

やさしい

そな ぼう さい げん さい
備える ガイド

いのち せい かつ あい
~LIFE<命・生活> LOVE<愛>~

か てい へん
家庭編



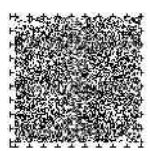
ぼうさい
あいち防災キャラクター
ぼうさい
防災ナマズン

このパンフレットでチェックして、
いつ起きるかわからない災害に対し、日ごろから備えましょう。



ぼう さい きょう どう しや かい すい しん きょう ぎ かい
あいち防災協働社会推進協議会

▼ 音声コード
(Uni-Voice)



南海トラフ地震が起きたら!?



さいがい お
災害はいつ起きるかわかりません。

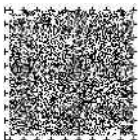
ぼうさい げんさい そなえる かてい へん かてい ひ そな
この「防災・減災備L(そなえる)ガイド～家庭編～」は、ご家庭でできる日ごろの備えに
ついて、より理解が深まる解説・備えるポイントを加えた防災チェックガイドです。

さいがい お じぶん かぞく いのち まも じじよ
災害が起きたとき、まず、ご自分やご家族の命を守るため、つまり「自助」のために、
ご家庭での備えをチェックし、できることから始めましょう。

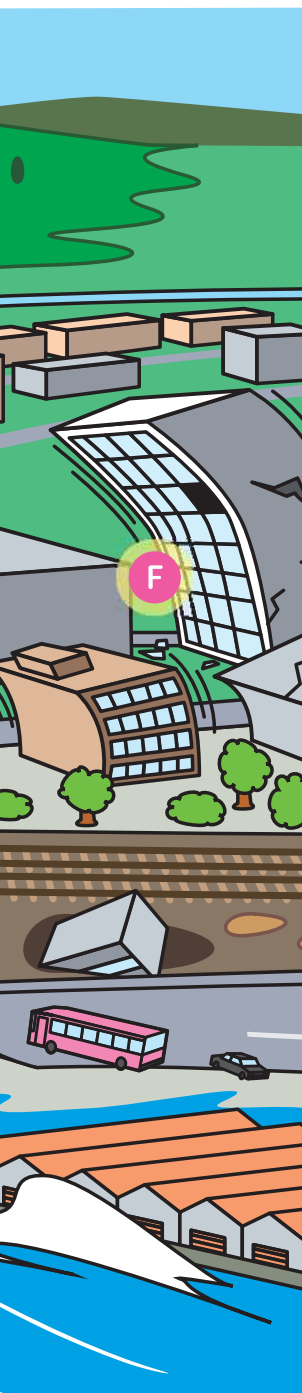
まわ だれ たす ひと
そして、周りの誰かを助けられる人になってください。

いのち ライフ あい ラブ ひと せい かつ ライフ まも
あなたの命(LIFE)、愛(LOVE)、する人との生活(LIFE)を守るために、

あい こと ば そなえる いま そなえる
合言葉は「できることから備L(そなえる)、今すぐに備L(そなえる)」です。



どのような被害が発生するのか考えてみましょう。



A

山の被害

山崩れが発生すると、住宅に土砂が流れ込みます。また、かけ崩れにより生活道路が通行できなくなります。

B

住宅街の被害

耐震性の低い建物は倒壊します。住宅密集地では複数箇所で同時に火災が発生するおそれがあります。また、家屋の倒壊や家具の転倒により、多くの死者やケガ人が出ます。

C

鉄道の被害

地震の揺れによって線路が変形し、運行の再開までに時間がかかります。走行中の列車が脱線する可能性もあります。

D

道路の被害

高速道路が通行止となります。一般道は通行規制や通行止により渋滞が発生します。一般車両の渋滞が、消防車や救急車など緊急車両の救急・救助活動を妨げる原因となります。また、倒壊した建物が道路をふさぎます。

E

駅周辺の被害

鉄道やバスなどの公共交通機関が運休すると、駅などで多くの人移動できなくなり、行き場を失います。自宅に戻ることができない帰宅困難者が発生します。

F

高層ビルの被害

高層ビルなどでは、地震の揺れと建物の揺れが共振すると、高層階で長い周期の揺れ(長周期地震動)が起きる場合があります。地上ではガラスや外壁などの落下に注意が必要です。

G

地下の被害

津波による浸水や、地下街では、天井のパネル、壁面、ガラス、吊りモノ等が落下し、ケガ人が出ます。また、大勢の人が一斉に出口へ押し寄せて、集団転倒が発生する可能性があります。

H

埋立地の被害

埋め立て地などの軟弱な地盤では、液状化現象により、建物や電柱が傾いたり、沈下する可能性があります。

I

川の被害

橋が崩落し、道路が寸断されます。堤防が沈下し浸水するおそれもあります。津波のさかのぼりにも注意が必要です。

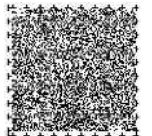
J

海の被害

地震が海底で起きると、津波が発生します。津波は繰り返し押し寄せて、最初に到達する波よりも、2番目、3番目の波が高くなる場合があります。



地震だけではなく、巨大台風などの風水害にも注意しましょう。



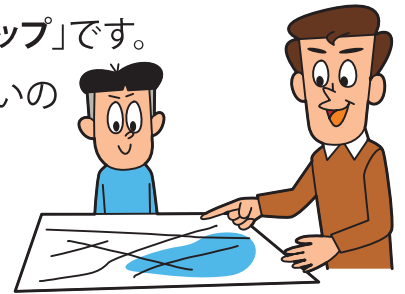
1

住んでいる地域でどんな災害の危険性があるか知っていますか？

災害の危険性について、その手がかりとなるのが「ハザードマップ」です。

マップの種類も、洪水・土砂災害・地震・津波・高潮などお住まいの地域の特徴によって数種類あります。

お住まいの市町村で作成しており、配布方法はいろいろです。各市町村へお問い合わせ下さい。



国土交通省ハザードマップポータルサイト

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



2

自宅は地域で想定されている地震に対し十分な耐震性がありますか？

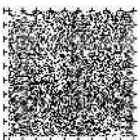
阪神・淡路大震災では、6,434人の尊い命が奪われました。このうち、地震による直接的な死者数は5,502人。その約9割の4,831人が住宅・建築物の倒壊などによるものでした。

県内市町村では、昭和56(1981)年5月31日以前に着工された木造住宅の無料耐震診断を実施しています。また、昭和56(1981)年6月1日以降に着工された家であっても経年劣化しますので、定期的な点検(耐震診断を含む)を受けることをお勧めします。

備えるポイント!

愛知県がホームページで公開している「愛知県防災学習システム」で、大地震が起きたときの、自宅の様子をシミュレーションできます。

<https://www.quake-learning.pref.aichi.jp>

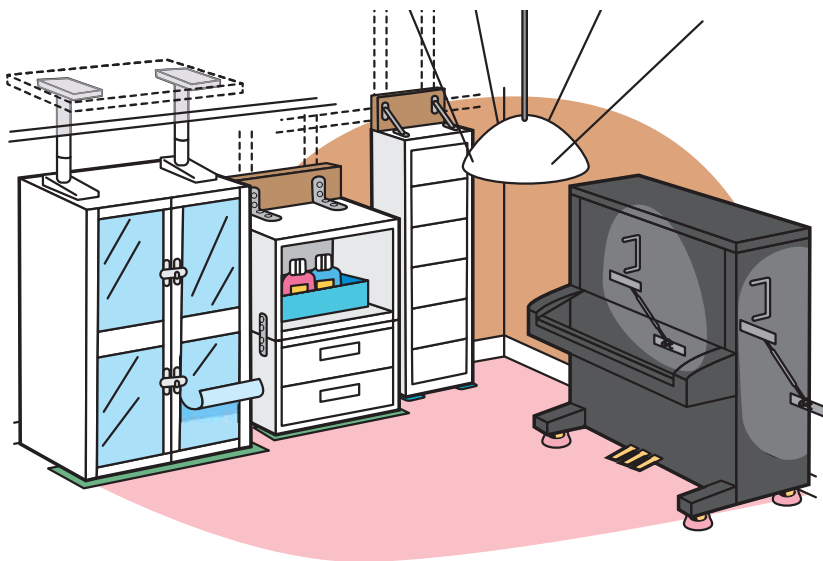


3

室内の家具転倒防止などの対策をおこなっていますか？

いざという時に命を守るため、家具の配置を見直し、固定することが大切です。

家具の固定は、費用的にも安く取り組みやすい有効な対策です。



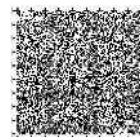
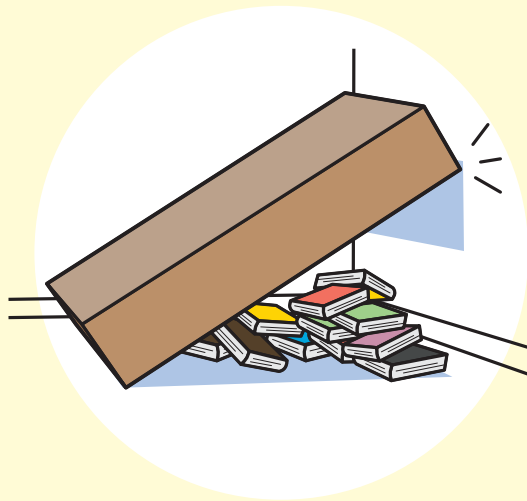
まずは室内の家具が災害時に危険性が高まる位置に設置されていないかを点検し、家具を減らす、移動するなどの対応をしましょう。

長い時間を過ごす部屋や寝室には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。

ご自分で固定ができない高齢者の方などは、市町村に相談してみましょう。市町村によっては、高齢者などへの固定器具の購入費などの助成、シルバー人材センター・取り付け業者のあっせんを行っているところもあります。

備えるポイント!

- 避難路となる廊下や玄関をふさがない。
- 窓や家具に使われているガラスは割れた時のために飛散防止対策をする。
- 寝室にはできるだけ家具などを置かない。
- 食器棚などの扉は、中身が飛び出さないようにとめ金などで開放を防止する。
- キャスター付きなどの家具はキャスターを撤去するか、車輪の移動防止措置をする。



4

非常持ち出し品・自宅での避難生活用品などの 備蓄品を用意していますか？

「非常持ち出し品」と「備蓄品」を区別して用意しましょう。

備えるポイント！

感染症に備えましょう

非常持ち出し品

避難用具

ヘルメット

懐中電灯

携帯ラジオ

乾電池 (予備)

生活用品

ティッシュペーパー

タオル

ビニール袋

モバイルバッテリー

ライター・マッチ

万能ナイフ

手袋 (作業用)

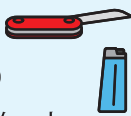
アルミブランケット

筆記用具

(メモ帳、油性マジックなど)

携帯トイレ

生理用品



衛生用具

マスク

アルコール消毒液

ハンドソープ・固形石けん

歯ブラシ・洗口液

除菌シート

体温計

救急用品

救急セット

(絆創膏、消毒液、包帯など)

常備薬・持病薬

(合わせて処方箋のコピー)

非常食品

飲料水

食料

(レトルト食品、缶詰など)

携帯食

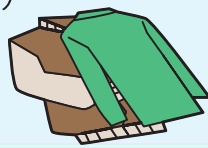
(アメ、栄養補助食品など)

衣料品

レインウェア

下着

靴下



貴重品

現金

(公衆電話用の10円硬貨を含む)

印かん

通帳、健康保険証、

身分証明書の各コピー

乳幼児がいる家族の備え

離乳食、粉ミルク・液体ミルク

加熱調理器具

紙おむつ

おしりふきなど

高齢者がいる家族の備え

入れ歯

介護食

大人用紙おむつなど

ペットがいる家族の備え

動物病院連絡先

リード

ケージ

ペット用食品

排泄用品 など



備えるポイント！

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が備蓄されている状態を保つための「ローリングストック」を心がけましょう。

備蓄品

食料

飲料水 (1人1日3リットル)

携帯トイレ (1人1日5回分程度)

生活用品 例えば、トイレトペーパー、ラップ、ガスコンロ、ポリタンク、スリッパ…など



地震などの広域災害の場合、救援物資がすぐ被災地に

届くわけではありません。非常持ち出し品、3日分以上

(可能な限り1週間分程度)の食料、飲料水、携帯トイレ

などを日ごろから準備しておきましょう。備蓄品は、感染

症等により自宅療養される場合の備えにもなります。

※何を必要とするかは、家族状況や住んでいる地域によっても異なります。

日ごろからご家族で話し合しましょう。

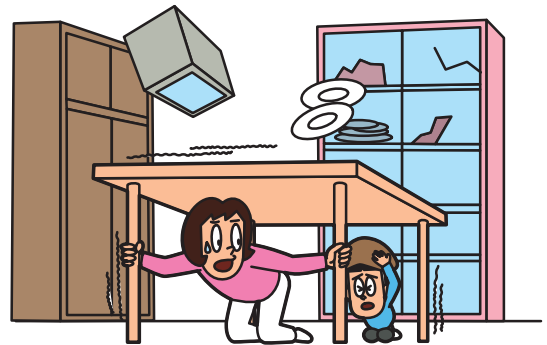
5

地震が起きた時に、その場の状況に応じて 身を守る心構えがありますか？

ケース1 自宅で

廊下など家具が比較的少ない場所で身を守りま
しょう。

近くに安全な場所がないときには、丈夫な机の下
にもぐり、脚をしっかりと握りましょう。



ケース2 街中で

上からの落下物やブロック塀、自動販売機などの
転倒物に十分気をつけましょう。空き地や安全そ
うな建物の中に身を寄せましょう。

ケース3 電車で

電車は震度によって一旦停止します。手すりやつり
革につかまり、転ばないようにしましょう。また、係員
の指示に従い避難しましょう。

ホームで地震にあつたら、転落しないようホームの
中央に移動し、案内表示板などの落下物に注意して
ください。できるだけカバンなどで頭を守りながら、行動するようにしましょう。



津波避難の3原則

① 想定にとらわれるな

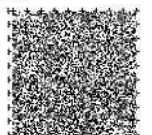
ハザードマップで「安全」とされた地域が危険になることもある。

② 最善をつくせ

「もう大丈夫だろう」と思い込まず、状況に応じて、さらに安全な
場所を目指すべき。

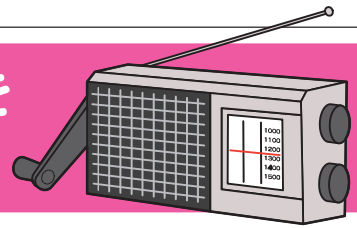
③ 率先避難者たれ

いざという時は、まず自分から行動に移すべき。
他の人に惑わされない。



6

災害情報や、避難に関わる情報を 入手できる準備をしていますか？



災害時の避難情報は、市町村の防災行政無線や広報車のほか、テレビ、ラジオ、携帯電話、スマートフォンなどで入手できます。また、停電しても困らないよう携帯ラジオなどを準備しましょう。

備えるポイント！

避難情報と防災気象情報

水害・土砂災害について、市町村が出す避難情報と、国や都道府県が出す防災気象情報は、5段階※1の警戒レベルを用いて提供されます。

| 避難情報等(警戒レベル) | | | | 河川水位や雨の情報(警戒レベル相当情報) | | |
|--------------------|-------------------------|--------------------|----------|----------------------|----------------|------------------|
| 警戒レベル | 状況 | 住民がとるべき行動 | 避難情報など | 防災気象情報(警戒レベル相当情報) | 浸水の情報(河川) | 土砂災害の情報(雨) |
| 5 | 災害発生 また 又は切迫 | 命の危険 直ちに安全確保! | 緊急安全確保 | 5 相当 | 氾濫発生情報 | 大雨特別警報 (土砂災害) |
| 〜 警戒レベル4までに必ず避難! 〜 | | | | | | |
| 4 | 災害の おそれ高い | 危険な場所から全員避難 | 避難指示 | 4 相当 | 氾濫危険情報 | 土砂災害 警戒情報 |
| 3 | 災害の おそれあり | 危険な場所から 高齢者等は避難 | 高齢者等避難 | 3 相当 | 氾濫警戒情報 洪水警報 | 大雨警報 |
| 2 | 気象状況 あつが 悪化 | 自らの避難行動を確認 | 大雨・洪水注意報 | 2 相当 | 氾濫注意情報 | --- |
| 1 | 今後気象状況 あつが 悪化のおそれ | 災害への心構えを高める | 早期注意情報 | 1 相当 | --- | --- |

※1 各種の情報は、警戒レベル1〜5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。
(内閣府〈防災担当〉「避難勧告に関するガイドライン 令和3年5月」より)

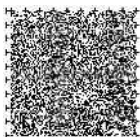
備えるポイント！

津波警報・注意報と、とるべき行動

津波による災害の発生が予想される場合には、地震発生後、約3分で大津波警報、津波警報または津波注意報が発表されます。その後、「予想される津波の高さ」、「津波の到達予想時刻」等の情報が発表されます。

| | 予想される津波の高さ | | とるべき行動 |
|-------|--------------------|------------|--|
| | 数値での発表(津波の高さ予想の区分) | 巨大地震の場合の発表 | |
| 大津波警報 | 10m超 (10m~) | 巨大 | えんかんぶ かわぞ ひと ひと たかだい 沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなどの安全な場所へ避難してください。ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう。 |
| | 10m (5m~10m) | | |
| | 5m (3m~5m) | | |
| 津波警報 | 3m (1m~3m) | 高い | うみ なか ひと うみ あ 海の中にいる人は、ただちに海から上がって、かいかん はな 海岸から離れてください。 |
| 津波注意報 | 1m (20cm~1m) | 表示しない | |

(気象庁「平成25年3月津波警報が変わりました」より)



7

家族が離れているときの安否確認の方法を 決めてありますか？

災害が起き、人々が一斉に電話やインターネットを使用すると、回線が込み合い、家の電話や携帯電話はつながりにくくなります。

災害時は、なるべく電話の使用は控え、緊急時にサービスが提供される「災害用伝言ダイヤル171」や「災害用伝言板」の利用を心がけましょう。

●災害用伝言ダイヤル171

地震などの災害が発生し、被災地への通話がつながりにくい状況になった場合に開始されるサービスです。

●災害用伝言板

震度6弱以上の地震など、大きな災害が発生すると開始されるサービスです。携帯電話やスマートフォンからご自身の安否情報を登録すると、インターネットを通じて全世界から内容を確認できます。

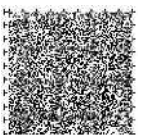
| | | | |
|---|--|--|---|
| 災害用伝言ダイヤル171 | | 携帯電話 災害用伝言板 | |
| 伝言の録音方法 <small>でんごん るくおんほうほう</small> | 171 ▶ 1 ▶ (000)0000-0000 ▶ ガイドンスが流れます <small>さいがい 被災地の方は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の電話番号を</small> | 伝言を入れる <small>でんごん ほうい</small> (30秒以内) | 各社のトップメニューから「災害用伝言板」を開く 伝言の録音方法 「録音」を選択 伝言の確認方法 「確認」を選択 |
| 伝言の再生方法 <small>でんごん さいせんほうほう</small> | 171 ▶ 2 ▶ (000)0000-0000 ▶ ガイドンスが流れます <small>さいがい 被災地の方は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の電話番号を</small> | 伝言を聞く <small>でんごん ほうき</small> (30秒以内) | |
| 災害用ブロードバンド伝言板web171 https://www.web171.jp | | でんごん ほういりよくする さいだい さいだい (最大100文字まで) さいがい 被災地の方の携帯電話番号を入力して伝言を見る | |

8

避難の前に電気のブレーカーを落とす、 施錠するなど、すべきことを知っていますか？

二次災害を防止するため、避難する前に自宅ですべきことを確認しておきましょう。

- 空き巣や、火災の延焼を防ぐため家の戸締まりを忘れずに！
- 忘れずに、ガス・水道の元栓を閉める。
- 電気が復旧した時に、壊れたり倒れた電化製品に通電して火災が発生することを防ぐため、
電気のブレーカーを落とす(感震ブレーカーの取り付けも効果的)。
- 探しに来た人に無事を伝えられるように、玄関に「全員無事です」といったメモを貼りましょう。



9

台風や地震など、災害事象別に避難する場所とそこまでの安全な経路を決めていますか？

事前に避難する場所を確認し、そこまでのルートを家族で決めておく

ことが大切です。地震や風水害など災害の種類によって、避難する場所

はいつも同じとは限りません。ハザードマップで災害種類ごとの避難場所、津波避難ビルを確認しましょう。また、避難

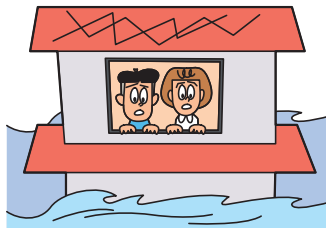
経路を確認するために、家族みんなで実際に歩いてみましょう。

途中、ブロック塀や自動販売機などの場所を地図にメモして、危険を予測しましょう。避難経路がふさがった場合の迂回路も確認しておきましょう。



○洪水や高潮による避難 立退き避難が最も望ましいですが、ハザードマップ等で自宅・施設等の浸水想定等を確認し、上階への移動や高層階にとどまること(退避)等により身の安全を確保することが可能な場合があります。

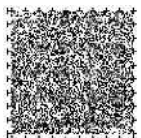
○土砂災害や津波による避難 原則、それぞれ指定された避難場所、津波避難ビル等へ立ち退き避難をしてください。自宅や施設等が土石流や津波により倒壊するおそれがあるため、屋内で身の安全を確保することができるとは限りません。



10

災害から財産を守る手段として風水害や地震に対応した保険・共済に加入していますか？

災害に対する経済的な備えとして、風水害や地震に対応した保険・共済への加入があります。中でも地震保険は、地震による家屋の倒壊や火災、津波被害に対して保険金が支払われる制度で、国と民間の損害保険会社で協力して運営されています。多くは、住宅や家財を対象とする火災保険・共済にあわせて契約します。詳しくは、各損害保険会社の相談窓口または代理店にご相談ください。



かぞく れんらくさき
家族の連絡先

| しめい 氏名 | せいねんがっぴ 生年月日 | けつえきがた 血液型 | かいしゃめい がっこうめい 会社名・学校名 | でんわばんごう 電話番号 |
|-----------|-----------------|---------------|--------------------------|-----------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

わが家の避難する場所

じしん
地震のとき

すいがい
水害のとき

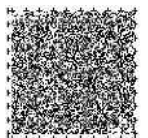
避難のタイミング

きにかける人

かぞく あんぴかくにんしゅだん
家族の安否確認手段

きんきゅうじ れんらくさき
■緊急時の連絡先

| | | | | |
|-------------|--------------------------|-------------------|------------|---------------------------------|
| けい さつ 警察 | しょうぼう きゅうきゅうしゃ 消防・救急車 | てん き よ ほう 天気予報 | じ ほう 時報 | さいがいよう 災害用 でんごん 伝言ダイヤル |
| ☎ 110 | ☎ 119 | ☎ 177 | ☎ 117 | ☎ 171 |



家庭で **備**える **3**つのポイント

1

家庭の備えで 命を守れ！

- ① まずはじめに家の耐震診断を受けよう
- ② つぎに家具の転倒防止を部屋ごとにやってみよう
- ③ そして非常持ち出し品と備蓄品を分けて揃えよう

2

いざという時の 心構え を持とう！

- ① いつでもどこでも災害が起きたら…を考える習慣をつけよう
- ② いつでもどこでも緊急情報が手に入るようにしよう
- ③ いつでもどこでも避難する場所と経路を確認しよう

3

今すぐ 家族防災会議 を開こう！

- ① 住んでいるところは安全かどうか調べて話し合おう
- ② 家族の安否を確認する方法を決めて練習しておこう
- ③ 自宅から避難をする前にやっておくことを確認し合おう

