



赤十字 防災 セミナー

Japanese Red Cross Disaster Risk Reduction Seminar

～災害からいのちを守るために～
【備え編】

1

備え



災害からいのちを守るための
日頃の備え

2

備え

テーマ

災害からいのちを守るための
日頃の備え

内容

- 住んでいる地域を知る
- 家族などとの取り決め
- 地域の人たちとお付き合い

3

災害への備え

日頃からできること

- モノの備え(備蓄、非常持ち出し品など)
- 耐震化・家具類の固定
- 住んでいる地域を知る
- 家族などとの取り決め
- 地域の人たちとのお付き合い など

防災ブック「東京防災」 「東京都防災アプリ」チラシ



日頃の行動が
災害からいのちを守る行動につながる

4

▶ 日頃の備え<モノの備え(備蓄)>

在宅避難の際、利用するためのモノ
電気、ガス、水道は使えないと仮定して備えておく

- 食品・飲料
 - ・レトルト食品、缶詰 など
- 災害用トイレ
 - ・携帯トイレ
 - ・簡易トイレ
- 生活用品
 - ・カセットコンロ、ガスボンベ など



ローリングストック法
・食料を定期的に食べ、食べた分を買い足して備蓄する方法

5

▶ 日頃の備え<モノの備え(非常持ち出し品など)>

自宅外へ避難した際、当面必要となる最小限の品/袋

- 自分自身が必要なモノ (普段飲んでいる薬、お薬手帳、めがねなど)
- 貴重品
 - ・身分証明書
 - ・現金や通帳
 - ・印鑑 など
- 情報収集用品
 - ・携帯ラジオ
 - ・電池や非常用バッテリー
 - ・家族の写真 など
- 食料など
 - ・非常食や飲料水 など
- 清潔・健康のためのモノ
 - ・着替えやタオル など



持ち運びできる
重さに

6

▶ 日頃の備え <耐震化・家具類の固定>

日頃から 安全なスペースを確保しておく

家の耐震化



7

▶ 日頃の備え <地域を知る>

ハザードマップ

自然災害による被害を予測し、被害の範囲等を地図化したもの

- 種類
 - ・津波
 - ・水害(洪水、浸水害)
 - ・土砂災害 など
- 項目
 - ・災害の危険(場所、程度)
 - ・避難場所、避難所
 - ・防災関連施設 など

危険な場所や避難場所は災害ごとに違う

8

▶ 日頃の備え <地域を知る>

まち歩き

● 確認のポイント

- ・避難場所や避難場所までの経路 ※
- ・災害に関する標識
- ・災害時に危険が潜むところ
 - 木造住宅密集地域、ブロック塀 など
- ・災害時に役立つようなところ
 - 公衆電話、AED設置場所、コンビニ など



洪水の影響を受ける可能性のある地域であることを示す標識



大規模な火事の標識

出典:内閣府「災害種別避難誘導標識システム」JIS Z9098防災標識ガイドブック

※区市町村が指定する避難場所や避難所は、災害によって違います

9

イメージしてください

あなたの住むまちで大地震が発生！
 広範囲で停電し、被害も大きいようです。
 あなたは職場で、けがなく無事ですが、
 自宅にいる家族が心配です…

お互いの安否や状況を
 どうやって伝え合いますか？



10

10

▶ 日頃の備え <決めておく>

安否確認の方法

● 災害用伝言サービス

電話番号ごとに、安否情報を登録・確認できる

- ・ 災害用伝言ダイヤル(171) <声を録音>
 - ・ 災害用伝言板(通信事業各社) <文字で登録>
 - ・ 災害用伝言板(web171) <文字で登録>
 - ・ 災害用音声お届けサービス <声を録音・送信>
- } 連携(情報共有)



毎月1日、15日などの体験利用日に試してみましょう

11

11

▶ 日頃の備え <決めておく>

災害時の連絡方法

● 公衆電話

- ・ 災害時には固定電話や携帯電話よりも比較的かかりやすい

● メッセージボード

- ・ 避難先や家族の状況を書く
- ・ 自宅などに貼って避難する



災害時に落ち合う場所と時間

12

12

考えてください

阪神・淡路大震災では
がれきの下から救出された人のなかに
近隣住民など地域の人たちによって
救出された人がいました。

地域の人たちによって救われたのは
何割くらいでしょうか？

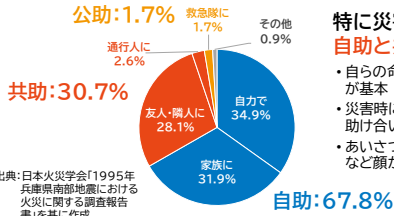


13

13

▶ 日頃の備え <ご近所付き合い>

阪神・淡路大震災における倒壊家屋からの救助活動の主体



特に災害発生直後は
自助と共助の力が重要

- 自らの命は自ら守るための備えが基本
- 災害時には近隣の住民同士の助け合いが必要
- あいさつや地域行事への参加など顔が見える「お付き合い」を

出典:日本火災学会「1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」を基に作成

14

14

▶ 日頃の備え <ご近所付き合い>

事例：避難

● 近隣住民が大声で教えてくれた津波

大船渡市のBさん(60代女性)は、発災時に自宅にいた。地域コミュニティの住民が津波を見て、放送などが聞こえない中、大声でコミュニティの仲間に警告してくれた。それがきっかけとなって近隣の住民が協力しあい、避難をすることができた。



15

15

▶ 日頃の備え <ご近所付き合い>

事例：救助・初期消火

● 地域の企業と住民で消火活動

震災によりビルが倒壊し住民が生き埋めになった。
地域コミュニティの住民は、地元企業の重機を借り、
7名を救出。

また、火災が発生したときには、消防車の到着までに、
近隣住民で自主消火活動を実施し、被害を
最小限に抑えることができた。



16

16

災害からいのちを守るための日頃の備え

- モノの備え(備蓄、非常持ち出し品など)
- 耐震化・家具類の固定
- 住んでいる地域を知る
ハザードマップで災害の危険(場所、程度)、避難場所や避難所などを確認
まちを歩いて、避難経路、危険そうな場所、役立つ場所などを確認
- 家族などとの取り決め
安否確認の方法(災害用伝言サービス)、
連絡方法、落ち合う場所・時間 など
- 地域の人たちのお付き合い
災害時に生きるのは日頃からのお付き合い



17

17
