

みんなて減災



あなたにもできる減災!

“減災”とは、災害による被害をできるだけ小さくするとりくみです
地震、津波、風水害など、自然災害は突然やってきます
あなた自身、ご家族、地域の皆さんで、しっかり備えましょう!

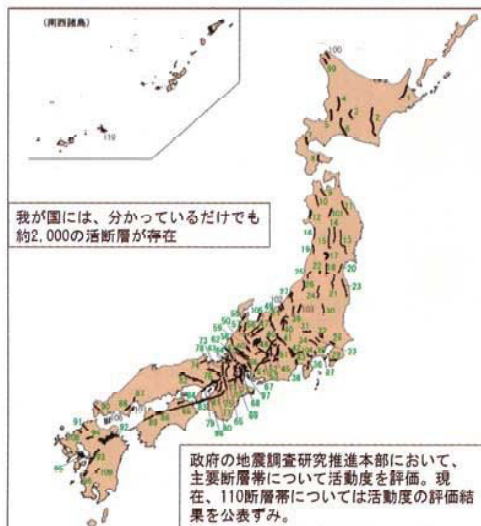
目次

1. 地震への備え 1~5
2. 津波への備え 6
3. 風水害への備え 7~9
4. 火山災害への備え 10
5. 雪害への備え 11
6. 自宅で備える 12~14
7. 地域で備える 15~16
8. おさらいクイズ 17~18

地震への備え

日本は地震大国

日本には、約2,000の活断層(最近の地質時代に繰り返し活動し、将来も活動を継続すると考えられる断層)があるとされており、日本のどこにいても地震を経験する可能性があります。



わが国の主要な活断層の分布 ※内閣府防災白書より作成

防災マップ(ハザードマップ)

地震のゆれは、地盤のかたさ・やわらかさによって変わります。地盤のやわらかいところでは、小さな地震でも揺れが大きくなります。地面のゆれやすさを示した地図が「ゆれやすさマップ」です。自治体では、災害により各地域で予測される震度や津波の高さ、被害の程度、被災時の避難場所や避難経路などの情報をわかりやすいように地図上に示した「防災マップ」や「ハザードマップ」などの資料を作成しているところがあります。いざという時にすぐ取り出せるよう、「防災マップ」を大切に保管しておきましょう。

減災マンガ 防災マップ編



お宅の耐震性は大丈夫？

昭和56(1981)年に、住宅を建てる時に建物の強さを定める基準が大きく変わりました。この年以降に建てられているかどうか、自分の家の強さを知る一つの目安となります。それ以前に建てられた家に住んでいる場合は、必ず専門家の耐震診断を受けましょう。

また、昭和56年以降に建てられた建物でも、建物が全く壊れないということではありません。年月の経過とともに住宅も変化します。点検・整備をこまめに行うように心がけましょう。

耐震診断・耐震改修を実施するには？

耐震改修工事の費用負担が大きいと感じて、工事を先送りにする家庭もあるようですが、耐震改修は家の全体でなく一部だけ(寝室やリビングなど)でも実施しておく、その空間の安全を守ることができ、費用も低く抑えられます。

また、多くの都道府県や市区町村では、耐震診断を行う会社の紹介や、耐震診断や耐震改修工事の費用の助成などを行っています。

耐震診断や耐震改修をお考えの際は、まずはお住まいの市区町村の防災担当課や住宅建築課などに問い合わせてみましょう。

経済的な備えもおきましょう

耐震性が十分な建物でも、非常に大きな地震が発生したり、隣接する建物の倒壊に巻き込まれたり、火災が起こるなど、被害を受ける可能性はゼロではありません。

万が一、被災した場合の住宅再建・補修、生活再建には資金が必要です。地震保険や地震のときに支払いが受けられる共済への加入など、経済的な備えについても、家族やマンション自治会等で話し合っておきましょう。

減災マンガ 住宅耐震化編



どんな建物が地震に強いのか？ ～まず知ることが対策の第一歩～

建物の強さを左右するのは、柱の太さや間隔、壁の厚さやすじかい(柱と柱の間に斜めに入れる補強材)の量、屋根の重さなどです。

本パンフレットの最後のページで紹介している内閣府のホームページでは、建物の強さについて小さなお子さんでも理解できるように作成された教材や実験などを紹介しています。



建物の倒壊の様子をバラバラマンガで実感
(「バラバラがるる」、名古屋大学福和研究室)

お部屋の「安全空間」は作っていますか？

家の耐震性がバッチリでも安心は禁物

兵庫県南部地震が引き起こした阪神・淡路大震災や新潟県中越地震など、地震の際には、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって、尊い命を失ったり、大ケガをしたりしました。

「大地震では、家具は必ず倒れるもの」と考えて、日頃から家具の固定や配置の見直しで「安全空間」を作っておきましょう。

減災マンガ 安全空間編



家具の固定

タンス

ポール式器具はタンスの奥の方（壁側）で、天井や家具の硬いところに取り付けます。また、天井側だけでなく床の側もストッパーなどで固定し、上下に分かれている家具は連結しておきましょう。



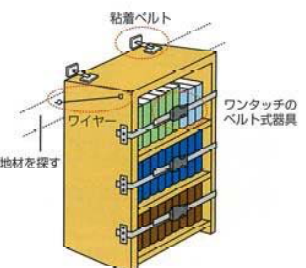
食器棚

食器棚の本体はタンスと同じように金具などを用いて固定します。また、開き戸が開かないようにとめ金を付けたり、ガラス部分にガラス飛散防止フィルムを張ったりして、ガラスや食器が凶器にならないよう工夫しましょう。



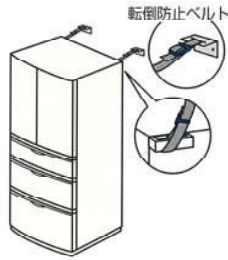
本棚

タンスと同じように、壁の中の硬い所や下地材のあるところを探して、金具やワイヤーなどで固定します。また、本棚の端の硬い部分にヒモやベルトなどを取り付けて中の本が飛び出さないようにしましょう。



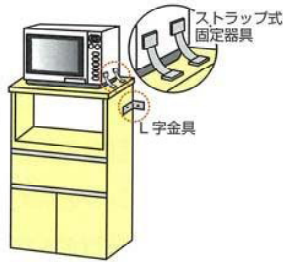
冷蔵庫

主なメーカーの冷蔵庫の後ろ側の上部には、ベルトの取付口や取っ手があります。そこに転倒防止用ベルトを通して、ベルトの端を壁の下地材があるとこに金具などで固定しましょう。



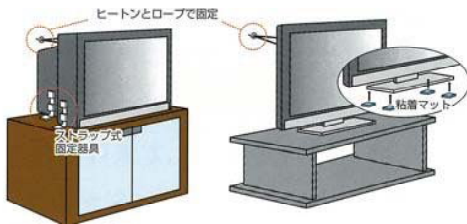
電子レンジ・オーブン

まずは、電子レンジ・オーブンを置いている台を壁または床に固定します。その上で、電子レンジ・オーブンと台とを粘着マットやストラップなどを使って固定しましょう。



テレビ・パソコン

テレビの取扱説明書に転倒防止方法についての説明がある場合は、それに従いましょう。テレビをテレビ台に固定するには、粘着マットやストラップ式の固定器具などを使う方法があります。テレビを壁などに固定するには、ベルト式器具やヒートンとロープを組み合わせる方法があります。



※東京消防庁「家具類の転倒・落下防止対策ハンドブック」を参考に作成

家具の配置

家具を置かない

寝室や子ども部屋など、家族やお子さんが長時間を過ごす部屋には、できるだけ家具を置かないようにしたり、背の低い家具だけを置くようにしたりして、工夫しましょう。

家具の向きと配置

万が一家具が倒れてきたときに、寝ている人や、座っている人に家具が直撃しないように、また、出入口をふさいでしまわないように、家具の向きや、配置を工夫しましょう。

緊急地震速報をご存知ですか？

緊急地震速報は、強い揺れが来る事を、みなさんにすばやく知らせる情報です。

緊急地震速報を見聞きした場合は、まわりの人に地震が来る事を知らせながら、あわてずに身の安全を確保しましょう。

減災マンガ 緊急地震速報編



緊急地震速報を見聞きしてからの行動をシミュレーションできるウェブサイトがあります。内閣府「防災シミュレーター」

<http://www.bousai.go.jp/simulator/index.html>

場所によって違う身の守り方

緊急地震速報を見聞きした場合や、地震の揺れを感じた場合にとるべき行動は、その時にあなたがいる場所によってそれぞれ違います。生活パターンの中のいくつかの場面を想定して、いざという時に適切な行動がとれるように、考えておきましょう。

家庭では

- 頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れる。
- あわてて外に飛び出さない
- 無理をして火を消そうとしない

人の大勢いる施設では

- 係員の指示にしたがう
- カバンなどで頭を保護する
- 割れ物の陳列棚から離れる
- あわてて出口に走りださない

エレベーターでは

- 最寄りの階に停止させ、すぐにおりる

山やがけ付近では

- 落石やがけ崩れが発生しそうな斜面から離れる

屋外では

- ブロック塀など倒れてきそうなものから離れる
- 看板やガラス窓から離れる
- 頑丈なビルのそばにいる場合は、ビルの中に入る

自動車運転中では

- あわててスピードをおとさない
- ハザードランプを点灯し、まわりの車に注意を促す
- 急ブレーキはかけず、ゆるやかに速度をおとす

鉄道・バス乗車中では

- つり革、手すりにしっかりつかまる

チェックリスト(地震) (該当するものにチェックを入れましょう)

住宅の耐震性 ←	昭和56年(1981年)より前に建築の家に住んでいる方はここからスタート
1. 家の耐震診断を受けた	<input type="checkbox"/>
2. 家の耐震改修をした	<input type="checkbox"/>
家具の固定等 ←	昭和56年(1981年)以降に建築の家に住んでいる方はここからスタート
1. 家具は倒れないように固定されている	<input type="checkbox"/>
2. 家具の上に危険なものを置かないようにしている	<input type="checkbox"/>
3. 寝る場所の近くには、倒れてきそうな家具はない	<input type="checkbox"/>
4. 万が一、家具が倒れても部屋の出口はふさがれない	<input type="checkbox"/>
5. ガラス付きの家具には、ガラス飛散防止フィルムをはっている	<input type="checkbox"/>

津波への備え

津波はどうして起こるの？

海底下で大きな地震が発生すると、断層運動により海底の地盤が隆起もしくは沈降します。これに伴って海面が変動し、大きな波となって四方に伝播するものが津波です。

津波は水深の深いところではスピードが速く、ジェット機（時速800km）ほどのスピードで進み、水深の浅い近海に達するとスピードは遅くなり、高さが高くなります。海岸に押し寄せた波は、海岸の地形によっては陸上に駆け上って、海岸から内陸部にかけて被害をもたらすことがあります。

津波警報・津波注意報が出たら

津波注意報は、高いところで0.5m程度の津波が予想される場合に発表されます。津波警報は、高いところで1m～2m程度の津波が予想される場合に発表されます。大津波警報は、高いところで3m程度の津波が予想される場合に発表されます。陸上に駆け上がった津波には、高さが50cm程度でも人が立っていられなくなるほどの強い力があります。また、津波は地形により、警報で示された高さ以上になることがあります。

津波注意報を聞いた時には、居住地などからの避難は不要ですが、海岸に近づかないようにしてください。津波警報や大津波警報を聞いたら、すぐに避難してください。

津波の第一波、第二波、・・・

津波の第1波が最も高いわけではありません。津波は繰り返し押し寄せ、第2波、第3波が最大となることもあります。また、引き波で始まるだけではなく、押し波でくることもあります。第1波が小さかったからといって、津波警報が解除される前に、避難先から帰宅するのは危険です。

平成22年2月に、チリで発生した大規模な地震により、日本の沿岸まで到達した津波では、数時間後に押し寄せた第2波が最大になっていました。

津波避難所のマークを覚えておきましょう

海岸近くにいる時には、近くに津波注意のマークがないかどうか確認しましょう。

また、津波警報を聞いたり、強い揺れを感じたりしたらすぐに海岸から離れましょう。よく知らない土地でも、津波避難場所や津波避難ビルのマークを目印に避難してください。



津波注意

地震により津波が襲う危険のある地域であることを示します



津波避難場所

津波に対して安全な避難場所高台であることを示します



津波避難ビル

津波に対して安全な避難ビルであることを示します

風水害への備え

減災マンガ 洪水ハザードマップ編



近年、全国各地で大雨の被害が相次いでいます。平成20年にはごく限られた範囲に、短時間に、極めて大量の雨が降る短時間強雨（いわゆるゲリラ豪雨）が頻発し、大きな被害が発生しました。また、台風、低気圧や前線、寒気の流れ込みによる竜巻等の突風による災害は日本のどこでも発生する可能性があります。

風水害は地形による影響を大きく受けるため、過去に風水害が発生したことのある地域に住んでいる場合は、必ずハザードマップを確認して、避難場所や避難経路などを把握しておきましょう。風水害は事前に予測可能なことも多いため、気象情報に注意して、早めに対策をとるようにしましょう。

集中豪雨はどのようなときに発生するの？

- 日本付近に前線が停滞しているとき（特に梅雨期の終わり頃）
- 台風が日本へ近づいている時や台風が上陸したとき
- 大気不安定な状態が続き、次々と雷雲が発生するとき

集中豪雨が起これるとどうなるの？

- 川の水かさが増えたり、氾濫したりすることもあります
- 床下・床上浸水が起これることもあります
- 道路が冠水することもあります
- 排水溝や下水管で処理できない水が、地下街や地下室へ流れ込むこともあります
- 地盤がゆるみ、土石流やがけ崩れが発生することもあります

最新の情報を入手しましょう

防災気象情報

ラジオやテレビなどで最新の防災気象情報を入手し、早めの対策を行うことで、風水害による被害を減らすことができます。

台風が通過している最中や、雨が強く降っているときに、外の様子を確認しに外出することは控えましょう。水の状況は急変することがあるので、河川や用水路、田んぼの状況を確認しに行くことは非常に危険です。

	発表される状況・内容
注意報	災害が起こるおそれのあるとき 16種類(大雨、洪水、強風など)
警報	重大な災害が起こるおそれのあるとき 7種類(大雨、洪水、暴風など)
気象情報	警報・注意報に先立つ注意喚起や警報・注意報の補完など
台風情報	台風の実況(中心位置、進行方向と速度、中心気圧、最大風速(10分間平均)、最大瞬間風速、暴風域、強風域と予報(72時間先まで))
土砂災害警戒情報	大雨による土砂災害発生危険度が高まったとき、市町村長が避難勧告等を発令する際の判断や住民の自主避難の参考となるよう、都道府県と気象庁が共同で発表する

※気象庁ホームページの情報をもとに作成

土砂災害にも注意が必要です

集中豪雨や長雨などで地盤がゆるむと、土砂災害(土石流や地すべり、がけ崩れなど)が発生しやすくなります。自分の住む地域で土砂災害が発生する可能性がないか、自治体で作成しているハザードマップで確認しておきましょう。ハザードマップは自治体の配布物やホームページなどで確認できます。土砂災害に巻き込まれないようにするためには、気象情報や各自治体から発表される土砂災害警戒情報に注意しましょう。また、土砂災害の前ぶれのような異変を感じた場合は、すぐに周りの人や自治体などに知らせ、安全な場所に避難しましょう。

避難についての情報

台風や集中豪雨などにより、災害が発生するおそれが高まったとき、市区町村から、避難についての情報が発表されます。発表の方法は、ケーブルテレビやラジオ番組、ホームページ、携帯電話へのメール、防災無線など、自治体によってそれぞれ違うため、ハザードマップなどで確認しておきましょう。

区分	発表される状況・内容
避難準備情報	災害時要援護者等、特に避難行動に時間を要する人が避難行動を開始しなければならない段階であり、人的被害の発生する可能性が高まった状況のとき
避難勧告	通常の避難行動ができる人が避難行動を開始しなければならない段階であり、人的被害の発生する可能性が明らかに高まった状況のとき
避難指示	<ul style="list-style-type: none"> ●前兆現象の発生や、現在の切迫した状況から、人的被害の発生する危険性が非常に高いと判断された状況のとき ●堤防の隣接地等、地域の特性等から人的被害の発生する危険性が非常に高いと判断された状況のとき ●人的被害の発生した状況のとき

※気象庁ホームページの情報をもとに作成

避難するときには

- 危険がせまる前に避難しましょう。
- 避難することを必ず誰かに伝えましょう。
- 必ずくつをはきましょう。サンダルや長靴はかえて危険なこともあります。
- 持ち物はリュックに入れるなど、いざというときに両手がつかえるようにしましょう。
- 水の中を歩くときには、側溝やマンホールなどにはまらないよう、長い棒で確認するなど、足元に十分注意しましょう。
- 強風のとき、水の深さがひざ上までであるときなどは、無理をして避難所へ行くよりも、2階など高いところにとどまる方が安全な場合もあります。

※千代田区「防災のてびき」を参考に作成

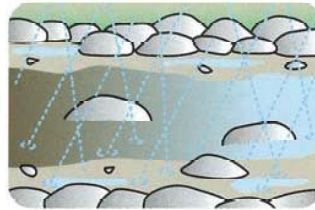


土砂災害の前ぶれ（前兆現象）として、どんなことが起きるの？

土石流の前兆現象



①川の流れがにごり、流木が混じりはじめる



②雨は降り続けているのに川の水位が下がる



③山鳴りがする

地すべりの前兆現象



①沢や井戸の水がにごる



②地割れができる



③斜面から水が噴き出す

がけ崩れの前兆現象



①がけから小石がパラパラと落ちてくる



②がけから水が湧き出ている



③がけに割れ目が見える

チェックリスト（風水害）（該当するものにチェックを入れましょう）

情報収集

1. 洪水の時の避難場所と避難経路をハザードマップで確認している。
（地域によって洪水のハザードマップが配布されていないこともあります）
2. 停電しても気象情報を確認できるよう、電池式のラジオ等を準備している
3. 川遊びに行くときは、遊ぶ場所の上流の天気予報も確認している

自宅での備え

4. 台風などの強風で飛ばされないか、屋根瓦や雨どい等の固定状況を定期的に確認している
5. 停電に備え、懐中電灯はすぐに使えるよう、部屋ごとに置いている
6. 避難に備え、必要最低限の非常持ち出し品を決めている
7. 非常持ち出し品を入れるリュックを用意している

火山災害への備え

火山災害にはどんなものがあるの？

噴石

爆発的な噴火によって岩石が吹き飛ばされることがあります。小さな噴石でも、体に直接あたると大けがをする危険性があるため、噴火口から2km以上離れるか、頑丈な建物の中に避難しましょう。

溶岩流

溶岩流とは高温の溶岩（マグマ）が斜面を流れくだる現象です。溶岩流が沼地や川に流れ込むと激しい二次爆発を引き起こすこともあります。

火砕流

火砕流とは数百度の岩石やその破片が、斜面を高速で流れくだる現象です。火砕流の特徴は、きわめてスピードが速いことで、遅いものでも時速100km～200kmに達します。

火山灰・火山泥流

噴火によってマグマや岩石が細かく砕けたものが、火山灰として風に運ばれて飛んできます。降り積もった火山灰は、雨が降ると土石流のようになって流木などを巻き込みながら下流に流れることがあります。

火山ガス

火口やふもとでは、地面から有毒な「火山ガス」が噴き出すことがあります。火山ガスの中には臭いがないものもあるため、火山ガスがたまりやすい低地などには、注意看板などが設置されています。そのような看板を見かけたら、近づかないようにしましょう。

※(社)土木学会「日本に住むための必須!! 防災知識」を参考に作成



▲ ランクA 活動度が特に高い火山
▲ ランクB 活動度が高い火山
▲ ランクC 活動度が低い火山
出典:気象庁ホームページ

日本には、108の活火山があり、そのうち、過去火山および北方領土の火山を除く85の活火山は、その活動度によってランクAからCに分類されています。火山の周辺地域に住んでいる場合は、火山災害の危険性を正しく理解し、火山情報に注意しましょう。

火山情報に注意しましょう

火山情報には、噴火警報と噴火予報があります。噴火警報は、居住地域や火口周辺に影響が及び噴火が予想された場合に、影響範囲を付した名称で発表されます。また、噴火警戒レベルを導入した火山では、噴火警報および噴火予報で噴火警戒レベルを発表します。噴火予報は、噴火警報を解除する場合や、火山活動が静穏（平常）な状態が続く場合に発表されます。

警報・予報区分	警報の呼び方	警戒レベル (キーワード)
噴火警報	噴火警報 正式:噴火警報 (居住地域)	レベル5 (避難) レベル4 (避難準備)
	火口周辺警報 正式:噴火警報 (火口周辺)	レベル3 (入山規制) レベル2 (火口周辺規制)
噴火予報		レベル1 (平常)

※気象庁ホームページの情報をもとに作成

雪害への備え

雪崩はどのようなときに発生するの？

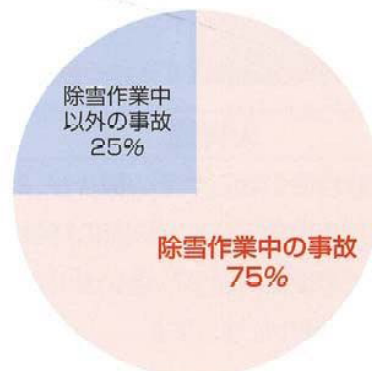
雪害は、豪雪地帯、特に山間部で過ごす際に注意すべき災害で、雪崩の発生するおそれのある箇所は「雪崩危険箇所」に指定されています。雪崩は時速100~200kmものスピードで斜面を下ってくるため、危険を感じたらすぐに避難しなければなりません。

降雪や降雨の後、天気が良く気温が上がったときや、気温が低く古い雪の上に多量の新雪が積もったときなどに発生しやすくなります。「雪崩危険箇所」付近に住んでいる場合、レジャーでスキー場や観光施設、冬山登山などに出かける際は十分注意しましょう。

除雪中に多くの事故が発生しています

記録的な大雪にみまわれた「平成18年豪雪」の際には、152名の方が亡くなりました。その約4分の3は除雪作業中の事故が原因でした。降雪量がそれほど多くない年でも、除雪作業中の事故で多くの死者・負傷者が発生しており、除雪作業の際には安全への十分な注意が必要です。

「平成18年豪雪」による死者原因別構成

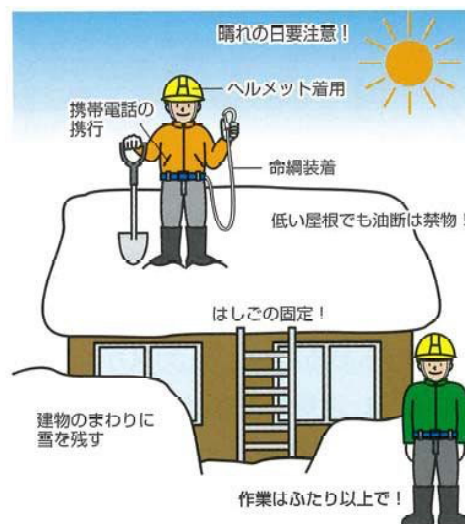


出典:雪害による犠牲者ゼロのための地域の防災力向上を目指す検討会、資料

除雪中の事故を防ぐための10か条

- 作業は家族、となり近所にも声かけて2人以上で!
- 低い屋根でも油断は禁物!
- 建物のまわりに雪を残して雪下ろし!
- 作業開始直後と疲れたころは特に慎重に!
- 晴れの日ほど要注意、屋根の雪がゆるんで!
- 忘れずに!命綱とヘルメット
- はしごの固定を忘れずに!
- 除雪道具はこまめに手入れ、点検を!
- エンジンを切ってから!
除雪機の雪詰まりの取り除き
- 携帯電話の携行を忘れずに!

出典:雪害による犠牲者ゼロのための地域の防災力向上を目指す検討会、除雪中の事故防止に向けた対策



自宅で備える

自助・共助・公助

災害の被害を軽減するためには、「自助・共助・公助」が不可欠です。

「自助」は、一人ひとりが自ら取り組むこと

「共助」は、地域や身近にいる人どうしが一緒に取り組むこと

「公助」は、国や地方公共団体などが取り組むこと

自助

共助

公助

3つの連携が円滑なほど、災害の被害は軽減できます。

まずあなたが無事であることが大切

災害が発生したとき、私たち一人ひとりが無事でなければ、地域や身近にいる人どうしで助け合う「共助」は成り立ちません。

まずは、自然災害によって住宅に被害が発生するか、家の中で身の安全を確保できるかを考えましょう。主なポイントは、ハザードマップの確認、住宅の耐震性の確保(P2参照)、瓦や雨どいなどの固定、家具の固定(P3,4参照)です。また、少々ケガであれば自分で手当てできるよう、最低限の救急用品も準備しておきましょう。

ライフラインの停止や避難に備えて

大災害が発生すると、水、電気、ガス、通信などのライフラインが停止する可能性があります。復旧までの間、自宅で生活できるように、水や食料、生活用品を備蓄しておきましょう。自宅が被災したり、自宅周辺一帯が危険と判断された場合は、安全な場所に避難しなければなりません。急いで自宅を出なければならないこともありますので、非常持出し品は前もってリュックに詰めるなどの準備をしておきましょう。

減災マンガ 備蓄編



備蓄のポイント

防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中に組み込んで、平時に無意識に更新されるものでまかないましょう。

<安価で入手しやすいものの例>

ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ごみ袋、ポリタンク

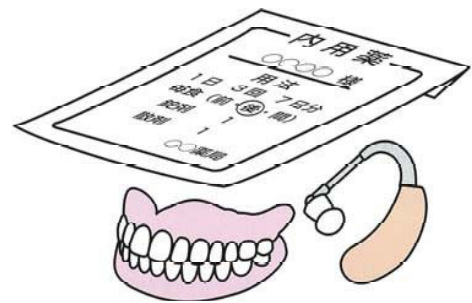


非常持ち出し品のポイント

避難が必要になった場合に持ち出すものは、すぐに必要になるもの、なければ困るものは何かを考えて、用意しましょう。また、誰が何を持ち出すのか担当を決めておくと、すばやく避難できます。

<なければ困るものの例>

常備薬、入れ歯、補聴器



災害は家族が一緒にいるときに起こるとは限りません

災害が発生した場合には、自分の状況を、自分から家族や知人に知らせるとともに、家族の安否を確認することが重要です。家族がバラバラにいるときに災害が発生したときに備えて、安否確認の方法、集合場所などを決めておきましょう。その際、被災地域に電話が殺到すると、回線がつながりにくくなり、消防や警察などの緊急連絡に支障を及ぼすことにも配慮しましょう。

安否確認のポイント

- 安否確認には「171災害用伝言ダイヤル」などのサービスを利用しましょう。
- 同時に被災しにくい、離れたところに住む親戚や知人を経由して連絡が取れるような方法を決めておきましょう。
- 自宅や家族の学校・職場の近く、通勤通学途中にある避難所の場所を確認しておきましょう。
- 保育園、幼稚園、学校における、災害時の子どもの引き取りに関する取り決めに確認しておきましょう。

171災害用 伝言ダイヤル の利用方法

メッセージを残す

- 被災地
- ① 171をダイヤル
 - ② 「1」(録音)を選ぶ
 - ③ 自分(被災地)の電話番号をダイヤル
 - ④ メッセージの録音

メッセージを聞く

- ① 171をダイヤル
- ② 「2」(再生)を選ぶ
- ③ 被災地の方の電話番号をダイヤル
- ④ メッセージの再生

チェックリスト(災害共通)

非常持ち出し品(例)	外出時に携帯したいもの
飲料水 <input type="checkbox"/>	身元や連絡先のわかるカードなど <input type="checkbox"/>
食 品 <input type="checkbox"/>	病院の診察券など <input type="checkbox"/>
貴重品(預金通帳、印鑑、現金) <input type="checkbox"/>	携帯ラジオ <input type="checkbox"/>
救急用品 <input type="checkbox"/>	メモ帳・筆記用具 <input type="checkbox"/>
軍 手 <input type="checkbox"/>	笛 <input type="checkbox"/>
懐中電灯 <input type="checkbox"/>	水 <input type="checkbox"/>
下 着 <input type="checkbox"/>	チョコレートなど <input type="checkbox"/>
予備電池 <input type="checkbox"/>	口を覆うハンカチなど <input type="checkbox"/>
マッチ、ろうそく(火を付けるもの) <input type="checkbox"/>	(あなたにとって必要なものを記入しましょう)
ウェットティッシュ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
(あなたにとって必要なものを記入しましょう)	_____ <input type="checkbox"/>
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
_____ <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
避難・安否確認	
1. 自宅からの避難場所を確認している。(避難場所を記入しましょう)	<input type="checkbox"/>

2. 会社や学校など外出先からの避難場所を確認している(避難場所を記入しましょう)	<input type="checkbox"/>

3. 避難場所までの経路を確認している	<input type="checkbox"/>
4. 家族の安否確認の方法を話し合っている。	<input type="checkbox"/>

地域で備える

ご近所の助け合いが大切

阪神・淡路大震災で、家の下敷きになった人の多くを助け出したのは、家族や近所の人たちでした。大災害が発生した時には、都道府県や市区町村、消防、警察などの防災関係機関の対応が追いつかない場合も予想されます。いつどんな時に、助ける側、助けられる側になるかわかりません。ふだんから近所つきあいを大切にするのが地域防災力の向上につながります。

最近、防災訓練に参加しましたか？

近年は、防災訓練も工夫がされていて、いざという時に訓練したことが本当に役立つよう、参加型の訓練が増加しています。町内会や自治会が中心となって開催する防災行事に積極的に参加して、避難や安否確認、救出・救護、炊き出しや避難訓練、避難所生活などを体験してみましょう。

得意分野を生かして

自治体や自治会・町内会、学校、企業、ボランティア団体など、地域のさまざまな組織・団体が連携する体制を作り、維持することで、その地域の防災力は向上します。

ご近所に、災害の時に協力しあえたらいいなという団体があったら、積極的にコミュニケーションを図りましょう。

また、おまつりなどの参加した人が楽しめるイベントに、防災教育の紙芝居やゲーム、炊き出しなどを組み入れるのも、防災の輪を広げるポイントです。

減災マンガ 防災訓練編



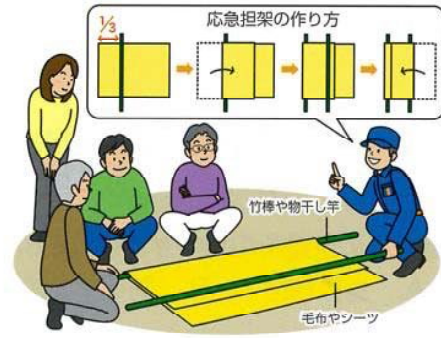
連携先にはどんなところがあるか、考えてみましょう

- 救護に使えるボールやジャッキを持っているところといえば?
- 地域のお年寄りの情報に詳しい人は?
- 資材置き場として場所が必要になったら?

参加型の防災訓練をやってみましょう!



みんなで歩いて避難訓練



身近なものを使って救護訓練



ご近所で楽しく炊き出し



体験してみる避難所生活

一人で避難ができない人がいないか、みんなで声をかけ合いましょう!

一般的に高齢者、障害者、外国人、乳幼児、妊婦等、災害に際して、必要な情報を得て、自らの安全を守るために避難するなどの災害時の一連の行動をとるのに手助けが必要な方の事を、災害時要援護者と呼びます。

被害を減らすためには、災害時要援護者の方と地域の方との協力が不可欠です。

自分が災害時に助けを必要とするときわかっている場合は、日ごろからできる限り防災訓練などに参加して、どんな助けが必要なのかを地域の方に伝えておきましょう。

また、災害が発生した際に自分が無事であれば、ご近所に進んで声をかけるようにし、地域に住む災害時要援護者の方はもちろん、何か助けを必要としている人はいないか確認しましょう。

覚えておきたい手話

<p>助けて</p> <p>片方の手の親指を立てて握る</p> <p>もう片方の手のひらで自分の方へ引き寄せるように二回叩く</p>	<p>ください</p> <p>手を顔の前に立て(拝むように)下へおろす</p>	<p>痛い</p> <p>5本の指を曲げた手を左右に動かす。頭の近く…頭痛 お腹の近く…腹痛</p>	<p>わからない時には書いてもらいましょう</p> <p>書いて</p> <p>親指と人差し指をつけて書く仕草をする</p>	<p>ください</p> <p>手を顔の前に立て(拝むように)下へおろす</p>
---	--	---	--	--

おさらいクイズ

地震

1. 日本にはおよそいくつの活断層があると言われていたのでしょうか？
A. 20 B. 47 C. 2000
2. 最寄りの避難所の場所が書かれているのは、次のうちどれでしょう？
A. 世界地図 B. 防災マップ C. 旅行ガイドブック
3. 耐震診断の助成を受けたい時に相談すると良いのは、どこでしょう？
A. 役所の防災・建築担当課 B. 銀行 C. 弁護士事務所
4. タンスを固定する時には、どこを固定するのがポイントでしょうか？
A. タンスの上側 B. タンスの下側 C. タンスの上と下の両側
5. 家族と家にいる時に、緊急地震速報を聞いたら、まずすることは何でしょう？
A. 火の元を確認する B. 「地震が来る!」と叫ぶ C. 非常食を食べる

津波

6. 津波注意報が発表されるとき、予想される津波の高さはいくらでしょうか？
A. 50cm以上 B. 2m以上 C. 3m以上
7. 津波注意報が発表された時に、やってはいけないことは、次のうちどれでしょう？
A. 高台に避難する B. 周りの人に知らせる C. 海を見に海辺へ行く

風水害

8. 水害へ早めの対策をするのに欠かせない情報は何でしょう？
A. 緊急地震速報 B. 防災気象情報 C. 紫外線情報
9. 集中豪雨が発生した時に、避難する場所としてふさわしくないのは、どこでしょう？
A. 高いビルの上の階 B. 小学校の体育館 C. 地下街・地下室
10. 土砂災害の危険性が高まった時に、気象庁と都道府県が共同で発表する情報は次のうちどれでしょう？
A. 土砂災害警戒情報 B. 土砂災害注意報 C. 避難準備情報
11. 水害で避難するときの履き物に一番適しているのは、次のうちどれでしょう？
A. 運動靴 B. 長靴 C. ビーチサンダル

火山災害

12. 日本にはいくつの活火山があるのでしょうか？
A. 98 B. 108 C. 198
13. 火山の周辺で噴出することがある、注意の必要なガスは、次のうちどれでしょう？
A. 火山ガス B. 排気ガス C. 燃料ガス

雪害

14. 時速100kmで下ってくる雪崩が、100m進むのにかかる時間はいくらでしょう？
A. 3.6秒 B. 36秒 C. 3.6分
15. 雪下ろしのときに必ず持っておきたいものは、次のうちどれでしょう？
A. 携帯ラジオ B. 携帯灰皿 C. 携帯電話

自宅で備える

16. 災害などによって停止すると、生活が非常に不便になる水道、電気、ガス、通信などのことをまとめて何とよぶでしょう？
A. ボーダーライン B. ガイドライン C. ライフライン
17. 非常持出し品を決める時に大事なポイントは、次のうちどれでしょう？
A. すぐに必要になるかどうか B. 値段の高さ C. 見栄えのよさ
18. 災害が発生したときに安否確認に活用できる「災害用伝言ダイヤル」の電話番号は何番でしょう？
A. 110 B. 117 C. 171

地域で備える

19. 次のうち、阪神・淡路大震災のときに一番多く生き埋めの人や閉じ込められた人を救助したのは誰でしょう？
A. 近所の人 B. 救助隊 C. 通行人
20. いざ災害が発生したときに役に立つのは、防災訓練が開かれているときに何をしていた人でしょう？
A. 見ている人 B. 参加している人 C. 家で本を読んでいる人
21. ご近所に災害時要援護者の方がおられる場合、災害が発生したときにまずすべきことは、次のうちどれでしょう？
A. 食事を持って行く B. 声をかける C. 救急車を呼ぶ

15. C 16. C 17. A 18. C 19. A 20. B 21. B
8. B 9. C 10. A 11. A 12. B 13. A 14. A
1. C 2. B 3. A 4. C 5. B 6. A 7. C

クイズの答え

減災にとりくむ時に、参考になるコンテンツがあります！

「災害被害を軽減する国民運動」ホームページ

<http://www.bousai.go.jp/km/index.html>

内閣府の「災害被害を軽減する国民運動」ホームページでは、このパンフレットをはじめ、全国で既に行われている活動事例や、災害写真・映像、防災知識を高める教材など、いろいろな立場、さまざまな場面で減災活動を始めるときに役立つ情報が掲載されています。



防災教育パンフレット

自然災害の知識を身に付けたり、対策を始める際に参考となる情報が手短かにまとめられたパンフレットをホームページ上で閲覧することができます。パンフレットは、災害被害の軽減につながる活動で、非営利の目的であれば、自由に使用することができます。学級通信、広報紙、社内報、ホームページ制作などさまざまな用途にご活用ください。

みんなで減災

本パンフレットをPDFの形式で掲載しています。



減災のてびき

「やればできる!減災」をテーマに「今すぐできる7つの備え」を紹介しています。



一日前プロジェクト

「もし、災害の一日前に戻れたら、あなたは何をしますか?」をテーマに、全国各地の被災された方々に、当時の行動や思い等を話していただき、災害体験のない方々にとって「教訓」や「気づき」につながる小さな物語を作成し、紹介しています。

減災への取組

地域、団体、企業、行政など様々なところで実践されている減災の取組を紹介しています。

災害の記録

過去に発生した災害の様子を写した写真や、映像を紹介するウェブサイトを紹介しています。

学ぶ

耐震補強シミュレーションや歴史、ゲームなど災害を多方面から学ぶための教材を紹介しています。

防災シミュレーター

<http://www.bousai.go.jp/simulator/index.html>

「震度6強体験シミュレーション」、「我が部屋チェック」、「揺れ方シミュレーション」、「想定シナリオ」の4つのシミュレーションツールが掲載されています。このツールを実際に動かしてみると、災害の状況をより具体的にイメージすることができます。