

# 災害への 日頃からの 備え

1 家の中の  
危険箇所は  
どこ？

2 家の近くの  
災害危険箇所は  
どこ？

3 どこに  
避難すれば  
いい？

4 避難時に  
必要なものは  
なに？

5 避難をする時に  
気をつけることは  
なに？

6 外出中に  
災害が起きたら  
どうする？

7 いざという時に  
あわてないため  
にはどうする？



編集発行：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。



# 1 家の中の危険箇所はどこ?

## 自宅の耐震性

今住んでいる自宅が1981年(昭和56年)6月より前に建てられている場合は、耐震性能が不足していて、大きな地震で倒壊する危険性が高いとされています。このような住宅にお住まいの方は、自治体などに相談してみましょう。耐震診断を受けて問題が見つかった場合は、耐震改修を図ることが大切です。



## 家具の転倒・移動など

1995年(平成7年)1月の阪神・淡路大震災においては、家具の転倒や散乱により、多くの方が亡くなったり、ケガをされたりしました。

震度5強以上でタンスなどの重量家具が転倒するといわれています。家具の転倒・移動を防止するため、大きな家具はしっかりと固定しておきましょう。



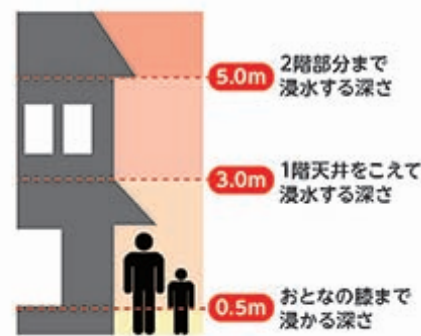
特に寝室にある大型家具は配置にも注意しましょう。

また、地震の揺れによって窓ガラスや食器などが割れ、室内に散乱してしまう場合があります。ガラス面には飛散防止のガラスフィルムを貼ったり、カーテンを閉める習慣が有効です。



## 浸水の深さ

お住いの地域が洪水浸水想定区域内にあるかどうかを確認しておきましょう。区域内にある場合は浸水深を確認し、垂直避難(自宅上階などへの避難)も含めた避難の計画、貴重品の保管場所や自動車の移動先などについてあらかじめ検討しておきましょう。



MEMO

---

---

---

---

---

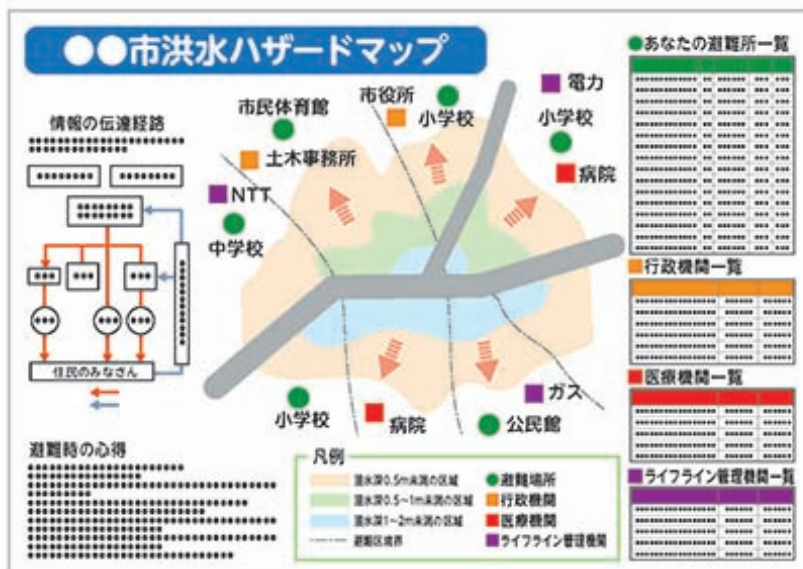


# 2 家の近くの 災害危険箇所はどこ？

## ハザードマップで確認

自治体が公表しているハザードマップで、**お住いの住宅周辺の危険箇所を確認**しておきましょう。洪水、土砂災害、津波など災害種別ごとに危険なエリアが示されています。

### ハザードマップのイメージ



ハザードマップは、自治体に問い合わせるか、インターネットの**国土交通省の「ハザードマップポータルサイト」**で探すことができます。



<https://disaportal.gsi.go.jp/>

### ハザードマップポータルサイトの画面

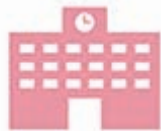


災害種別ごとにどのような危険性があるか確認し、種別に応じた備えについて家族内で話し合っておくことが大切です。

また、災害種別ごとの指定避難場所・避難所なども確認し、そこまでの安全な避難ルートについても決めておきましょう。

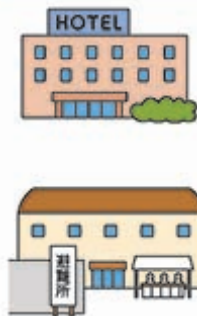
**学校や勤務先などの周囲の情報を知っておくことも重要です。**

# 3 どこに避難すればいい?



地震などの大きな災害が起きた時、自治体が指定する避難場所・避難所に避難するだけでなく、安全が確保できるのであれば**住み慣れた自宅**や**親戚・友人宅**あるいは**ホテル**などの**宿泊施設**に避難することも有効な選択肢です。

## 宿泊施設



## 指定避難所

## 在宅避難



## 車中泊



## 知人や親戚宅

## 在宅避難

住み慣れた自宅在宅避難できれば、ストレスの少ない避難生活が送れます。そのためには、**災害に強い住宅にしておくこと**や**日頃から生活物資の備蓄などに心がけておくこと**が必要となります。また、指定避難所などで避難者登録をすると、物資を受け取ることができる場合もあります。

普段からどう行動するか決めておきましょう。

## 指定緊急避難場所

災害の危険から命を守るために緊急的に避難をする場所です。土砂災害、洪水、津波、地震等の災害種別ごとに指定されています。

### 指定緊急避難場所のイメージ



対象とする災害に対し、安全な構造である堅牢な建築物（土砂災害に対する指定緊急避難場所の例）



対象とする災害の危険が及ばない学校のグラウンド・駐車場等（地震、大規模な火事等に対する指定緊急避難場所の例）

## 指定避難所

避難者が必要な期間滞在したり、災害により自宅へ戻れなくなった住民等が一時的に滞在し、避難生活をおくることを想定した施設です。

### 指定避難所のイメージ



学校・体育館等の施設



公民館等の公共施設

## 指定避難所

他の安全な場所への避難ができない、あるいは自宅の被害が大きければ指定避難所への避難を考えます。そのような場合に備え、**最寄りの指定避難所をあらかじめ確認**しておきましょう。





# 4 避難時に必要なものはなに？ 非常用

## 在宅避難をする時

国や自治体の支援なしに最低3日間は家族全員が生活できるよう、日頃から備蓄品を準備しておきましょう。

### 非常食品

- 飲料水 (1人1日3ℓを目安に)
- アルファ化米
- インスタント食品
- 缶詰、レトルト食品
- 調味料

### 生活用品

- トイレtpペーパー
- ティッシュペーパー
- キッチン用ラップ
- 簡易トイレ
- 使い捨てカイロ
- ライター
- ガムテープ
- 電池

### 衣料品

- 下着・衣類
- 毛布

### 調理器具

- カセットコンロ
- 予備のカセットボンベ

### 容器

- ポリ容器
- バケツ

## 備蓄品の例

### MEMO

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

## 避難所に避難する時

薬などの必需品をはじめ、避難生活に必要なものを非常持出品として準備しておきましょう。持出品をリストアップして、リュックなどにまとめておくとよいでしょう。

### 衛生用具

- 体温計、マスク
- 薬、救急用品 (絆創膏、消毒薬)
- お薬手帳
- 使い捨てカイロ
- 洗面用具、せっけん
- ウェットティッシュ

### 避難用具

- リュックサック
- ヘルメット、軍手
- LEDライト、ヘッドライト

## 持出品の例

### 衣料品

- 下着・衣類
- タオル

### 貴重品

- 貴重品

### 非常食品

- 食糧
- 飲料水

### 生活用品

- ラジオ、電池
- トイレtpペーパー、ティッシュペーパー
- 携帯電話の充電器、電源コード
- カッター、ライター、ホイッスル
- スリッパ

### MEMO

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

避難時に必要なものはなに？

# 5 避難をする時に 気をつけることはなに?

避難生活がどの程度続くかは、なかなか見通せません。慣れない避難生活での体調管理や物資配給、情報収集など気をつけなければならないことが多くあります。

## 在宅避難をする時

住宅に被害がないか、引き続き被害発生のおそれが生じないか確認します。

備蓄してある水・食料や日常備蓄などをもとに、在宅避難計画を立てます。避難所で物資や情報の提供を受けることができるので、最寄りの避難所に確認してみましょう。

**避難時、最も問題になるのがトイレ**です。自宅などのトイレが使えない場合に備え、簡易トイレを忘れずに準備しておきましょう。また、避難所のトイレなど、自治体が準備する非常用トイレの利用についても確認してみてください。



段ボール製の組み立て式タイプ



凝固剤  
袋



家庭のトイレなどに  
取り付けて使用する  
タイプ

## 避難所での ルール・マナー (一例)



### 自主的に運営する

- 避難者の皆さんも運営に関わる
- 共同生活のルールを協議して作る



### 生活空間のルール

- 利用できる居住区画を守る
- ごみは、ルールに従い分別する
- ペットの世話はルールに従って行う
- 面会や電話は決められた場所でする



### 火災予防の徹底

- 決められた場所以外での喫煙は厳禁
- 暖房器具は使用ルールを決め火元責任者を置く



### 食事について

- 備蓄物資などで食事を作る
- 担当者を決めて配膳する
- 居住者単位で受け取る



### 音への配慮

- 決められた場所以外では携帯電話で話さない
- テレビやラジオはイヤホンなどで聴く



### 清掃はこまめに

- 居住区画は利用者が掃除する
- 共有部分は分担して掃除する





# 6 外出中に災害が起きたらどうする?



自分や家族が外出中に災害が発生した場合、安否確認や帰宅などに困難が生じます。日頃から家族みんなで、災害発生時の行動について話し合っておくことが大切です。

## 外出時の防災グッズ

外出中に災害に遭うことを想定して、携帯電話の充電器、LEDライト、ホイッスルなど**災害時に役立つ最小限の備え**をバッグに入れておく、あるいは勤務先などに備えておく、いざという時に落ち着いて自分の身を守ることができます。



## 安否の確認

災害発生直後は音声通信が混雑して通信制限されるため、電話が繋がりにくくなります。そのため、**携帯メールやSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）などのパケット通信で連絡することが有効**です。



## 災害用伝言サービス

大災害発生時には、通信各社のポータルサイトで「災害用伝言サービス」が開設され、携帯電話やパソコンから安否の確認や避難場所の連絡等ができるようになりますので、**日頃から使い方を家族内で確認**しておきましょう。

### 災害用伝言サービス

- 災害用伝言ダイヤル(171)
- 災害用伝言板
- 災害用伝言板(web171)



## 集合場所の確認

**災害発生時の集合場所**などを家族内で事前に話し合っておきましょう。万一のことを考えて第1、第2、第3と複数の集合場所を決めておきましょう。



# 7 いざという時にあわてないためにはどうする?

災害は突然やってきます。その時にあわてないための心構えを日頃から持って準備しておきましょう。

## マイ・タイムラインの作成

災害発生時にとる防災行動についてあらかじめ時系列的に整理しておく行動計画が、「マイ・タイムライン」です。作り方が自治体のホームページなどで紹介されていますので、チャレンジしてみましょう。

マイ・タイムラインの例

		台風が近づいているとき!				
		家族構成 夫婦・子ども・母				
		3~5日前				
警戒レベル		1	2	3	4	5
避難情報			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
必要な情報			●大雨注意報、洪水注意報等	●泥害警戒情報、大雨警報・洪水警報等	●泥害危険情報、土砂災害警戒情報等	
行動の目安		<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	<input type="checkbox"/> 備蓄品が水浸ししないように安全な場所に置く <input type="checkbox"/> 移動手段確認	<input type="checkbox"/> 避難所開設状況を確認 <input type="checkbox"/> 避難に時間を要する方は避難	<input type="checkbox"/> 危険な場所から全員避難	
私と家族の計画		避難準備の開始 準備にかかる時間 ( 40 ) 分 ( 母親 ) に連絡 ハザードマップで安全な避難経路の再確認 ( 母の番号表 ) を確認	準備に要する時間 : 60分 避難開始 ( 妻・母・子ども ) 準備にかかる時間 ( 40 ) 分	避難開始 ( 夫 ) 準備にかかる時間 ( 40 ) 分 避難に要する時間 : 90分	避難に要する時間 : 40分 避難完了 ( 夫 )	避難する場所 結果の家
地域		( 町内会 ) で台風を再確認 作業にかかる時間 ( 10 ) 分	( 町内に ) 声かけ 作業にかかる時間 ( 10 ) 分			

## 防災訓練への参加

お住いの自治会などが実施する防災訓練に参加してみましょう。

災害発生時の行動を具体的に確認することができ、いざという時に役に立ちます。



## 災害疑似体験

これまで経験したことがないような豪雨や強風、地震の揺れなどを自治体が開設する防災センターなどで疑似体験することができます。機会を作って参加してみましょう。



## ご近所との助け合い

大規模な災害が発生した時、消防などがすべての被災箇所に対応することはできません。災害に備えたコミュニティの活動に日頃から参加し、ご近所の方々とも顔見知りになっておき、いざという時にはお互い助け合しましょう。



本冊子の作成に当たっては、以下のホームページに掲載されている資料を参考にしました。

- 国土交通省：浸水ナビ 国土交通省：ハザードマップポータルサイト
- 国土交通省国土地理院：指定緊急避難場所データ
- 気象庁ホームページ：土砂災害警戒情報・土砂キキクル (大雨警報 (土砂災害) の危険度分布)
- 横浜市ホームページ：わが家の対策 (自助)
- 東京都防災ホームページ：東京マイ・タイムライン



# 宝くじは、みんなの暮らしに役立っています。



移動採血車



ユニバーサルデザイン施設  
ピクニックテーブル



輪車



宝くじ桜



こどもの国 ふれあい学び館



地震防災体験装置



星空観察映像展示施設



ドリームジャンボ絵本



消防団防災学習・災害活動車両



テント



総合検診車



フラワープラザ

宝くじは、図書館や動物園、学校や公園の整備をはじめ、災害に強い街づくりまで、みんな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**  
https://jla-takarakuji.or.jp/

