

もしも 被災者 になったら

● 自助・共助の重要性と公助の種類と範囲 ●



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。





もしも“被災者”になったら どうしますか？

～このパンフレットの特色～

目次

もしも“被災者”になったらどうしますか？3
～このパンフレットの特色～

1 “被災者”になる前に

- ① 自助7割、共助2割、公助1割4
- ② 命を守る対策～自助編～4
- ③ 命を守る対策～共助編～7

2 “災害”に対処する

- ① 気象情報(警報)と避難情報の違いは？8
- ② 災害情報・気象情報・避難情報等を集める9
- ③ 指定緊急避難場所・指定避難所・福祉避難所を把握しておく10
- ④ 安否確認、救出・救護活動、避難誘導を行う11
- ⑤ 避難所を運営する11

3 “生活再建”に向けて

- ① 避難生活中の情報収集13
- ② 生活再建への道のり13

日本は「災害大国」。

誰もが災害の“被災者”になる可能性があります。

「被災者になったときに備えて、予めとっておくべき対策」と、「大規模災害発生後にとるべき行動」について紹介します。

主な内容は次の3つです。

1 “被災者”になる前に

P. 4-7

被災者になる前にやっておくべき対策について説明します。

2 “災害”に対処する

P. 8-12

災害発生直前から発生後までにとるべき行動について、とくに情報の収集方法、避難所の運営方法を中心に説明します。

3 “生活再建”に向けて

P. 13-15

避難生活を進めるなかで、どのように生活を再建していけばよいのか、その道りと公的な支援などについて説明します。

被災者になる前から準備を進めることが大切です。
皆様の防災対策にお役立てください。



“被災者”になる前に

① 自助7割、共助2割、公助1割

災害への備えには **自助** **共助** **公助** の3つがあります。

自助



自分の力で
自分の身を災害から守る。

共助



近隣や地域の
人々が協力する。

公助



国や自治体が
対応、支援する。

大規模な災害が発生した時には、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。東日本大震災では、地震や津波によって、市役所や町村役場が被災し、行政機能がマヒしたケースもありました。

被災者になったとき大事なものは、「自助」と「共助」、それらを支える「事前の備え」です。



② 命を守る対策 自助編

① ハザードマップ、避難場所、避難ルートを確認しましょう!

- お住まいの自治体などが発行している**ハザードマップ**を入手する
 - 災害時の**危険か所**を把握する
 - **避難場所** (避難所)、**避難ルート**を確認する
- ※地震や津波、水害など、災害の種類によって、危険か所や避難場所、避難ルートは変わります。

避難所の種類については、10ページで詳しく解説していますので、ご覧ください!



天童市洪水避難地図・西部版

② 住まいの耐震化・難燃化を進めましょう!

1981年(昭和56年)5月31日以前に着工された建物は、その約8割が「倒壊する可能性がある」と診断されています。住宅の**耐震改修**を検討しましょう。

自治体によっては、**耐震診断費用**や耐震化や不燃化の**改修費用の補助**が受けられます。



③ 家具や冷蔵庫などを固定しましょう!

大型の家具には**転倒防止器具**を取りつけましょう。転倒防止器具には、金具式、ポール式、ストップパー式などがあります。冷蔵庫やテレビには**粘着マット**や**粘着ベルト**で固定することも有効です。

地震の揺れにより金具が外れたり、固定した先の壁や天井自体が崩れたりする場合もあります。倒れやすい家具は寝室や部屋の出入口には置かないようにしましょう。



④ 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破片が飛び散ったり、食器が飛び出し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。



5 非常持ち出し品、備蓄品の準備



以下は一例です。

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（1日1人3ℓが目安） |
| <input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク | <input type="checkbox"/> カセットコンロ |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> ラップフィルム |
| <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割り箸 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> ロープ |
| <input type="checkbox"/> ランタン | <input type="checkbox"/> 長靴 |
| <input type="checkbox"/> 工具セット | <input type="checkbox"/> 水のいらぬシャンプー |
| <input type="checkbox"/> ほうきとちりとり | |

（出典：消防庁HP）

3 命を守る対策 共助編

1 自主防災組織を結成しましょう！



写真提供：武蔵野市田島中役所

地域の住民が防災活動を実施するために、自発的に結成する組織です。共同で物資備蓄や、いざというときの安否確認、避難誘導などの活動を行います。町内会・自治会の代表者や役員が、自主防災組織の代表者や役員を兼職する「重複型」が一般的です。町内会・自治会の活動と一体的に防災活動を行えるメリットがあります。

2 災害時に配慮が必要な方への支援を！

お住まいの地域でも、何らかの支援が必要な方々について、どのような支援が行えるか、地域の皆さんで話しあって、手順や責任者を決めておきましょう。



「避難行動要支援者」とは？

災害対策基本法では、災害時に配慮が必要な方について、次のように区分しています。

- 要配慮者……高齢者、障害者、乳幼児その他の特に配慮を要する方
- 避難行動要支援者……要配慮者のなかでも、自ら避難することが困難な方で、円滑かつ迅速な避難の確保を図るため特に支援を要する方

2013年(平成25年)から、国は市町村に対し、避難行動要支援者の名簿作成を義務付けました。話し合いを進めるとき、避難行動要支援者の方々のプライバシーについて最大限の配慮をするよう、気を付けてください。

TOPIC 1

「ローリングストック法」で備蓄しましょう

非常食や水は、最低3日分の備蓄が必要です。非常食をまとめ買いしても、消費期限が過ぎたら、再びまとめ買いしなければなりません。定期的に大量購入を繰り返すこととなります。

おすすめなのが、ローリングストック法です。図のように、3か月に1回など、日にちを決め、定期的にレトルト食品等の備蓄物資を消費し、消費した分だけ、あらためて補充するという方法です。



TOPIC 2

消防団の活動に参加しましょう

消防団は、18歳以上で、その市町村に居住しているか、または、勤務している人たちによって組織されています。消火活動や防火訪問、応急手当の普及指導などと並んで、災害時にも様々な活動に従事します。消防団員は非常勤特別職の地方公務員ですが、**地域の人たちが地域を守るための共助**を実現する組織でもあります。



入団を考えている方は、地域の消防団に電話やメールで問い合わせてください。自治体によっては地域のお店で割引などのサービスが受けられる応援制度もあります。

2 “災害”に対処する

① 公助 気象情報（警報）と避難情報の違いは？

気象庁による気象情報（警報）、市区町村による避難情報に注意し、早めの避難を心がけましょう。

① 気象庁による気象情報（警報等）

注意報

大雨、洪水、強風、風雪、大雪、波浪、高潮、雷、融雪、濃霧、乾燥、なだれ、低温、霧、着氷、着雪

災害が発生するおそれのあるときに注意を呼びかけて行う予報です。

警報

大雨（土砂災害、浸水害）、洪水、暴風、暴風雪、大雪、波浪、高潮

重大な災害が発生するおそれのあるときに警戒を呼びかけて行う予報です。

特別警報

大雨（土砂災害、浸水害）、暴風、暴風雪、大雪、波浪、高潮

警報の発表基準をはるかに超える大雨等が予想され、重大な災害が発生するおそれが著しく高まっている場合、特別警報を発表し、最大級の警戒を呼びかけます。

その他の重要な情報

- 記録的短時間大雨情報……災害の発生につながるような猛烈な雨量です。
- 土砂災害警戒情報……土砂災害発生の危険性がさらに高まっています。

② 市町村による避難情報

避難準備・高齢者等避難開始

- いつでも避難ができるよう準備をしましょう。身の危険を感じる人は、避難を開始しましょう。
- 避難に時間を要する人（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等）は避難を開始しましょう。

避難勧告

- 避難場所へ避難をしましょう。
- 地下空間にいる人は、速やかに安全な場所に避難をしましょう。

避難指示（緊急）

- まだ避難していない場合は、速やかにその場から避難をしましょう。
- 外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、自宅内より安全な場所に避難をしましょう。

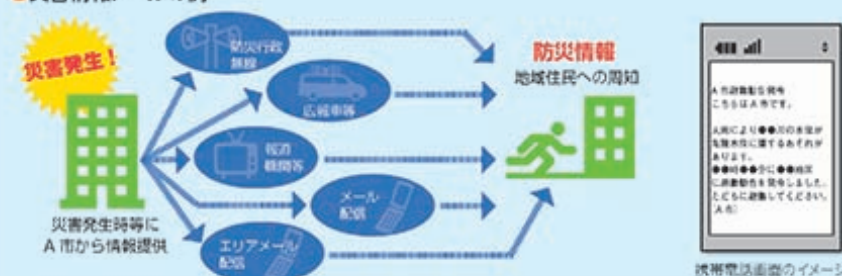
② 自助 災害情報・気象情報・避難情報等を集める

テレビやラジオのほかにも、次のような情報収集の方法があります。

① 災害情報メールや災害情報テレホンサービスを利用する

メールアドレスを登録すると災害情報を配信する自治体があります。電話をかけると、防災行政無線で広報したものと同じ内容を確認できる自治体もあります。

●災害情報メールの例



② 災害用伝言ダイヤル（171）・災害用伝言板を利用する

安否情報の確認・発信には、災害用伝言ダイヤル（171）や、災害用伝言板が有効です。

●災害用伝言ダイヤル（171）

171にダイヤル

ガイダンスが流れます

録音は **1** 再生は **2**

ガイダンスが流れます

0XX-XXX-XXXX

被災者の方の電話番号を市外局番から入力

●災害用伝言板

安否情報の「登録」・「確認」



携帯電話・スマートフォン・パソコンなどから「災害用伝言板」を検索してください。



携帯電話画面のイメージ

3 インターネット・SNSを確認する

市町村によっては、Facebookやtwitterで災害時の緊急情報を配信しています。気象庁のホームページ「ナウキャスト」では、降水状況や警報の発表状況を確認できます。

TOPIC
3

インターネットやSNSのデマには要注意!

市町村・消防・警察などの公的機関以外からのインターネットやSNSの情報には、注意が必要です。熊本地震では「動物園からライオンが逃げた」といった悪質なデマが広まりました。



3 自助 指定緊急避難場所・指定避難所・福祉避難所を把握しておく

指定緊急
避難場所

緊急時に避難する場所で、土砂災害、水害、津波、地震などの災害種別ごとに指定されています。一時避難場所（身近な施設でとりあえずの安全を確保できる場所）や広域避難場所（広域な延焼火災などの事態に安全を確保できる場所）に分けている自治体もあります。

指定避難所

災害の危険がなくなるまで必要期間滞在したり、自宅に戻れなくなった住民等が一時的に滞在したりする施設です。土砂災害、水害、津波、地震などの災害種別ごとに指定されています。

福祉避難所

高齢者、障害者、乳幼児や妊産婦といった配慮を要する人たち（要配慮者）で、一般の避難所では生活に支障が生じることが想定される方々が滞在することを想定した避難所です。

4 共助 安否確認、救出・救護活動、避難誘導を行う

ご近所の皆さんの安否を確認しましょう。倒壊した建物などに挟まれていない人がいないか声をかけたり、ケガの有無や程度を確認したりします。

救出・救護活動をする場合

救出活動では、瓦や木片、ガラスなど軽量なものから取り除いてください。重いものを取り除く場合は、複数人で対応し、連携をとりながら作業を行ってください。

挟まれた人を救出するには、角材などを使い「てこの原理」を利用して、がれきなどを持ち上げ、隙間をつくれます。隙間ができたなら絶えず声をかけ、ケガの状態を確認しながら救出します。

避難誘導をする場合

要配慮者や避難行動要支援者を指定避難場所や指定避難所に誘導します。事前に場所と避難ルートを確認しておくことが重要です。



5 共助 避難所を運営する

市町村の職員は災害対応業務に追われ、避難所運営に注力することは困難です。地域住民が避難所の開設・運営などをできるようにしましょう。

1 避難所運営委員会を組織する

避難所運営委員会を組織して運営しましょう。男性・女性若者・高齢者・要配慮者・ボランティア・自治体職員など、様々な人達が協力して班ごとに役割分担をします。

●避難所運営委員会(例)



2 “災害”に対処する

2 避難所運営マニュアルを作成しましょう!

避難所を円滑に運営できるよう、事前に避難所運営委員の役割分担やルール作りを協議し、避難所運営マニュアルを作りましょう。

事前に協議してマニュアルに反映すべき内容

1 避難所の開設・参集基準

どのような時に避難所へ参集して開設するかを、気象情報(警報)、避難情報、震度などを基準に決めておきます。

3 避難スペース等の決定

避難スペース、女性・要配慮者のスペース、更衣室、受付、物資の集積・配布場所、ペットの飼育場所、ごみ集積場所、喫煙所などを決めます。レイアウトを作ると効果的です。

5 避難所状況の報告

市町村の連絡先を把握したり、状況報告をするタイミングを決めたりしておきます。報告手段(電話・無線など)も協議しておきます。

7 物資の配布

避難者のニーズの把握方法、物資調達方法、物資要請先、物資の配布ルールについて検討します。

9 避難所の縮小・閉鎖

避難所の統廃合や、避難所閉鎖時の点検・現状復旧について協議しておきます。

2 避難所の点検・開設

開設前に安全を確認すべき箇所や、鍵が鍵を用意して開設するのかを決めます。開設できない場合の入場方法も検討します。

4 避難者名簿の作成

避難者の情報を記載する避難者カードの配布・記入方法、避難者名簿の作成について検討します。避難者カードや避難者名簿の様式も作成しておきます。

6 避難者への情報提供

テレビやラジオの用意、情報を掲示する場所、提供すべき情報(市町村からの情報、安否確認、ライフライン・交通情報など)を検討します。

8 要配慮者への対応

階段を使用しない1階の部屋、和室や空調設備のある部屋、トイレに移動しやすい部屋、小さな個室などの使用を検討します。

TOPIC 4

支援物資は指定避難場所や指定避難所に届きます

全国から寄せられた支援物資は、お住まいの自治体で分けられて配送されますが、配送先は指定避難場所や指定避難所になります。それら以外の所へ避難された際や在宅避難された際には、お気をつけください。



3 “生活再建”に向けて



その後の生活再建の道のりについて解説します。事前にお住まいの市町村と協議し、いざというときにどう行動すべきか考えましょう。

1 自助 避難生活中の情報収集



テレビ

災害の全体像の把握や最新の情報の収集のためにも、避難所に最低1台は必要です。



ラジオ(災害FM)

地域の詳しい情報を知ることができます。個人でも用意しておきましょう。

掲示板



役所・役場や避難所で様々な情報のプリントなどが配布・掲示されます。



新聞

新聞各社は、発災直後から避難所に新聞を無料提供する取組をしています。



ノートPC タブレット スマートフォン

回線・通信状況が改善されると、インターネットからの情報収集が有効です。

TOPIC 5

三つまたコンセントと延長ケーブルがあると便利です

停電が発生しても、避難所の電源は速やかに確保されます。指定避難所によっては非常用発電機もあります。携帯電話やパソコンなどの充電のため、三つまたコンセントと延長ケーブルを用意しておくくと重宝します。



2 公助 生活再建への道のり



1 応急危険度判定

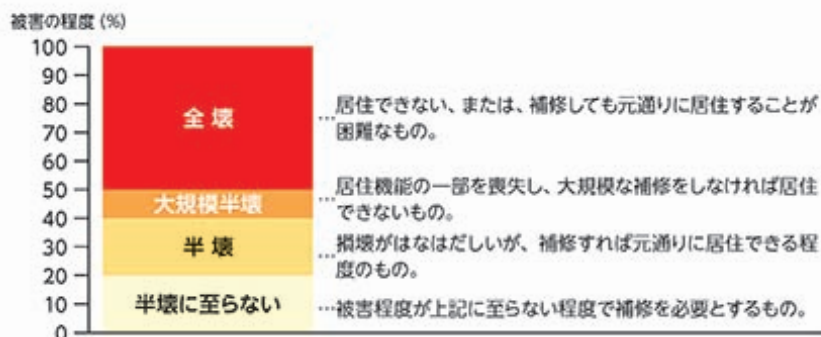
二次被害を防ぐため、建物の倒壊の危険性を応急的に調査するものです。り災証明書を発行するための住家の被害認定調査とは異なります。



出典：全国被災建築物応急危険度判定協議会

2 住家の被害認定調査

り災証明書を発行するための調査です。被害の程度により受けられる公的支援の程度が異なります。一次調査に不服がある場合、二次調査を申請してください。



3 り災証明書の発行

被災後に支援金や義援金、税金の減免などの支援を受けるときに必要となる書類です。被害調査が終わった後に市町村に申請すると発行されます。



4 国による各種支援の一例

仮設住宅の入居

住家が全壊し、自らの資力では住宅を確保できない方が対象です。入居期間は原則2年以内です。家賃はかかりませんが、生活費の負担や家財道具の用意は自分で行う必要があります。

住宅の応急修理

居室、台所、トイレなど、日常生活に必要な最小限度の修理費用を57.4万円(平成29年度基準)まで負担します。応急仮設住宅などを利用しないことなど、申請条件があります。

災害弔慰金

災害によって犠牲となった人の遺族に支給されます。
 ①生計維持者が亡くなった場合 500万円
 ②生計維持者以外の人の場合 250万円

被災者生活再建支援金

「全壊」か「大規模半壊」の世帯を対象に支給されます。

基礎支援金(住宅の被害程度に応じた支援金)

①住宅の全壊や被害を受けて解体した世帯 100万円
 ②住宅が大規模半壊した世帯 50万円

加算支援金(被災後の住宅再建の方法に応じた支援金)

①建設・購入する場合 200万円
 ②補修する場合 100万円
 ③公営住宅以外を賃貸する場合 50万円
 ※単数世帯は、複数世帯の支給額の4分の3になります。

災害障害見舞金

身体に重度の障害を受けた人に支給されます。
 ①生計維持者の場合 250万円
 ②生計維持者以外の人の場合 125万円

※被害の規模等に応じて定められています。


TOPIC 6 ボランティアの力を借りたいときは災害ボランティアセンターへ




がれきの撤去や災害ごみの片付けなど人手が必要なときは、ボランティアの方々の力を借ります。災害時には社会福祉協議会が災害ボランティアセンターを設置するので、ボランティアが必要なときはご相談ください。

危機管理ハンドブック③ もしも被災者になったら 自助・共助の重要性と公助の種類と範囲

監修 中野 昂 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.boukai.or.jp/>
 印刷 株式会社アイネット
 発行 2018年1月



宝くじは、
みなさまの豊かな
暮らしに
役立っています。



宝くじは、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、
さまざまなかたちで、みなさまの暮らしに役立っています。

一般財団法人 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。

一般財団法人
日本宝くじ協会
<http://jfa-takarakuji.or.jp/>

