

赤十字 ハートちゃん

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に  
日頃の備え

---

---

---

---

---

---

2

備え テーマ  
災害からいのちを守るために  
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
- 地域の人たちとのお付き合い

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
- 家族などの取り決め
- 地域の人たちとのお付き合い など



日頃の行動が

災害からいのちを守る行動につながる

---

---

---

---

---

### ▶ 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、水道は使えないとき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

---

---

---

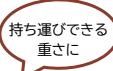
---

---

### ▶ 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
- 便利品
  - ・携帯電話
  - ・すきんや手袋 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




---

---

---

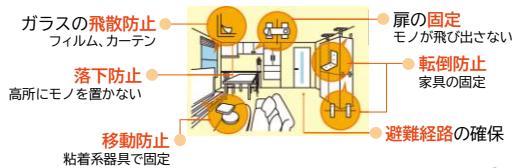
---

---

## ▶日頃の備え <耐震化・家具類の固定>

### 自頃から 安全なスペースを確保しておく

#### 家の耐震化




---

---

---

---

---

## ▶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

---

---

---

---

---

## ▶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
  - 災害時に役立ちそうなところ
    - 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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

### ▶ 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>

毎月1日、15日などの体験利用日に試してみましょう

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

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

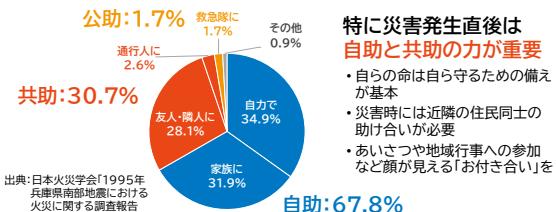
---

---

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

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防活動

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。



---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 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
  - 地域の人たちとのお付き合い  
災害時に生きるのは日頃からのお付き合い



---

---

---

---

---

---

---

---

---