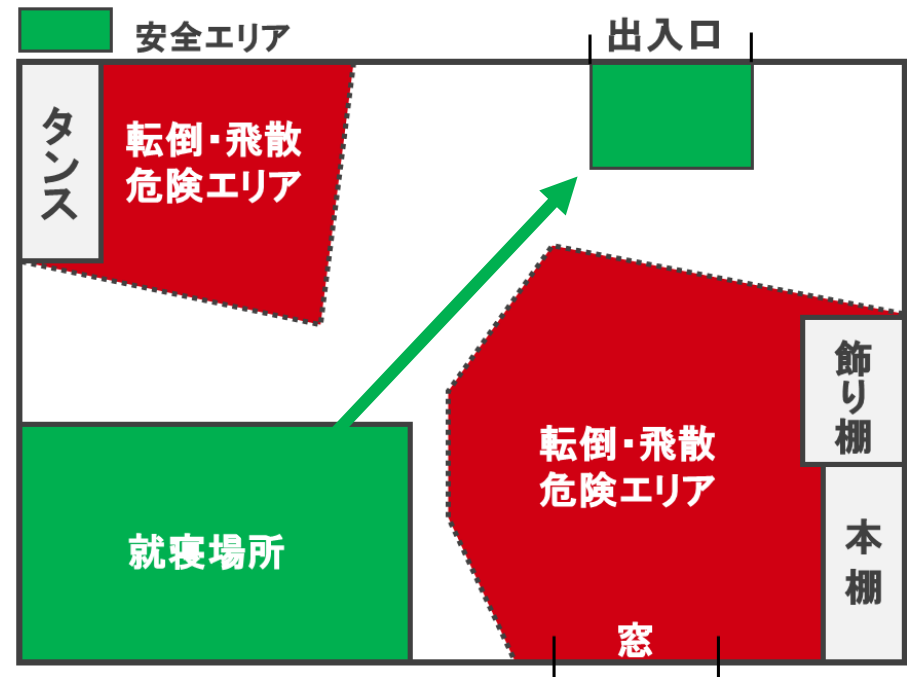
- 納戸に、家具類を集中的に配置
- ひと部屋を使って、家具類を集中的に配置（ダンス部屋）
- クローゼットに集中収納
- 据え付け収納家具に集中収納

②レイアウトの工夫

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

- 「寝る場所」や「座る場所」にはなるべく家具を置かない
- 家具類を置く場合は、背の低い家具にするか、家具の置き方を工夫
- 収納物やテレビなどの飛び出しにも注意
- けがを防ぐだけでなく、地震後の生活環境の維持のためにも有効



③家具類の転倒・落下・ 移動防止対策

＜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、

映像でみてみましょう。

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-』

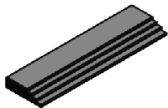
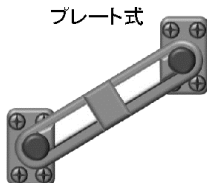
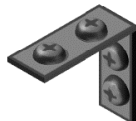
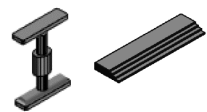
10:41～17:42の映像（7分1秒）

<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びましょう

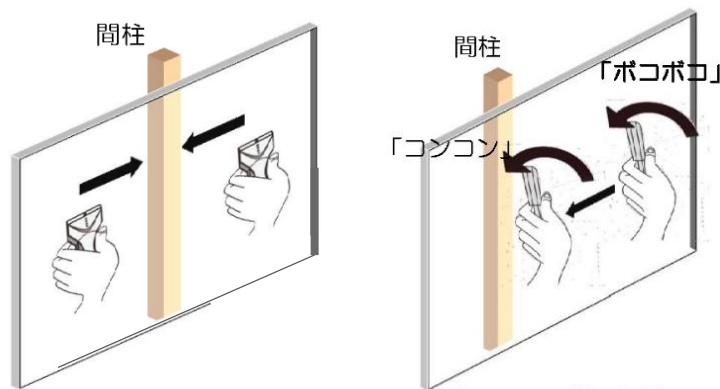
条件	小 器具の効果 大				
単独	ストッパー式  マット式 	ポール式 	L字金具 (スライド式)  ベルト式  チェーン式 	L字金具 (上向き取付)  プレート式 プレート式 	L字金具 (下向き取付) 
組み合わせ	家具と天井に十分な強度が必要 大きな家具には不適		家具・壁面や器具に十分な強度が必要 ポール式 + マット式  ポール式 + ストッパー式 		

※震度6強の揺れを再現した実験で測定した効果

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

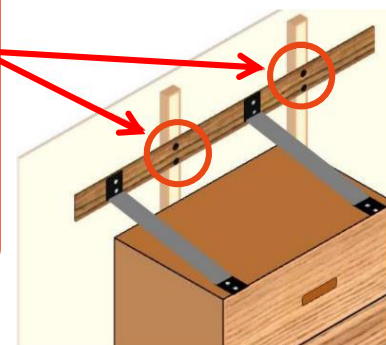


センサーによる確認 ドライバーによる打診

●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

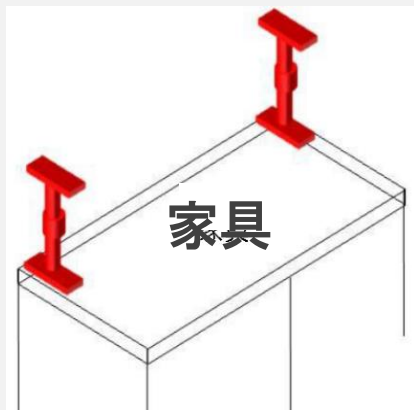


ポール式器具・ストッパー式器具の場合のポイント

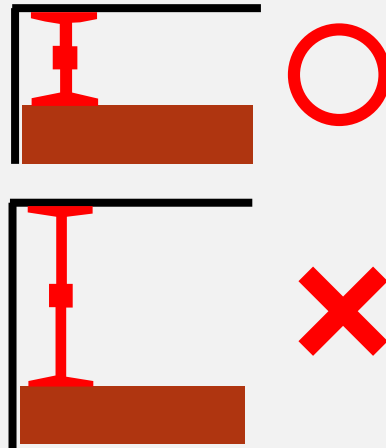
組み合わせて取り付けると、壁に固定した時と同程度の効果がうまれる

●ポール式器具

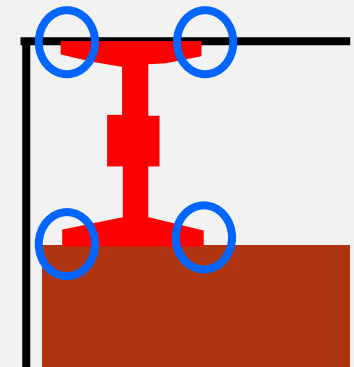
奥の両端に設置する



天井との空きは
少なく



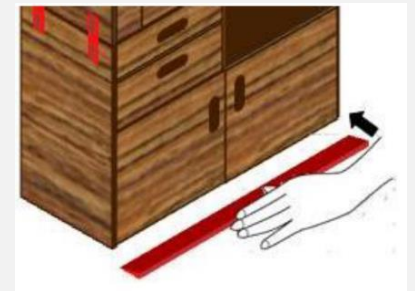
ねじ止めは効果UP



○ねじ止め箇所

●ストッパー式器具

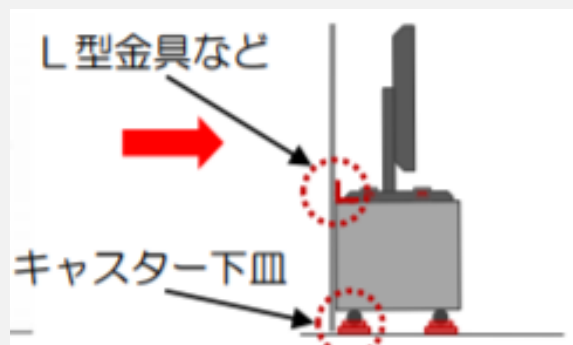
端から端まで敷く



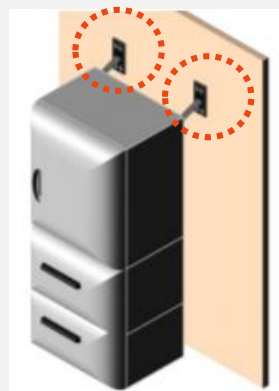
家具等の落下防止・移動防止のポイント

家電等は机や台と固定、さらに机や台を壁に固定する

テレビは台に固定、台を壁に固定

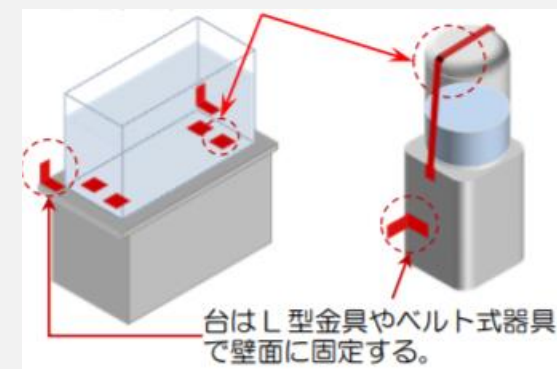


冷蔵庫は壁に固定



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



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

部屋のガラスに貼って、避難ルートや生活空間を確保



ガラス飛散防止フィルムの貼り付け

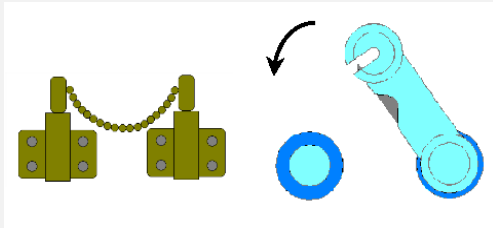
- ガラス戸の両面に貼ることにより、飛散防止効果が高くなる
- 片面に貼る場合は、外側のガラス面に貼る
- 霧吹きで、ガラスとフィルムに十分な水を吹きかけて貼り付ける(水の中に中性洗剤を1滴ほど入れるとフィルムが滑り動くようになる)

扉開放防止、収容物の落下、収容物の工夫

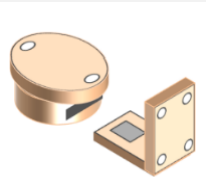
収納物の飛散を防ぎ、避難ルート、空間を確保する

扉を解放させない

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

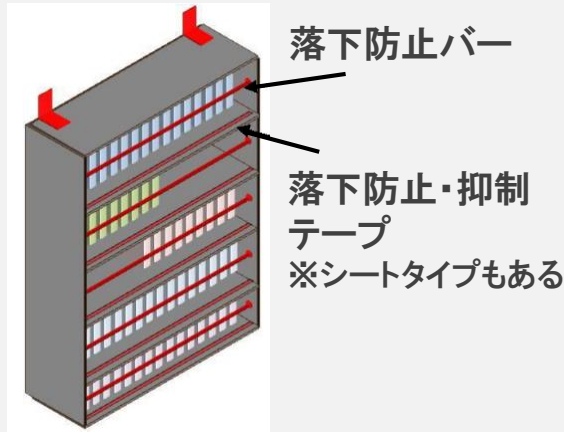


感震ラッチ

地震を感知すると、扉にロックがかかる

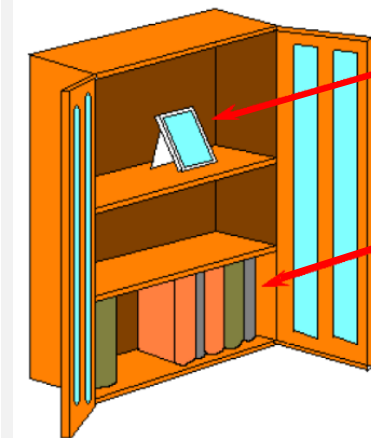
収納物を落下させない

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



家具をゆらゆらさせない

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

④防火対策・消火対策

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
を防火品にする



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



3. 事前の備え

非常持ち出し品と備蓄

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



家族がうまく生き延びていくための「備え」が必要

備えておく物

避難するときに必要なものと、避難生活を送るために蓄えておく必要があるものがあります。

①非常持ち出し品

避難するときにまず**持ち出す**べきものの。

被災した最初の1日感をしのぐために、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、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

水・食料・簡易トイレ・生活用品など



家族構成や一人ひとりの特性に合わせて準備しましょう

①非常持ち出し品

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置く
「非常用持出品チェックシート」を地域の各家庭に配布し、準備を進めるよう広報しましょう

- 貴重品、懐中電灯、ラジオ、飲食物、救急用品など、**ご家族にとって必要なもの**を用意しましょう。
- 避難するときに、**両手が空くようにリュック**などに入れましょう。
- 避難所まで**歩ける重さ**にしましょう。
- 玄関などすぐ持っていける場所に、置いてお**きましょう。

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。	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（充電器をきむ）	
	携帯ラジオ（予備電池をきむ）	
	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。そのままで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>

②備蓄

基本的な考え方

- 食べものと飲料水は、最低3日、可能であれば1週間分準備する
- 飲料水は、1人1日3リットルを目安に準備する
- トイレの代替手段や生活用水の確保はとても重要
- 普段常用しているものや家族が特に必要なものも備蓄する
(コンタクトレンズ、お薬、入れ歯洗浄剤、補聴器用電池、ミルク、おむつ、スマホ用のバッテリーなど)

**あなたの自宅には
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
確認してみましょう！**



自宅の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、今の自宅にある備蓄が必要数足りているか、「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。

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 × 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 =

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。)

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。

備蓄を進めましょう

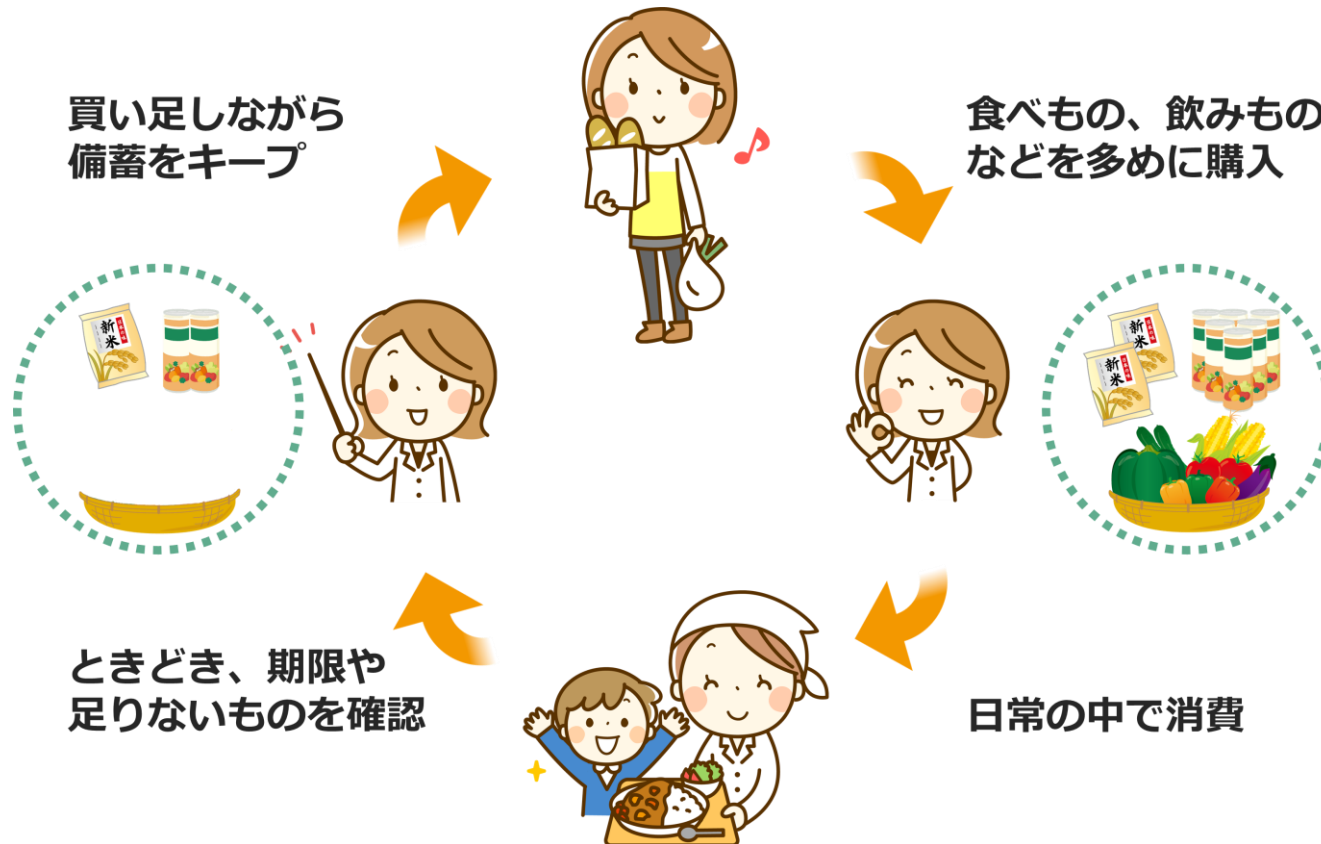
「①足りる」場合	<u>1週間を生きのびる</u> ために、さらに必要なものを必要数量購入する
「②足りない」場合	<u>3日間を生きのびる</u> ために、足りないものを購入する
「③分からない」場合	<u>まずは確認！</u> 「足りない」場合のことを考えましょう

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 □主食（レトルトなど） □栄養補助食品 □野菜ジュース □主菜（缶詰・レトルトなど） □調味料 □菓子類 など
飲料水	□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 □毛布 □カセットコンロ □カセットボンベ □ろうそく □ライター □ランタン □トイレットペーパー □ゴミ袋 □割り箸 □簡易トイレ □生理用品 □薬 □おむつ（赤ちゃん用） □おむつ（高齢者用） □工具セット □ガムテープ □ほうき・ちりとり □ロープ □ガムテープ □充電式ラジオ □懐中電灯 □乾電池 □予備バッテリー など
救助用具	□スコップ □バール □ノコギリ など

ローリングストック(循環備蓄)の勧め

ローリングストック(循環備蓄)は、普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です



まとめ

- 災害からいのちを守り、守り抜くには、さまざまな視点から災害に備えることが重要
- 家具等の転倒防止など、わが家の安全対策に取り組みましょう
- 「非常持ち出し品」や「備蓄」を用意し、蓄えておきましょう

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。

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 × 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。	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	
	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	
	トイレットペーパー	
	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。		