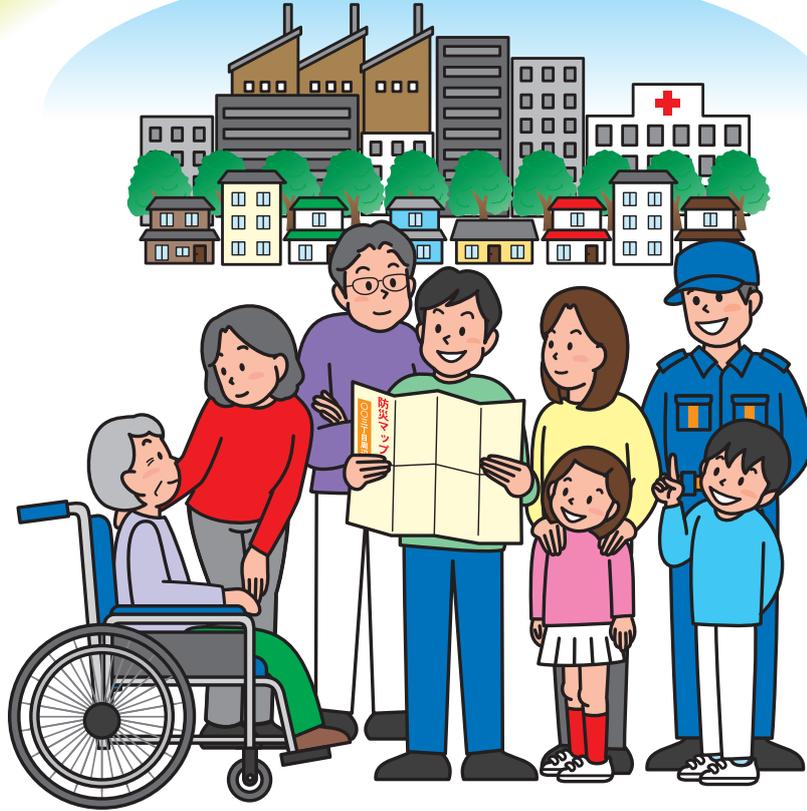


みんなて減災



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 6~8
3. 風水害への備え 9~11
4. 火山災害への備え 12
5. 雪害への備え 13
6. 自宅で備える 14~16
7. 地域で備える 17~18



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。

経済的な備えもしておきましょう

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パラパラマンガで実感
(「パラパラぶるる」、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

平成7（1995）年に発生した阪神・淡路大震災や、平成28（2016）年の熊本地震などで、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになり、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。

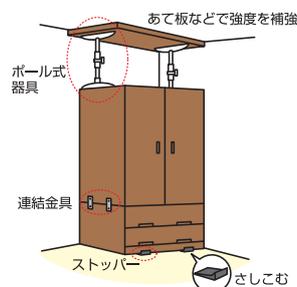
減災マンガ 安全空間編



家具の固定

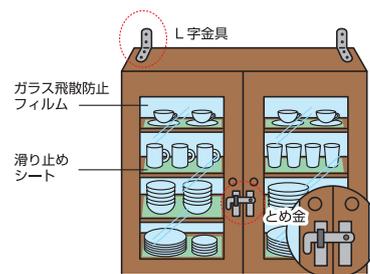
タンス

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。



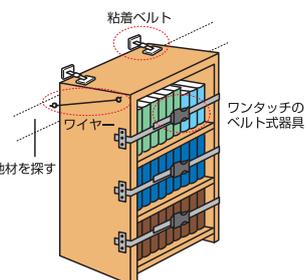
食器棚

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。



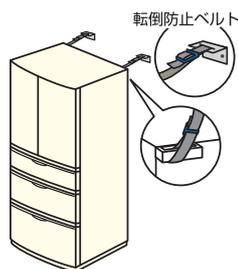
本棚

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。



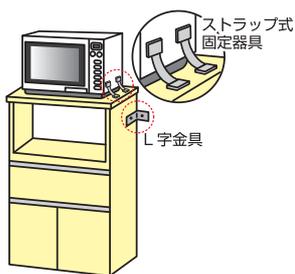
冷蔵庫

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。



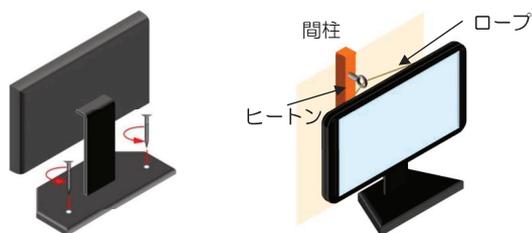
電子レンジ・オーブン

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ブ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、出入り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。

壁や家具にキズをつけない固定方法

賃貸住宅などで壁や家具にキズをつけたくない場合には、ここまで紹介した方法のうち、穴を開けなくて済む方法（ストッパー、粘着マット・粘着ベルト、ポール式器具など）を講じるようにしましょう。2つ以上組み合わせて実施することで、より高い効果が期待されます。

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」

<https://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？

海面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、大きな波となって大きな四方に伝播するものが津波です。

水深の深いところでは速いスピードで進み、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がって、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。

津波はとても速く、深いところではジェット機くらいの速さで襲ってきます。

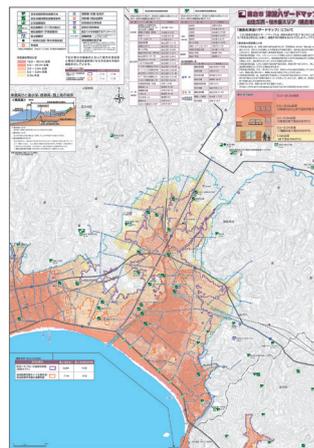


出典：気象庁資料

津波ハザードマップ

数値シミュレーションなどにより津波の浸水範囲や避難場所・避難路などを、地図上にわかりやすく示した地図が「津波ハザードマップ」です。いざという時に備えて、どのように逃げたらよいかを確認しておきましょう。

津波ハザードマップの例



出典：鎌倉市資料

津波避難場所のマークを覚えておきましょう

津波に注意が必要な地域や避難場所を表すマークが決められています。避難経路を確認するときや、海岸近くにいる時には、近くにこのようなマークがあるかどうかを確認しましょう。また津波警報を聞いたり、強い揺れを感じたりしたら、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

津波警報・注意報

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、津波注意報を発表します。その後、「予想される津波の高さ」、「津波の到達予想時刻」等の情報を発表します。

	予想される津波の高さ		とるべき行動	避難の範囲
	数値での発表 (発表基準)	巨大地震の 場合の表現		
大津波警報	10m超 (10m<高さ)	巨大	<p>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安全な場所へ避難してください。</p> <p>津波は繰り返し襲ってくるので、大津波・津波警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。</p>	<p>お住まいの市町村の津波ハザードマップ等で、浸水が想定される区域を確認しておきましょう。</p>
	10m (5m<高さ≤10m)			
	5m (3m<高さ≤5m)			
津波警報	3m (1m<高さ≤3m)	高い	<p>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！</p>	<p>また、津波の規模は様々であり、実際には浸水想定を上回る津波が襲ってくることもあるので、最大限避難を心がけましょう。</p>
津波注意報	1m (20cm≤高さ≤1m)	(表記しない)	<p>海の中にいる人は、ただちに海から上がって、海岸から離れてください。</p> <p>津波注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近付いたりしないでください。</p>	

地震発生後、予想される津波の高さが20cm未満で被害の心配がない場合、または津波注意報の解除後も海面変動が継続する場合には、津波予報（若干の海面変動）を発表します。

出典：気象庁資料をもとに内閣府作成

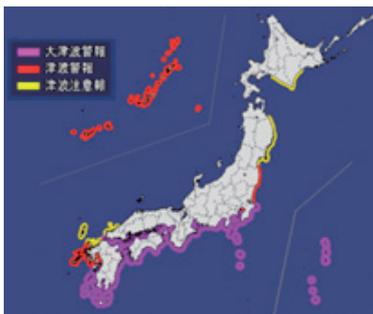
到達予想時刻・予想高さ		
大津波警報		(予想高さ)
〇〇 県	津波到達中と推測	巨大
×× 県	10時30分	巨大
:	:	巨大
津波警報		
△△ 県	11時00分	高い
□□ 県	12時00分	高い

マグニチュード8を超えるような巨大地震の場合は、正しい地震の規模をすぐには把握できないため、その海域における最大級の津波を想定して、大津波警報や津波警報を発表します。これにより、津波を小さく予想することを防ぎます。

このとき、最初の津波警報では、予想される津波の高さを「巨大」、「高い」という言葉で発表して非常事態であることを伝えます。

津波警報が出たら一刻も早く避難！

「巨大」「高い」は非常事態！東日本大震災のような津波が来るとして！



出典：気象庁資料

ためらわず早期の避難を！

海の近くで強い揺れを感じたとき、または弱くても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、直ちに「より高いところ」を目指して津波から逃げましょう。揺れを感じていなくても、津波警報を見たり聞いたりしたら、急いで逃げてください。津波から命を守るために、できる限りの行動を取るようになりましょう。

「北海道・三陸沖後発地震注意情報」と「南海トラフ地震臨時情報」

日本海溝・千島海溝沿いでは、一度規模の大きな地震が発生した後、その周辺で続いて大きな地震（後発地震）が発生することがあります。そこで、マグニチュード7以上の地震が発生した際に、後発地震に注意するよう呼びかける情報である「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が発表されます。情報が発表されたら、日頃の備えの再確認を行うとともに、揺れを感じたり、津波警報等が発表されたりした時に、直ちに避難できるよう準備を行っておくことが重要です。

また、南海トラフ沿いで異常な現象が観測され、地震発生の可能性が平時よりも相対的に高まっていると評価された場合に、「南海トラフ地震臨時情報」が発表されます。「巨大地震警戒」、「巨大地震注意」など、キーワードに応じた防災対応が呼びかけられますので、呼びかけの内容に応じた対応を取るようになりましょう。

(参考)

北海道・三陸沖後発地震注意情報の解説ページ https://www.bousai.go.jp/jishin/nihonkaiko_chishima/hokkaido/index.html
南海トラフ地震臨時情報の解説ページ <https://www.bousai.go.jp/jishin/nankai/rinji/index.html>



東日本大震災の体験談

あなたに伝えたい、わたしの教訓 ～一日前プロジェクト～

「大津波が来る!」と叫んでも「そうなの?」とご近所さん ～「とにかく、逃げよう」と一緒に避難

昼食後にコーヒーを飲んでいたら、地震が起きました。すると、目が不自由な主人が「普通の地震じゃないから逃げた方がいい」、「これは大津波の地震だ、いつものと違う、早く逃げろ!」とか言って、階段を降りて行こうとするんですよ。「じゃ、革ジャン着て」って出していたら、「そんなの着ているヒマないよ」って。とにかく着の身着のままで、先に主人を高台の神社に避難させました。

その時、おばあちゃんたちが立っていたので、「大津波が来るみたいだから、早く逃げて! 立ってないで!」って言ったら、「そうなの?」って笑っているんです。みんなそんな感じ。「ほんとに来るから!」と叫んでいるところへお

店をやっている隣のおばちゃんがリヤカー引っ張って帰ってきたので、「シャッターだけ閉めて逃げて!」と言うと、「だって、今お金を下してきたばかりだ」って。「いや、とにかく逃げよう」と言って、散乱している店先の物を片づけてやって、シャッターを閉めて、おばちゃんと一緒に逃げました。実は前の年も大きな地震があって、津波警報が出て、避難命令が出たんだけど、何もなかったんです。それに、あの日の2日前にもちょっとした地震があって、津波注意報が出たけど全然来なかった。そういうこともあったから「たいしたことないな」という気持ちがどこかにあったのかもしれない。

※「一日前プロジェクト」とは、「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、被災者や災害対応に従事された方々にインタビューを行い、そこから導き出される教訓などを短い話にまとめたものです。

内閣府 HP : <https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html>



風水害への備え

減災マンガ 洪水ハザードマップ編



近年、平成30年7月豪雨、令和元年東日本台風、令和2年7月豪雨など、気象災害による激甚な洪水氾濫、土砂災害が頻発しており、今後も気候変動により大雨や洪水の発生頻度が増加すると予測されています。

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

避難情報(警戒レベル)

台風・豪雨時に災害が発生するおそれが高まると、市区町村から避難情報（警戒レベル）が発令されます。警戒レベル3では危険な場所から高齢者等は避難、警戒レベル4では危険な場所から全員避難となっています。警戒レベル5「緊急安全確保」は災害が既に発生しているか切迫している状況なので、警戒レベル4までに必ず避難するようにしましょう。これらの情報は、テレビやラジオ、市区町村のホームページ等、様々な方法で確認できます。事前に避難情報等を確認する方法を決めておきましょう。

避難情報等 (警戒レベル)			
警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
5	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保
~~~~~ <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
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
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報

※ 内閣府：「避難情報のポイント」  
([https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/pdf/point.pdf](https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/pdf/point.pdf)) を引用して作成。

### 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、自治体が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。

### 河川水位や雨の情報(防災気象情報)

気象庁からは、防災気象情報と呼ばれる河川水位や雨の情報が出されます。市区町村長は、防災気象情報や地域の土地利用や災害実績を踏まえ、総合的に避難情報（警戒レベル）の発令を判断しています。防災気象情報を見た際は、自主的に早めの避難をしましょう。

河川水位や雨の情報 (警戒レベル相当情報)		
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(河川)
5 相当	氾濫発生情報	大雨特別警報 (土砂災害)
4	氾濫危険情報	土砂災害警戒情報
3	氾濫警戒情報 洪水警報	大雨警報
2 相当	氾濫注意情報	—
1 相当	—	—

### 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。

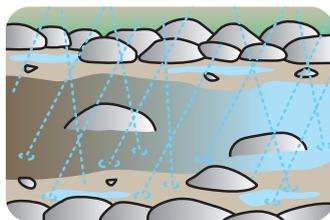


## 土砂災害の前ぶれ（前兆現象）として、どんなことが起きるの？

### 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

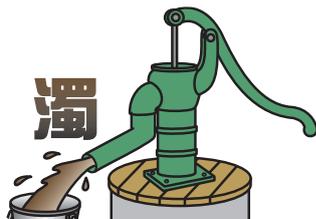


②雨は降り続けているのに川の水位が下がる



③山鳴りがする

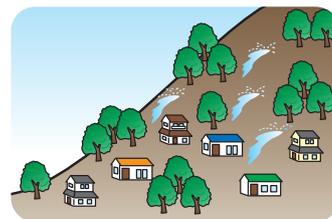
### 地すべりの前兆現象



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。

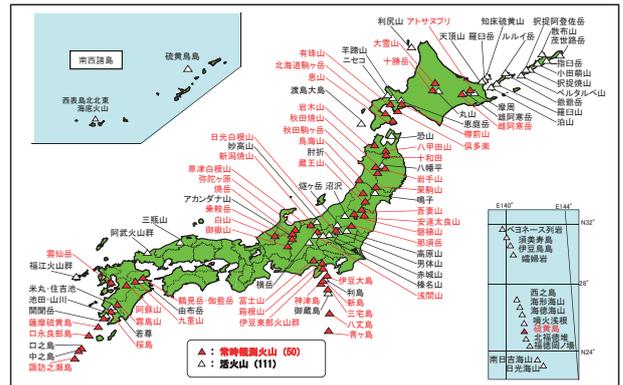
### 火山灰・火山泥流

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



日本では「概ね過去1万年以内に噴火した火山及び現在活発な噴気活動のある火山」を活火山として定義し、現在111の活火山があります。そのうち、50の活火山は、「火山防災のために監視・観測体制の充実等が必要な火山」として選定されています。火山の周辺に住んでいる場合は、火山災害の危険性を正しく理解し、噴火警戒レベルに注意しましょう。

## 噴火警報・噴火警戒レベルに注意しましょう

気象庁は、全国111の活火山を対象として、噴火警報を発表しています。生命に危険を及ぼす火山現象の発生や、その拡大が予想される場合に警戒が必要な範囲を明示して発表します。活火山のなかで、噴火警戒レベルを導入している火山では、噴火警戒レベルごとに「避難」「高齢者等避難」「入山規制」「火口周辺規制」「活火山であることに留意」として示されます。

種別	名称	対象範囲	噴火警戒レベルとキーワード
特別警報	噴火警報 (居住地域) 又は 噴火警報	居住地域 及び それより 火口側	レベル5 避難
			レベル4 高齢者等 避難
警報	噴火警報 (火口周辺) 又は 火口周辺警報	火口から 居住地域 近くまで 火口周辺	レベル3 入山規制
			レベル2 火口周辺 規制
予報	噴火予報	火口内等	レベル1 活火山で あることに 留意

※気象庁HP：「活火山とは」([https://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/kaisetsu/katsukazan_toha/katsukazan_toha.html#katsukazan](https://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/kaisetsu/katsukazan_toha/katsukazan_toha.html#katsukazan))、「噴火警報と噴火警戒レベル」(<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/funka/index.html>)を引用して作成。

# 雪害への備え

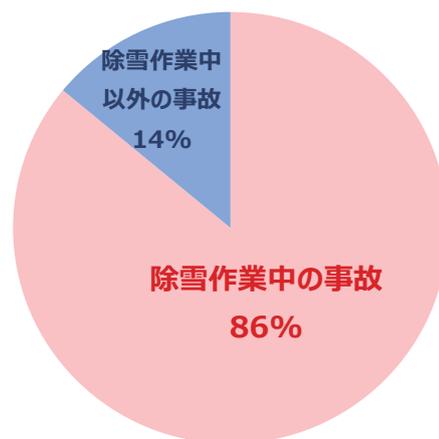
## 雪崩はどのようなときに発生するの？

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

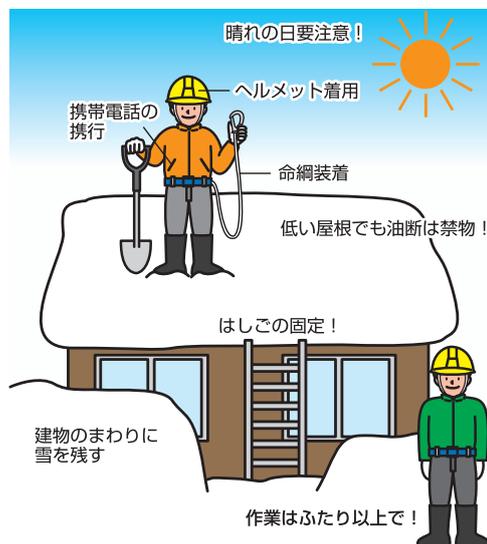
令和2年度冬期には、雪害で110名の方が亡くなりました。その約86%は、除雪作業中の事故が原因でした。降雪量がそれほど多くない年でも、除雪作業中の事故で死者・負傷者が発生しており、除雪作業の際には安全への十分な注意が必要です。



出典：国土審議会第14回豪雪地帯分科会資料  
「豪雪地帯対策における施策の実施状況」より作成

## 除雪中の事故を防ぐための10箇条

1. 安全な装備で行う
2. はしごは固定する
3. 作業は2人以上で行う
4. 足場の確認を行う
5. 雪下ろしの時は周りに雪を残す
6. 屋根から雪が落ちてこないか注意する
7. 除雪道具や安全対策用具の手入れ点検を行う
8. 除雪機の雪詰まりはエンジンを切ってから棒などで取り除く
9. 携帯電話を身につける
10. 無理はしない



# 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と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、ゴミ袋、ポリタンク

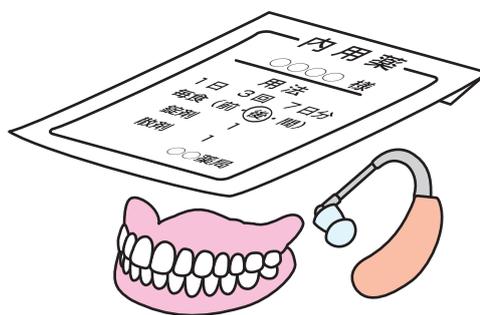


## 非常持ち出し品のポイント

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を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"/>
<b>避難・安否確認</b>	
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付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こと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



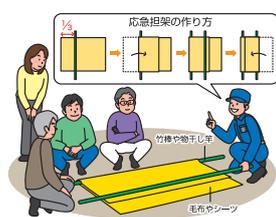
連携先にはどんなところがあるか、考えてみましょう

- 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

## ボランティアに参加してみましょう！

災害発生時には、被災した住宅の片付けやがれきの撤去などのボランティアを派遣する「災害ボランティアセンター」が地域の社会福祉協議会などに設置され、災害の規模に応じて、地域内外からのボランティアの受け入れを行っていることが多いです。

災害ボランティアに参加してみたい方は、事前に自治体や社会福祉協議会などのホームページなどで、災害ボランティアセンターが設置されているどうかを確認しましょう。

(参考) 全国社会福祉協議会被災地支援・災害ボランティア情報 <https://www.saigaivc.com/>

## 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><b>助けて</b></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><b>ください</b></p> <p>手を顔の前に立て(拝むように)下へおろす</p>	<p><b>痛い</b></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…腰痛</p>	<p><b>わからない時には書いてもらいましょう</b></p> <p><b>書いて</b></p> <p>親指と人差し指をつけて書く仕草をする</p> <p><b>ください</b></p> <p>手を顔の前に立て(拝むように)下へおろす</p>
---------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## TEAM防災ジャパン

<https://bosaijapan.jp/>

TEAM防災ジャパンは、防災に関するあらゆる情報が集約されたポータルサイトです。全国で行われる斬新でアイデアあふれる防災アクションをご紹介します。防災資料室では、政府や自治体の施策や、調査・研究の成果、実践の事例などの情報を格納しています。また、防災関連の最新ニュースをご紹介します。



## 一日前プロジェクト

<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html>

被災者・災害体験者の皆様や災害対応経験者の皆様に「もし、災害の1日前に戻ることができたらあなたは何をしますか」をテーマにお話を聞き、様々な教訓や身につまされる体験をエピソードに取りまとめています。災害に備えることの大切さを自分の事として受け止め、それを行動に移すきっかけとしていただけると幸いです。



## みんなで作る地区防災計画

<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/chikubousai/index.html>

内閣府では、災害発生時に地域コミュニティごとに効果的な防災活動を実施できるよう、地区の居住者等で作成する「地区防災計画」の取組を推進しています。ホームページではイベントやガイドラインなど、地区防災計画の作成に役立つ情報を掲載しています。



## “津波”対策できていますか？

**津波防災特設サイト** <https://tsunamibousai.jp/>

津波は、迅速かつ適切な避難により人的被害を大きく軽減できる災害です。命を守る行動を適切にとれるよう、津波への対策を再度御確認しましょう。



**確認しましょう!**

- 南海トラフ地震臨時情報
- 北海道・三陸沖後発地震注意情報

津波防災特設サイトから各情報の紹介ページにアクセスできます。動画や漫画、チラシで分かりやすく説明しています!