

わが家の 防災への備え



一般財団法人 日本防火・危機管理促進協会

この刊行物は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。



皆様のご家庭と地域の 防災力を向上させましょう

～このパンフレットの使い方～

大地震や風水害など、大規模な災害から自分たちの身を守るためには、一人ひとりが災害に備える「自助」、地域で協力して災害に備える「共助」が重要です。

このパンフレットでは、大地震と大規模な風水害を想定した備えについて解説しました。

前半では、「自助」の観点から皆様のご家庭でできる備えについて、後半では皆さんの地域で取り組んでいただきたい「共助」の方法について説明しています。

皆様のご家庭、地域の防災力の向上に役立ててください。



わが家の防災への備え

目次

1 わが家の安全対策編 住まいの安全対策を講じましょう！

■住まいの安全性を確認しましょう！	2
■住まいを丈夫にしましょう！	2
■部屋の中の安全を確認しましょう！	3

2 家族で備えよう！

■避難場所を確認しましょう！	4
■避難ルートを確認しましょう！	4
■災害後の連絡手段について話し合しましょう！	5
■非常持ち出し品、備蓄品の準備	6
■これは便利！ ローリングストック法	6
■風呂水は捨てないで！	6
■緊急地震速報を活用しましょう！	7
■ガスは自動的にとまります！	7
■避難時はブレーカーや電源をオフに！	7

3 地域の防災対策編 地域のみんなで災害に備えましょう！

■自主防災組織を結成しよう！	8
■組織の編成・規約・活動について話し合おう！	9
■災害に強いマンションを目指そう！	11

4 わが家の防災チェックリスト

■わが家の安全対策をチェックしよう！	12
■わが家の避難対策をチェックしよう！	12

1 わが家の安全対策編 住まいの安全対策を講じましょう!

地震や火災などの災害から身を守るためには、日頃からの安全対策が大事です。ここでは、住まいの安全対策について紹介します。

住まいの安全性を確認しましょう!

地震による住まいの倒壊を防ぐため、自分の住まいの安全性を知ることが大事です。耐震診断を受け、安全性を確認しましょう。

昭和56年5月31日以前に 着工された住宅は要注意!!

昭和56年(1981年)5月31日以前に着工された住宅やマンションは、耐震性が低く、耐震診断を受けた住宅の約8割が「倒壊する可能性がある」と診断されています。



住まいを丈夫にしましょう!

耐震診断の結果、倒壊する可能性がある場合には、住宅の耐震改修を行いましょう。地震の際には、火災が発生する恐れもあります。住宅の不燃化改修も行いましょう。

お住まいの市町村に相談してください

耐震診断費用や耐震化や不燃化の改修費用の補助が受けられる制度があります。お住まいの市町村に相談してください。

悪質な業者に注意してください

無料点検などと言って、家の中に入り込み、工事を強引に勧めてくる業者がいます。すぐに契約したり、一人に対応したりせず、家族や市町村に相談してください。



部屋の中の安全を確保しましょう!

家具の配置を工夫しましょう

ドアの開閉ができるように、部屋の出入口、廊下や階段には家具を置かないようにしましょう。寝室にも、なるべく家具を置かないようにし、頭に家具が倒れてこないように配置しましょう。



家具を固定しましょう

家具の転倒を防止する器具等を取り付けて家具を壁に固定することが重要です。粘着マットや粘着ベルト等で家具を固定することも有効です。



ガラス飛散防止フィルムを貼りましょう

食器棚のガラスが割れて食器が飛び出したり、窓が割れたりすると危険です。ガラス飛散防止フィルムをガラス面に貼りましょう。

ガラス片や割れた食器が散乱した場合に備えて、スリッパや運動靴を履けるようにしておくことも大切です。



転倒防止器具を付けても絶対安心ではありません!!

転倒防止器具には、金具式のもの、ボール式のもの、ストッパー式のものなどがあります。家屋や家具の状況にあった方式を選択して正しく装着をしなければ効果がありません。地震の揺れにより金具が外れたり、固定したはずの壁や天井自体が崩れたりする場合もあります。どの器具も絶対に安全ではありません。倒れやすい家具は部屋の出入口には置かないようにしましょう。



2 家族で備えよう!

災害から自分たちの身を守るためには避難が重要です。
安全に避難するため、事前にどのような備えをすればよいのかを考えましょう。

避難場所を確認しましょう!

お住まいの市区町村が発行している防災マップ等を利用し、災害時の危険か所や避難場所(避難所)を確認しましょう。



出典: 奥島51P

要注意 地形や地質の関係で、地震や火災、津波、風水害など、災害の種類によって避難場所が違う地域もあります。慎重に確認してください。

避難ルートを確認しましょう!

防災マップと避難場所が確認できたら、次は避難ルートの確認です。家族で自宅から避難場所までの安全なルートについて話し合しましょう。

次のようなルートはなるべく避けましょう

地震のとき

ブロック塀や積み上げた木材、くずれやすい崖など、余震でくずれの危険のある場所



風水害のとき

側溝にフタやガードレールがなく、増水時にどこまでが道路かわからなくなる場所



職場任せにいませんか

仕事に就いている方や学生は、一日の大半を勤務先や学校で過ごしています。ひんぱんに通う場所についても、避難場所や避難ルートを確認しておきましょう。会社員の方は、会社任せにせず、各自で避難の準備をしましょう。



災害後の連絡手段について話し合きましょう!

災害後、すぐに帰宅できるとはかぎりません。安否確認サービスの種類が増えました。どのサービスを利用するか、家族で決めておきましょう。

固定電話・携帯電話

災害用伝言ダイヤル(171)



被災地の方が自宅の電話番号で安否情報(伝言)を音声で録音(登録)し、全国からその音声を再生(確認)することができます。

利用方法: 伝言の登録

171 + 1 + 電話番号(市外局番から)

利用方法: 伝言の確認

171 + 2 + 電話番号(市外局番から)

パソコン・スマートフォン

災害用伝言板(web171)



パソコンやスマートフォン等から固定電話番号や携帯電話・PHS番号を入力して安否情報(伝言)の登録、確認を行うことができます。

利用方法

- 1 <https://www.web171.jp/>へアクセス。
- 2 連絡をとりたい方の固定電話番号や携帯電話番号を入力。
- 3 伝言を登録・確認。

スマートフォン

災害用音声お届けサービス

専用アプリをインストールしたスマートフォンから、音声メッセージを送信できます。2013年4月から、異なる通信事業者間で音声メッセージの送付が可能になりました。

利用方法

次のアプリをダウンロードして利用します。
NTTドコモ……………「災害用キット」
KDDI (au)……………「au災害対策」
ソフトバンクモバイル……………「災害用伝言板」

携帯電話

災害用伝言板



災害時はiモード、EZweb、Yahoo!ケータイ!、EMnet、CLUB AIR-EDGEのトップ画面に「災害用伝言板」の案内が表示されます。被災地の方が伝言を文字によって登録し、全国からその伝言を確認することができます。

利用方法: 伝言の登録

災害用伝言板の「登録」を選択し、伝言を入れる。
※「登録」は、被災地内での携帯電話・PHSからのみアクセスできます。

利用方法: 伝言の確認

災害用伝言板の「確認」を選択し、安否を確認したい相手の携帯電話・PHS番号を入力する。
※「確認」は全国からのアクセスが可能で、パソコン等からも行えます。
※「災害用伝言板(web171)」とも連携しており、どちらからでも伝言を確認できます。

非常持ち出し品、備蓄品の準備



避難するときにはまず持ち出すのが「非常持ち出し品」。災害直後からの混乱が収まるまでの数日間、自足するための物資が「備蓄品」です。以下は一例です。とくに非常持ち出し品は、持って逃げられるだけの量にしましょう。

非常持ち出し品

- | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 預金通帳 | <input type="checkbox"/> 印鑑 |
| <input type="checkbox"/> 保険証 | <input type="checkbox"/> 免許証 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 予備の乾電池 | <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん |
| <input type="checkbox"/> 厚手の手袋 | <input type="checkbox"/> 毛布 | <input type="checkbox"/> 缶切り |
| <input type="checkbox"/> ライター・マッチ | <input type="checkbox"/> ナイフ | <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ |
| <input type="checkbox"/> 救急箱 | <input type="checkbox"/> 処方箋の控え | <input type="checkbox"/> 胃腸薬・便秘薬・持病の薬 |
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> 乾パン | <input type="checkbox"/> 缶詰 |
| <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 | <input type="checkbox"/> アメ・チョコレート | <input type="checkbox"/> 飲料水 |
| <input type="checkbox"/> 下着・靴下 | <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン | <input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット・雨具 |
| <input type="checkbox"/> 携帯用カイロ | | |

備蓄品

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> レトルト食品（ごはん・おかゆなど）・アルファ米 | <input type="checkbox"/> インスタントラーメン・カップみそ汁 |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> カセットコンロ |
| <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割り箸 | <input type="checkbox"/> ラップフィルム |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> 水のいらぬシャンプー |
| <input type="checkbox"/> ほうきとちりとり | <input type="checkbox"/> 工具セット |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> 長靴 |
| <input type="checkbox"/> ロープ | |
| <input type="checkbox"/> ランタン | |

出典：防災庁

これは便利！ ローリングストック法

「家庭用備蓄は『1週間分以上』の確保が必要」と言われています。「非常食」をまとめて買いしても消費期限が来るため、大量購入と大量廃棄を繰り返すことになります。おすすめなのが、ローリングストック法です。図のように、毎月第二日曜など、日にちを決めて、定期的にレトルト食品を消費し、その分をあらためて補充するという方法です。



風呂水は捨てないで！

使用した後の風呂水は飲用以外の生活用水として活用できます。断水時には水洗トイレに使うなどして、急場をしのぐことができるのです。

緊急地震速報を活用しましょう！

緊急地震速報とは、地震の発生直後に、震源に近い地震計でとらえた観測データを解析し、発生を知らせる地震動の予報・警報です。

緊急地震速報に対応したラジオもあります

ふだんは通常のAM/FMラジオとして利用できる、緊急地震速報に対応したラジオも販売されています。24時間、FMラジオの緊急地震速報を監視し、電源をオフにしても、速報を感知すると自動で緊急放送に切り替わります。



ガスは自動的にとまります！

ガスメーターは、震度5以上の地震が発生した場合やメーターに振動やショックが加わったときなど、異常事態を感知して、自動的にガスをストップさせる機能があります。地震で強い揺れが始まってからガスコンロ等を止めに行くのは危険です。



避難時はブレーカーや電源をオフに！

東日本大震災が発生した2011年3月11日、政府と電力会社は、住居などから避難するときはブレーカーや電気製品の電源を切るよう呼びかけました。アイロンや電気ストーブなどの電源が入ったままになっていると、電気が復旧した時に火災の原因となる可能性があるためです。熱を発する機器類は、電源プラグを抜いてから避難しましょう。



3 地域の防災対策編 地域みんなで災害に備えましょう!

災害時には、消防車や救急車がすぐに来られない場合があります。わが家の防災対策と合わせて、地域での防災対策にも力を入れることで、災害から身を守りましょう。

自主防災組織を結成しよう!

自主防災組織は、地域住民の皆さんが自主的に連帯し、防災活動を行う組織です。平常時は防災訓練や広報活動、災害時には初期消火、救出救護、集団避難、避難所への給水給食などの活動を行います。

自主防災組織ができるまでの流れ

① 町内会や自治会で提案する

② 組織の編成や規約の制定等について話し合う

③ 町内会や自治会の総会で、討議、可決する



出典：数寄市HP

自主防災組織を結成しましょう。分からないことは、お住まいの市町村の防災担当窓口にご相談してください。

自主防災組織はなぜ必要か?

大規模な災害が発生した場合、消防署などの防災機関だけでは十分な対応はできません。住民が協力し、地域ぐるみで取り組む必要があります。阪神・淡路大震災では、救出された人たちの約8割が、家族や近所の方々により救出されました。



阪神・淡路大震災での住居の被害の様子
出典：一般財団法人防災科学総合センターHP

組織の編成・規約・活動について話し合おう!

自主防災組織を結成するためには、自主防災組織の組織編成や役割を決め、規約や活動計画を作成しておく必要があります。

① 組織のかたち・規模を決める

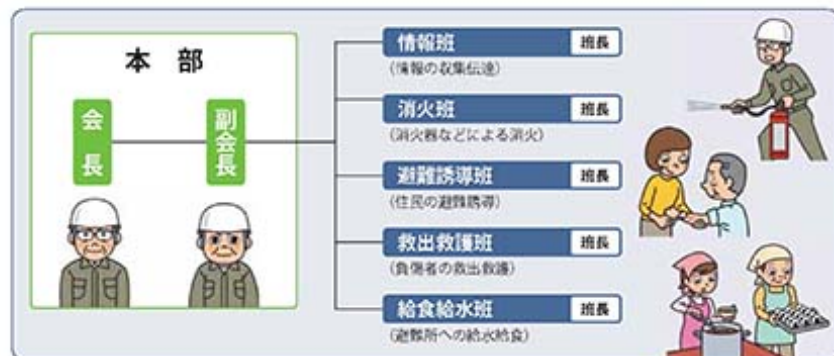
自主防災組織には、町内会と一体のもの、町内会の中の防災担当部門として設置するもの、町内会とは別に自主防災組織を結成するものがあります。町内会の世帯数によっては、組織を複数に分けたり、2、3の町内会でまとめる方が良い場合もあります。地域の実情に応じて検討することが大切です。

② 組織の編成を決める

本部、情報、消火、救出救護、避難誘導、給食給水などの班を決めましょう。昼と夜で地域の中にいる人が違う場合など、いろいろな場合を想定した組織の編成を考えておきましょう。

③ 各班の担当者を決める

組織や編成が決定したら、会長、副会長、班長などの役員の人選や各班の担当者を決めます。役員には、防災活動の経験がある人が望ましいです。



④ 規約を作成する

規約は、組織の目的や事業内容、役員の人選や任務、会議の開催などについて定めるものです。規約は、最低限、次の項目について定めるようにします。

規約に盛り込むべき項目

組織の名称、目的	会議（総会、役員会）
事業	会員
役員の人選方法、任期	経費に関すること

⑥ 活動計画を作成する

どのような活動を行うか考え、年間の活動計画を立てましょう。会議の開催、自主的な防災訓練の実施、市町村の防災訓練への参加など、防災活動は多岐にわたります。地域の実情に応じて、できることから少しずつ取り組みましょう。町内会や自治会などの行事と兼ねて、訓練や啓発活動を行うのも有効な方法です。

自主防災組織の主な活動

● 平常時

項目	具体的な活動内容
① 災害に備えるための活動	<ul style="list-style-type: none"> ● 防災資機材の整備 ● 備蓄品の管理
② 被害を軽減するための活動	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域の危険箇所の把握 ● 地域の避難路、避難場所の把握 ● 防災マップの作成
③ 災害時の活動の習得	<ul style="list-style-type: none"> ● 消火訓練 ● 避難訓練 ● 給食給水訓練
④ 普及・啓発活動	<ul style="list-style-type: none"> ● 広報紙の発行 ● 防災講演会の開催 ● 火気を使用する器具の点検・整備の呼びかけ

◆ 災害時

項目	具体的な活動内容
① 情報収集・伝達活動	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 被害情報・救援情報の収集と伝達 ◆ 防災機関との連絡
② 初期消火活動	◆ 消火器などによる消火活動
③ 避難誘導活動	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 住民を避難所へ誘導 ◆ 住民の安否確認
④ 救出救護活動	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 負傷者の救出救護 ◆ 医療機関への連絡 ◆ 介助が必要な人への手助け
⑤ 給食給水活動	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 食料、飲料水の調達と炊き出し ◆ 救援物資の受領、分配

⑥ 収支見込を出す

地域の実情や活動内容を検討して、活動に要する経費について、収支の見込みを出します。また市町村では、自主防災組織を育成するため、資金や資機材を援助しています。詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。



災害に強い マンションを目指そう!

耐震性に優れていたり、備蓄倉庫が設置されていたりするだけでは、災害に強いマンションとは言えません。マンションにお住まいの皆さんの防災活動が必要です。

自主防災組織を結成し、 規約や活動計画を作ろう

自主防災組織を結成して、指示を出す班、情報収集する班、救護や消火活動をする班、備蓄物資を管理・配給する班等を決めておきましょう。規約や活動計画を作成し、各班の活動内容や災害時の行動について、整理しておきましょう。

地域と連携して 防災訓練をしましょう

自主防災組織をつくり、規約や活動計画を作成したら、防災訓練を実施しましょう。マンション内での防災訓練だけではなく、地域の防災訓練とも連携すると効果的です。また防災訓練の後は、みんなで改善点を話し合しましょう。



バケツリレー消火訓練の様子



医療救護訓練の様子

出典：江東区庁

災害用備品を備蓄しておきましょう

各世帯で飲料水や食料を備蓄するだけでなく、マンション全体でも備蓄品を確保しておきましょう。非常用の発電機、災害用の簡易トイレ、救助用資機材（担架や救急セット等）、防災用品（携帯ラジオや懐中電灯等）も用意しておく必要があります。12ページのチェックリストを確認してください。



4 わが家の防災チェックリスト

✓ わが家の安全対策をチェックしよう!

- 自宅の耐震診断を受ける、必要に応じて耐震改修を行う。
- 食器棚など扉を開く家具は、扉が開かないように金具を取り付ける。
- 大型の家具は、L型金具などの転倒防止器具で壁に固定する。
- 窓ガラスや食器棚の戸のガラスに飛散防止フィルムを貼る。
- 非常持ち出し品を用意し、寝室や玄関に用意する。
- 寝室、通路、出入口付近には、非常持ち出し品以外、家具や物を置かない。
- 消火器などの防災機器の使い方や応急手当の方法を学ぶ。
- 家族との連絡方法を確認する。

✓ わが家の避難対策をチェックしよう!

- 防災マップで自宅と最寄りの避難所・避難場所を確認する。
- 自宅から避難所・避難場所までの安全な避難ルートを確認する。
- 職場から最寄りの避難所・避難場所までの安全な避難ルートを確認する。
- 備蓄品を用意する。
- ローリングストック法で、どの備蓄品をいつ食べる（使用する）のか、スケジュールを決める。
- 緊急地震速報を活用できる機器を用意する。



MEMO

危機管理ハンドブック⑤ 災害時の自助・共助編 わが家の防災への備え

監 修 中野 章 明治大学名誉教授
編集発行者 一般財団法人日本防火・危機管理促進協会
〒105-0001 東京都港区虎ノ門2丁目9番16号 日本消防会館4階
Tel: 03-3593-2823 Fax: 03-3593-2832
URL: <http://www.boukaki.or.jp/>
印 刷 株式会社アイネット
発 行 2013年12月



豊かな街づくりに 役立つ宝くじ。

宝くじの収益金は、図書館や
動物園、学校や公園の整備を
はじめ、少子高齢化対策や
災害に強い街づくりまで、
いろいろなかたちで、みなさまの
暮らしに役立てられています。



財団法人 **日本宝くじ協会**

財団法人 日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や公益法人等が行う社会に貢献する
事業への助成を行っています。 **日本宝くじ協会ホームページ** <http://jla-takarakuji.or.jp/>

