

赤十字防災セミナー


災 害 へ の 備 え



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

目次

はじめに	2
------------	---

 災害に備える	3
---	---

地震からいのちを守る

地震による被害	5
地震からいのちを守るために	6
地震による火災の危険性	7
地震による土砂災害の危険性	9

津波からいのちを守る

津波による被害	10
津波からいのちを守るために	12

大雨からいのちを守る

大雨による被害	14
大雨からいのちを守るために	15

災害からいのちを守るための日頃の備え

住んでいる地域を知る	18
安否確認の方法を決めておく	20
ご近所との日頃からの付き合い	21

暮らしをつなぐ

不自由な環境での生活	22
自分にしかできないことは自分で備える	24
自分だけでは成り立たない暮らしを皆で助け合う	26

感染症から身を守る

感染症とは	28
感染症から身を守るために	28

日本赤十字社の紹介	30
------------------------	----

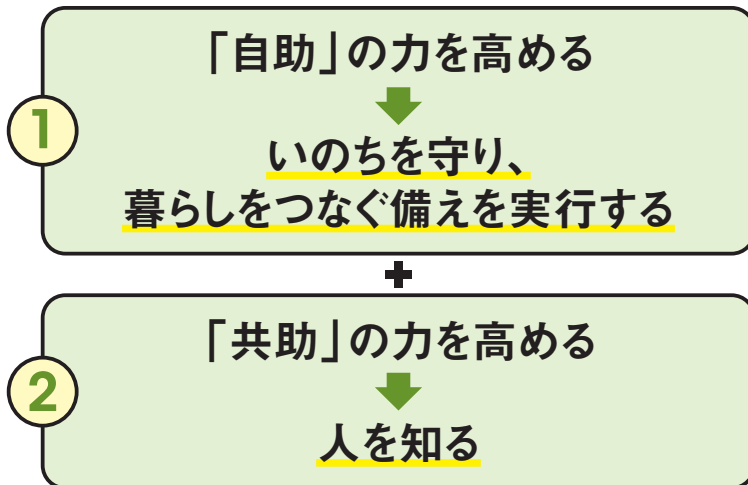
はじめに

地震、津波、大雨などによる災害からいのちを守り、暮らしをつなぐためには、災害と地域を知り、「自助」と「共助」の力を高めることが重要です。「自助」の力を高めるには、自分自身と家族のための備えを実行することが大切です。

また、「共助」の力を高めるためには、ご近所や地域にいる人を知り、皆で協力しあう関係を日ごろから築いておくことが大切となります。

日本では、地震、津波、大雨などにより、私たちのいのちや暮らしを脅かす災害が数多く発生しています。この冊子は、身近で起こり得る災害の知識を深め、自分自身や地域の皆さんでできることを考え、災害への備えを進めることを目的としています。

〔災害からいのちを守る基盤〕



！災害に備える

過去に発生した大規模災害

世界的に見ても日本は多数の災害が発生している国のひとつです。平成以降の大規模なものだけでも、阪神・淡路大震災、東日本大震災、平成30年7月豪雨、令和6年能登半島地震など、多くの被害が発生しています。



提供:神戸市

阪神・淡路大震災(1995年)



提供:新潟県

新潟県中越地震(2004年)



提供:岩手県宮古市

東日本大震災(2011年)



提供:国土地理院

平成28年熊本地震(2016年)



提供:国土交通省

平成30年7月豪雨(2018年)



@渋谷敦志

令和元年台風第19号(2019年)



撮影:日本赤十字社

令和2年7月豪雨(2020年)



@渋谷敦志

令和6年能登半島地震(2024年)

今後発生が予測される大規模災害

近年、災害はより激甚化・頻発化・広域化しています。また、近い将来の発生の切迫性が指摘されている大規模地震には、南海トラフ地震や首都直下地震などがあり、より大きな被害が懸念されています。国や自治体などにより様々な対策が取られていますが、それに安心することなく、私たち自身が災害について知り、考え、そして行動することが必要です。

	30年以内の発生確率	死者
南海トラフ地震	80%程度	約29万8千人
首都直下地震	70%程度	約1万8千人
日本海溝・千島海溝 周辺海溝型地震	7~40%程度	約19万9千人

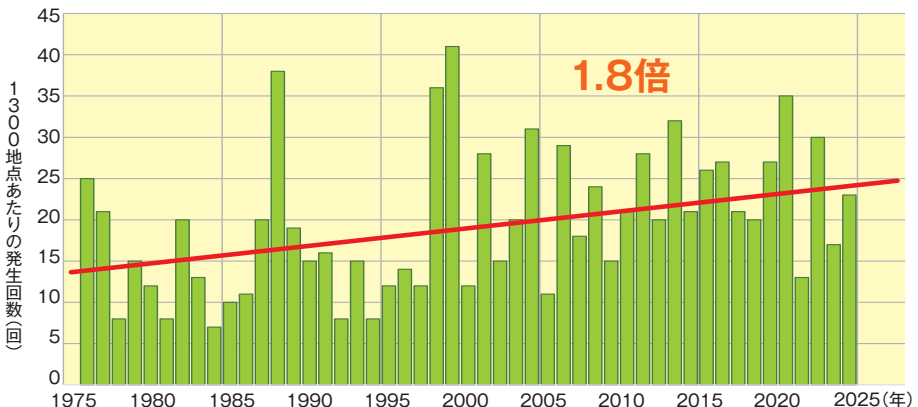
出典:第45回中央防災会議(令和7年7月1日)、首都直下地震対策検討ワーキンググループ(令和7年12月公表)、日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震防災対策推進基本計画(令和4年9月30日)

増加する豪雨

気候の変化などにより豪雨が増加傾向にあります。それに伴い、洪水害、浸水害や土砂災害などの危険性も高まっています。

1時間降水量80mm以上の「猛烈な雨」は30年で約1.8倍*に増加

[アメダス]1時間降水量80mm以上の年間発生回数



出典:気象庁ホームページ「大雨や猛暑日など(極端現象)のこれまでの変化」を一部加工(2026年1月時点)

地震からいのちを守る

地震による被害

日本列島周辺には約2,000もの活断層があるといわれています。また、地震は活断層が確認されていない場所でも起こることがあります。私たちは、いつ、どこにいても、地震に見舞われる可能性があります。地震からいのちを守るために、地震によってどのような被害が起こるかを理解しましょう。

モノが倒れる



提供:熊本素材写真アーカイブス・キロクマ!

たとえば…

- ◆ 建物自体が倒れる
- ◆ 家具・家電が倒れる
- ◆ 塀や電柱が倒れる

モノが落ちる



提供:栗原市教育委員会

たとえば…

- ◆ 棚の上に置いた荷物が落ちる
- ◆ 天井、照明、窓ガラスの破片が落ちる
- ◆ 瓦、看板、鉄骨が落ちる

モノが動く



撮影:日本赤十字社

たとえば…

- ◆ タンスの引き出しが飛び出す
- ◆ 食器棚の食器類が飛び出す
- ◆ テーブル、イスが動く

これらの状況により、倒れてきたモノの下敷きになったり、モノが当たるなどして、ケガをしたりいのちを落としたりすることがあります。

地震からいのちを守るために

1.身の安全の確保

「倒れるモノ」・「落ちるモノ」・「動くモノ」から身の安全を確保するために、危険なモノからすぐに離れ、頭を保護しましょう。

①危険なモノから離れる

転倒しそうな大きな家具や落下しそうなモノからすぐに離れましょう。



②頭を保護する

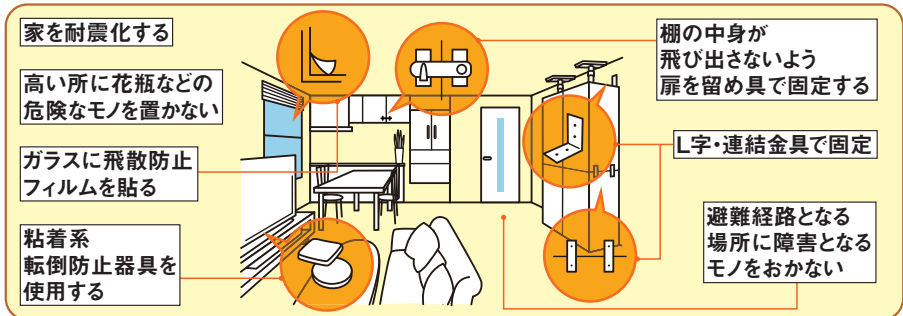
頑丈な机の下に隠れたり、身の回りにあるもので頭を守りましょう。



2.安全なスペースの確保

地震で家が壊れたり、家の中のモノが転倒・落下・散乱したりすると危険なうえ、身動きがとれなくなり、迅速な避難の妨げとなります。日頃から安全なスペースを確保するための取り組みをしておくことで、地震からいのちを守ることにつながります。

[安全なスペースを確保するための取り組みの例]



地震による火災の危険性

地震により火災が発生する危険性があります。例えば阪神・淡路大震災（1995年）では293件の火災が発生、7千棟を超える住宅と80万平方メートル（およそ東京ドーム17個分）を超える街並みが焼失しました。こうした地震による火災は同時に多発する可能性があります。



提供:神戸市



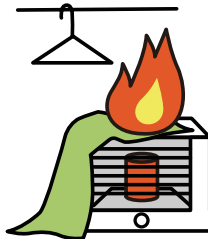
提供:神戸市

1.火災の発生原因

暖房器具などの転倒、落下物の暖房器具などへの接触、傷んだ配線の接触などによる出火が原因とされています。



暖房器具等が倒れて出火



落下物が接触し出火



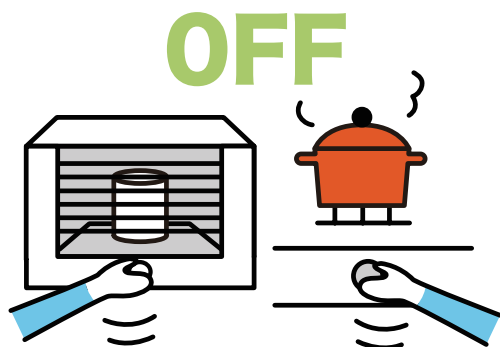
傷んだ配線の接触により出火

通電火災の危険性

地震による停電から復旧した際、通電状態となった暖房器具や傷んだ配線などからの出火により発生する火災のことを通電火災といいます。阪神・淡路大震災では、出火の原因が特定できた建物火災のうち、約6割がこの通電火災が原因といわれています。

2.火の始末

火事の原因をできるだけ作らないことは、被害の拡大を防ぐ基本です。地震が発生したら、まず身の安全を確保し、揺れが収まったら、ガスコンロ、ストーブなどの火を消しましょう。また、避難をする場合はガスの元栓を締めるとともに通電火災を防ぐため、電気のブレーカーを切りましょう。



3.初期消火

万が一出火してしまったら、初期消火が大切です。消火器などの道具を備えておくことや、消火に使用できる水の場所（井戸や池など）を確認しておくことも重要です。また、延焼を防ぐためにも、ご近所などに助けを求め、地域で力を合わせることも必要になります。



地震による土砂災害の危険性

平成28年熊本地震(2016年)、平成30年北海道胆振東部地震(2018年)、令和6年能登半島地震(2024年)では、地震により宅地や山間部で土砂災害が発生しました。また、土砂災害による道路の寸断が発生する場合もあるので、支援の手が届きにくくなる危険性があります。



提供：一般財団法人消防防災科学センター

平成28年熊本地震(2016年)



提供：総務省消防庁

平成30年北海道胆振東部地震(2018年)



出展：令和6年能登半島地震アーカイブ
提供者：一般/CC BY-NC-ND

令和6年能登半島地震(2024年)



©渋谷敦志

令和6年能登半島地震(2024年)

安全な場所への避難

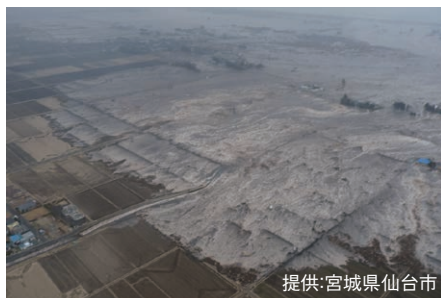
大きな地震が発生すると、地盤が緩んだりするなどして、土砂災害が起こりやすくなります。

そのため、その後に発生する地震でも普段以上に被害が生じやすくなっているので、被災が想定される区域に住んでいる人は直ちに避難をしましょう。



津波による被害

地震が起きると津波が発生することがあります。東日本大震災（2011年）による死者は約2万人にもものぼりましたが、その死因の9割以上が津波による溺死でした。津波からいのちを守るために、津波の特徴をよく理解しましょう。



津波の特徴

● 正確な予測が難しい

津波の到達時間や波の高さについての正確な予測は困難とされています。

● 揺れが小さくても大きな津波が押し寄せる場合がある

津波の大きさは地震の揺れの大きさに必ずしも比例するわけではなく、揺れが小さくても大きな津波が発生することがあります。

● 警報などが間に合わない場合がある

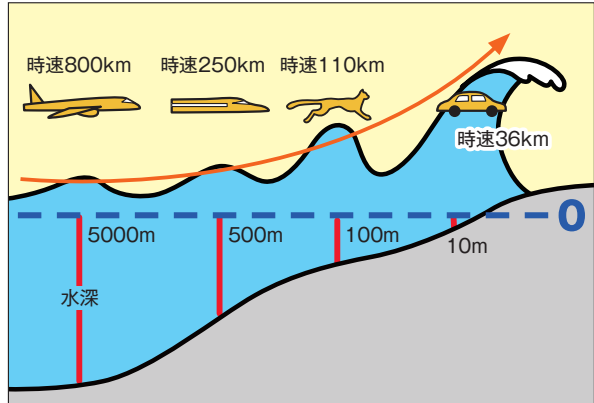
海岸付近で大地震が発生した場合などでは、津波警報などの発表が津波の到達に間に合わないことがあります。

● 引き波から始まるわけではない

津波は必ずしも引き波から始まるわけではなく、いきなり大きな波が押し寄せることもあります。

●スピードがある

津波は水深が深いほど速く伝わる性質があり、沖合いではジェット機に匹敵する速さで伝わります。海岸付近などで水深が浅くなると、速度は遅くなりますが、それでも人が走るよりも速く、しかも波はより高くなります。



出典:気象庁ホームページ「津波発生と伝播のしくみ」を加工して作成

●小さな津波でも威力がある

例えば高さ30cm程度の津波でも、流れが速く人が巻き込まれてしまう恐れがあります。

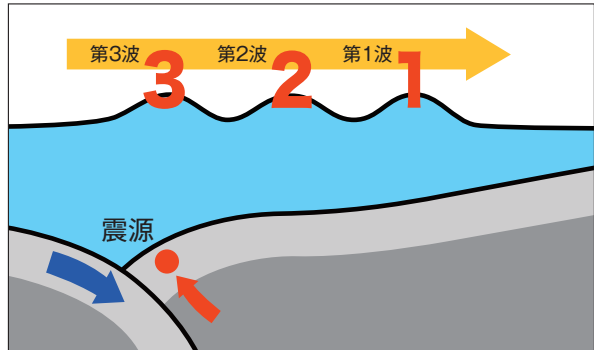
●瓦礫などを巻き込みながら押し寄せる場合もある

津波は瓦礫や車などを巻き込みながら押し寄せる場合もあり、それらが衝突することにより被害の拡大につながります。

●繰り返し

押し寄せることがある

津波は一度だけでなく、複数回にわたり繰り返し到達することがあります。また第1波より、第2波、第3波など後から到達する波の方が高いこともあります。



出典:総務省消防庁ホームページ「津波災害への備え」を加工して作成

津波からいのちを守るために

津波からいのちを守るためには、直ちに高い場所に避難しましょう。

1. 直ちに高い場所に避難する

次のようなことを感じたときや、津波に関する情報に接したときは、直ちに高い場所に避難をしましょう。そして津波に関する注意報や警報が解除されるまで避難を続けましょう。

- ① 海の近くで強い揺れを感じたとき
- ② 弱くても長い揺れを感じたとき
- ③ 津波に関する注意報・警報が発表されたとき



2. 声をかけながら率先して避難する

周りの人に声をかけながら率先して避難しましょう。率先して避難する姿が、周囲の人たちに危険を知らせる信号になり、地域の人々のいのちを守ることに繋がります。



3.津波に関する情報を知っておく

●津波警報・注意報

津波の発生が予測される場合、気象庁は大津波警報、津波警報、津波注意報を発表します。通常は、予測される津波の高さを5段階の数値で発表します。しかし、マグニチュード8を超えるような巨大地震の場合は、精度の高い地震の規模をすぐに求めることができないため、予測される津波の高さを「巨大」または「高い」という言葉で発表します。

	津波の高さ予想の区分	発表する数値	巨大地震の場合の発表
大津波警報	10m<高さ	10m超	巨大
	5m<高さ≤10m	10m	
	3m<高さ≤5m	5m	
津波警報	1m<高さ≤3m	3m	高い
津波注意報	20cm≤高さ≤1m	1m	(表記しない)

出典:気象庁ホームページ「津波警報・注意報・津波情報・津波予報について」を加工して作成

●津波に関する図記号

津波に関しては3種類の図記号があります。自分の住む地域のどこに何があるか、普段から確認しておきましょう。



[津波注意]

地震が起きた場合、津波が来襲する危険がある地域を表示



[津波避難場所]

津波に対して安全な避難場所(高台)の情報を表示



[津波避難ビル]

津波に対して安全な避難場所(津波避難ビル)の情報を表示

出典:JIS Z 8210:2017

大雨からいのちを守る

Ⅱ 大雨による被害

日本では、その地形的な条件から、大雨により多くの被害が発生しています。大雨からいのちを守るために、どのような被害が起こるのかを理解しましょう。

1. 洪水害

大雨により、河川の流量が異常に増加し、堤防が決壊したり、河川の水が堤防を越えたりして起こる災害です。



2. 浸水害

大雨により用水路や下水溝などが氾濫したり、河川の増水や高潮によって排水が阻まれたりして、住宅や田畑が水につかる災害です。内水氾濫と呼ぶこともあります。



3. 土砂災害

大雨が引き金となって大量の土砂が崩れたり、水と一緒に流れたりすることによって起こる災害です。土砂災害には次の3種類があります。

● がけ崩れ(斜面崩壊)

地盤が弱くなった斜面が突然崩れ落ちる現象

● 土石流

谷や斜面にたまった土砂が、雨による水と一緒に一気に流れ出す現象

● 地すべり

比較的ゆるやかな斜面において、地中の層が広い範囲にわたってゆっくりと動き出す現象



提供:NPO法人土砂災害防止広報センター

大雨からいのちを守るために

大雨からいのちを守るためには、
出来る限り早めに安全な場所に避難しましょう。

1. 早めに安全な場所へ避難する

道路の冠水などが始まる前に、大雨に関する情報に注意をし、早めに安全な場所へ避難をすることが重要です。また早めに行動することでより安全に避難することができます。避難をする場所はハザードマップ（※18ページ）などで事前に確認しておきましょう。



2. 声をかけながら率先して避難する

周りの人に声をかけながら率先して避難しましょう。率先して避難する姿が、周囲の人たちに危険を知らせる信号になり、地域の人々のいのちを守ることに繋がります。



3. 避難が危険な場合

すでに外が暗くなっていたり、避難が遅れ、道路が水であふれたりしている場合などは、無理をして避難するほうが危険な場合があります。そのような時は、自宅の2階などより高い場所へ避難することで、一時的に難を逃れることができる場合があります。



4.大雨に関する情報を知っておく

早めに安全な場所へ避難するためには情報の収集が大切です。テレビ・ラジオ・携帯電話・スマートフォンなどから最新の防災気象情報や避難に関する情報を収集し、早め早めの行動を心掛けましょう。

●防災気象情報

気象庁が、大雨などにより引き起こされる災害に対し、警戒を呼びかける情報で、住民が主体的に避難行動をとるための参考となります。河川氾濫、大雨、土砂災害の情報は警戒レベルの数字を付して発表されます。

主な情報の種類

- 気象警報・注意報
(河川氾濫・大雨・土砂災害など)
- 時系列情報
(明日までの警報等の見通し)
- 早期注意情報
- キキクル など

	河川氾濫	大雨	土砂災害
警戒レベル 5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報
<警戒レベル4までに危険な場所から かならず避難！>			
警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報
警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報
警戒レベル 1	早期注意情報		

警戒レベルと防災気象情報 (河川氾濫、大雨、土砂災害)

●避難に関する情報

災害の危険が迫った際に、市町村長が住民の生命を守るために発令する避難を促す情報。市町村から避難情報が発令されていない場合でも、気象庁などが発表する防災気象情報を参考にしながら、適切な避難行動をとりましょう。

警戒レベルの一覧表

警戒 レベル	状況	住民が取るべき行動	行動を促す情報
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 ^{*1}
~~~~~<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 ^{*2}	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	レベル2 大雨・土砂災害・氾濫・高潮注意報 (気象庁等)
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 (気象庁)

^{*1} 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令されるものではない

^{*2} 警戒レベル3は、高齢者等以外の人にも必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングである

## 【参考】五感で感じる土砂災害情報

土砂災害については前兆現象が起こると言われています。いつもと違うことを五感で感じたら、危険が迫っているので、すぐに避難をすることが大切です。

五感		がけ崩れ	土石流	地すべり
視覚	山・斜面・がけ	・崖に割れ目が見える ・小石がばらばらと落ちる ・斜面がはらみだす	・溪流付近の斜面が崩れだす ・落石が生じる	・地面にひび割れができる ・地面の一部が落ち込んだり盛り上がったりする
	水	・表面流が生じる ・がけから水が噴出する ・湧水が濁りだす	・川の水が異常に濁る ・雨が降り続けているのに川の水位が下がる ・土砂の流出	・沢や井戸の水が濁る ・斜面から水が噴き出す ・池や沼の水かさが急減する
	樹木	・樹木が傾く	・濁水に流木が混じる	・樹木が傾く
	その他	—	・溪流内の火花	・家や擁壁に亀裂が入る ・擁壁や電柱が傾く
聴覚	・樹木の根が切れる音がする ・樹木の揺れる音がする ・地鳴りがする	・地鳴りがする ・山鳴りがする ・転石のぶつかり合う音	・樹木の根が切れる音がする	
嗅覚	—	・腐った土の臭いがする	—	

出典:国土交通省ホームページ「土砂災害警戒避難に関わる前兆現象情報の活用の在り方について」を加工して作成

### 危険な場所

ごく狭い範囲に短時間で強い雨が降る「局地的大雨」や激しい雨が数時間にわたって降り続く「集中豪雨」などによって引き起こされる災害も増えています。屋外の次のような場所は急激に水が流れ込んだり、増水したりして危険です。

#### ここに注意!

- ・地下街などの地下施設
- ・道路のアンダーパス
- ・住居の地下室、地下ガレージ
- ・川原、中洲、親水公園

▼冠水したアンダーパス



提供:静岡市



# 災害からいのちを守るための

災害からいのちを守るためには日頃から自ら備えておくことが必要です。

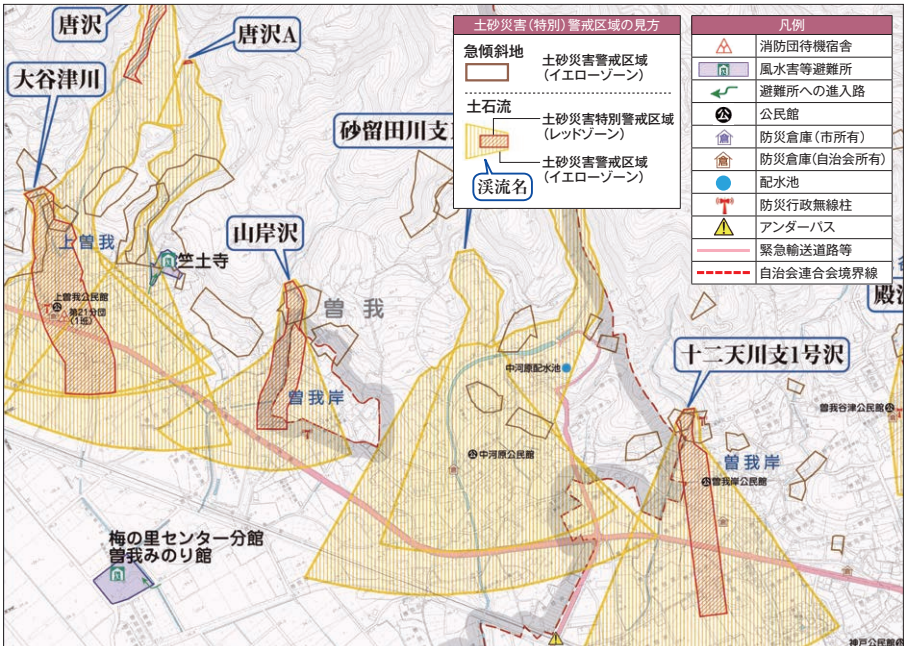
## 住んでいる地域を知る

災害が起こると、あなたの住んでいる地域ではどのような危険が現れるのでしょうか。あなたの住んでいる地域を知ることが、災害からあなたのいのちを守る行動につながります。

### 1. ハザードマップを確認する

住んでいる地域を知るためには、自治体などが作成するハザードマップが有効です。ハザードマップから、地域の危険や避難場所、防災関連施設などの情報を入手することが出来ます。なお、危険箇所や避難場所などは、地震や津波、大雨など災害の種類によって変わることがあるので注意が必要です。

#### [土砂災害のハザードマップの事例:小田原市]



出典:小田原市下曽我地区土砂災害ハザードマップを一部加工して作成

# 日頃の備え

## 2. 街歩きをする

ハザードマップを確認したら、実際にハザードマップと照らし合わせながら自分の住む街を歩いて回ることが大切です。避難場所までは自宅からどのくらいかかるのか、また、避難場所や高い所に避難する際の身体的負担はどれくらいなのかなどを知っておくことは、避難を考えるうえでも大きく役立ちます。

例えばこのようなことを確認しましょう

自宅から  
避難場所の  
距離・  
身体的疲労

木造住宅  
密集地域や  
古く倒れそうな  
ブロック塀



津波避難の  
標識

防災上役に  
立つモノ  
など

## 安否確認の方法を決めておく

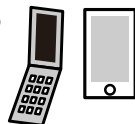
家族や親しい人の安否が確認できないことは精神的に大きな負担になります。災害時に備え、安否確認の方法や順番、集合場所などをあらかじめ決めておきましょう。災害時に電話が混み合うと、通信制限が行われ電話がつながりにくくなります。電話が繋がらない場合は、インターネットを用いたメールやソーシャルメディア（SNS や情報共有サイト等）を活用するほか、以下の方法を検討しましょう。

### 1. 災害用ダイヤル「171」

災害の発生により通信が繋がりにくい状況になった場合に、携帯電話・スマートフォンなどから音声を録音したり再生できる、声の伝言板です。

### 2. 災害用伝言版 (web171)

災害時に提供されるサービスで、携帯電話・スマートフォンから自分の安否状況を登録することができ、登録された安否情報は、家族などがインターネットなどを通じて確認できます。電話よりも比較的つながりやすくなっています。



### 3. 公衆電話

災害時には一般電話や携帯電話よりもかかりやすくなっています。公衆電話が自分の住む地域のどこに設置されているかを確認しておくとともに、10円玉や100円玉を準備しておきましょう。



### 4. メッセージボード

避難先や家族の状況をメッセージボードや紙などのメモに残して避難すれば、心配して訪ねてきた人を安心させることができます。



災害用ダイヤルや災害用伝言板等の「災害用伝言サービス」は、指定された日付に体験利用が可能です。

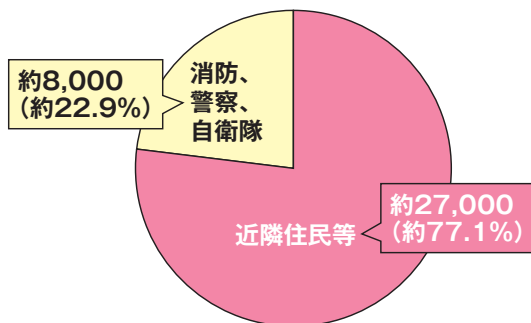
詳細は総務省ホームページをご確認ください。

[https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/dengon.html](https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/dengon.html)

## || ご近所との日頃からのお付き合い

阪神・淡路大震災で、倒壊した建物に閉じ込められた人を助けたのは、大半が地域の住民でした。このように地域の住民による救助活動や、大雨による浸水や津波から避難をする際の声かけなどをより円滑にするためには、日頃からのご近所とのお付き合いやコミュニケーションが重要です。

[阪神・淡路大震災における救助の主体と救出者数]



出典: 自然災害科学 vol.16 No.1

「大規模地震災害による人的被害の予測」(河田恵昭)を参照し作成

## コミュニティの共助によって防災活動を行った事例

大船渡市のBさん(60代女性)の場合は、発災時に自宅にいたが、地域コミュニティの住民が津波を目視し、放送等が聞こえない中で、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って避難をすることができた。

出典:平成26年版 防災白書 | 第2章 1「大規模広域災害時の自助・共助の例」

能登半島地震の際には、地震によって数多くの家屋が倒壊し、生き埋めになった住民も出ました。しかし、迅速に全員の安否確認を行い、がれきに埋まってしまった住民については、コミュニティの住民同士で助け合いながら、救出しました。そのため、鶴川地区では地震による家屋の倒壊はあったものの、全員が助かったのです。

出典:2024年2月27日『地区防災計画学会note』

「第167回 能登地震でのコミュニティの共助の事例(能登町鶴川地区)」

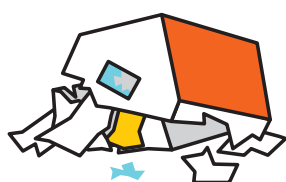
## || 不自由な環境での生活

災害発生後、1週間くらいまでは、これまでの日常と異なる生活を強いられることがあります。特に大規模な災害では、公的な支援がなかなか届かないことがあるので、自分自身の力とご近所との協力で暮らしをつないでいく必要があります。

### 1. 自宅からの避難

災害により、家屋や家財が損壊したり、電気や水道などのライフラインが停止したりして自宅での生活が困難となった場合、避難所などへ避難することになります。

家屋や家財の損壊・水没



ライフラインの停止



自宅から避難

### 2. 避難所での環境

避難所の環境は自宅とは大きく異なります。環境が突然大きく変化するため、混乱する人が数多く発生することもあるほか、不自由な環境でストレスを感じることもあります。

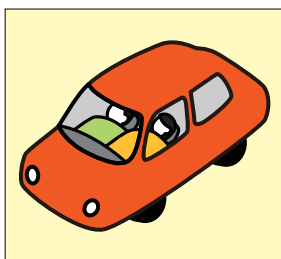


### 3.多様なスタイルの避難生活

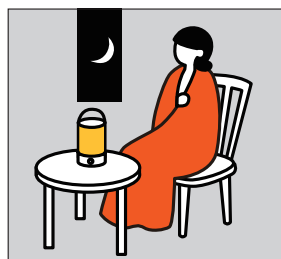
避難生活には様々なスタイルがあります。学校などに開設される避難所のみならず、多くの避難生活が存在します。



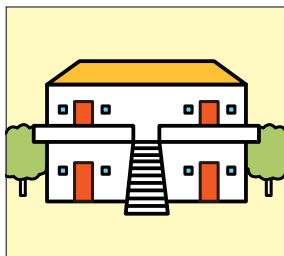
避難所への避難



車中泊避難



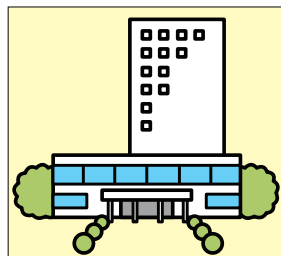
在宅避難



アパートを借りた避難



血縁の知り合いを頼った縁故避難



ホテルや旅館への避難

### 4.避難所は地域の支援拠点

避難所は、避難所に避難した方々だけではなく、災害によって自宅や車中などで避難生活を送るすべての方々への情報・物資提供の場所として、地域の支援拠点となります。



# 自分にしかできないことは自分で備える

過去の災害で無くて困ったものにあげられたのは、普段飲んでいる薬の情報、下着、本人確認ができる身分証明書などがありました。災害発生後の暮らしをつなぐためには、まず自分自身で日頃から備えることが重要です。

## 1. 非常持ち出し品の準備

それがないと生活に支障が生じるモノは一人ひとり違います。自分自身で必要なモノを準備して、非常持ち出し袋などに入れておきましょう。また、非常持ち出し袋はすぐに取り出せる場所に置くとともに、自分自身で持って歩ける重さにしましょう。

[あなたが必要なものを考えてみてください]

**貴重品**

※現物を持ち出せなかった場合に備えて、必要に応じてコピーを入れておく

身分証明書 資格確認証等 (医療の提供) マイナンバーカード 母子健康手帳  
印鑑 現金 お薬手帳 銀行の口座番号・生命保険契約番号など

**情報収集用品**

携帯ラジオ 家族の写真 (はぐれた時の確認用) 小銭 (公衆電話用に10円玉・100円玉)  
携帯電話 非常用携帯電話充電器 筆記用具  
家族ルール 家族との災害時の取り決めメモ

**便利品など**

懐中電灯 笛やブザー (音を出して居場所を知らせるもの)  
防災ずきん またはヘルメット 予備の電池 マスク  
万能ナイフ 携帯用カイロ 手袋 ビニール袋  
アルミ製保温シート 毛布 雨具  
マッチライター スリッパ 給水袋 レインコート

**食料など**

非常食 飲料水

**清潔・健康のためのもの**

救急セット 常備薬 タオル 歯ブラシ  
ポケットティッシュ 携帯トイレ 着替え 下着

**個々の実情に応じて必要となるもの**

紙おむつ (幼児用・高齢者用など) 生理用品 予備の眼鏡、杖など自分の生活に欠かせないもの

## 2.水や食料、生活必需品などの備蓄

災害発生後は、水や食料、生活必需品（携帯トイレやトイレットペーパーなど）が不足することがあるので、日頃から蓄えておくことが大切です。

また、日常備蓄（ローリングストック）という方法で、普段使っているものや食べているものを少し多めに備え、消費した分を買い足しておく方法もあります。最低でも3日分、できれば1週間分くらいの食品を家庭で備蓄しておくことが重要です。



# 自分だけでは成り立たない暮らしを皆で助け合う

## 1. ご近所や地域の人たちとのお付き合い

災害発生後の不自由な環境の中では、皆で助け合って生活しなければなりません。そのためには、ご近所や地域の人たちと良好な関係を築くことが必要です。ご近所や地域の人たちとの良好な関係は災害時に突然できるものではありません。日頃からのあいさつや防災訓練など地域の様々な行事や活動に参加するなどして、人を知るとともに、人に知ってもらうことが大切です。

## 2. 地域のリーダーの重要性

皆で助け合うためには、地域のリーダーの存在が欠かせません。災害発生後は、刻々と状況が変化し、日常では想像もつかないようなことが次から次に起こります。混乱した状況のなか、地域住民のいのちを守る活動を取り仕切るリーダーが必要です。また、公的機関やボランティア組織などによる支援活動が始まると、地域住民との様々な調整も必要になります。このような時も、地域の意見を取りまとめ、公的機関などにそれを伝え、調整するリーダーが必要となります。このように災害発生後は、自分自身が率先してリーダーになる、あるいは、リーダーにできるだけ協力することで、皆で助け合いながら暮らしをつなげていくことが求められます。



---

## おばあちゃんが残してくれた“備え”をご近所にもおすそ分け

---

～東日本大震災の事例～

信号も止まり、街中がまさにパニックに近い感じになっているなか、やっとの思いで自宅に帰ってきたものの、家の中はキッチンもリビングも物が散乱状態。

母とふたり、不安になりながら最低限の片づけをしている時に、亡くなったおばあちゃんが残してくれた“防災袋”が出てきたんです。中には簡易カイロもたくさん入っていたので、早速ご近所に配りました。

あの日は夕方から雪が降ったので、わずかな暖であっても、とても喜ばれました。もちろん私も母も“おばあちゃんありがとう”と何度も何度も感謝しました。

震災後は、親戚や親しい知人などの連絡先となる電話番号などを、小さな紙にメモしてサイフの中に入れ、常に持ち歩くようになりました。

当然ですが、携帯電話に連絡先が入っていても、電池が切れていると何の情報も得られないわけですから。

常日頃から“備えておくこと”の大事さをわかっていたつもりでしたが、具体的な行動となるとなかなかできないもの。

おばあちゃんの気遣いに助けてもらってからは、悔いを残さないためにも“思ったらすぐやる”ことを実行しています。

# 感染症から身を守る

## || 感染症とは

病原体が体に侵入して、症状が出る病気のことです。

### 感染経路

#### 接触感染



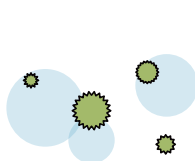
食品、物体、汚物、手指など

#### 飛沫感染



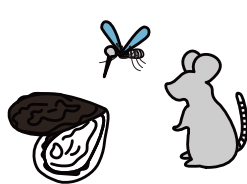
咳やくしゃみ

#### 空気感染



空気中に浮遊している

#### 媒介物感染



食品、昆虫などを介する

出典:国立国際医療研究センター病院 AMR臨床リファレンスセンターのHPを参考に作成

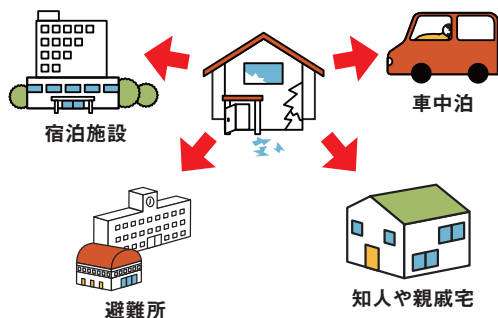
## || 感染症から身を守るために

### 1. 避難するときは分散避難を心掛ける

特定の場所に避難者が集中してしまうと感染リスクが高まります。

感染症まん延下においては、なるべく避難場所を分散するようにしましょう。

自宅の安全が確保されていない



自宅の安全が確保されている

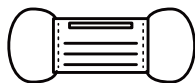
**ただし、危険な状況が迫っている場合には、直ちに安全な場所に避難することを優先しましょう。**

## 2. 感染防止のために必要なモノを準備する

非常持ち出し袋に、避難場所での感染防止のために必要なモノを入れておきましょう。

例

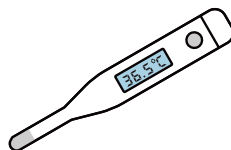
マスク



除菌グッズ



体温計



## 3. 感染リスクを認識し、感染防止の生活ルールを徹底する

くしゃみなどの飛沫は床付近に残りやすいなど、状況や場所によって感染リスクも変わってきます。しっかり感染リスクを認識し、避難場所での生活ルールを徹底しましょう。

皆様へのお願い

～感染予防のために～

### トイレについて

- ◇ トイレはきれいに使いましょう。
- ◇ トイレを汚した場合には職員にお知らせください。
- ◇ 使用前後は**便座を拭きましょう**。



### 手洗いについて

- ◇ トイレのあとや食事の前には**手を洗いましょう**。
- 水が出ない場合には、
- ・アルコール消毒剤を多めに手に取り、
  - 手拭き用の紙で拭き取りましょう。



### 食べ物について

- ◇ 袋入りの食べ物は、手でちぎって食べたりせず、直接食べましょう。
- ◇ おにぎりを握る時は、使い捨て手袋の使用やラップに包んで作りましょう。



*** お願い ***

嘔吐・下痢・発熱などの症状のある方は  
すぐに職員又は管理者等にお知らせください。

# 日本赤十字社の紹介

## いのちをつなぐ9つの赤十字事業

日本赤十字社は、「苦しんでいる人を救いたいという思いを結集し、いかなる状況下でも、人間のいのちと健康、尊厳を守る」という使命を掲げ、災害救護、防災教育をはじめ国内外で様々な活動に取り組んでいます。

### いのちを救う

#### ●国内災害救護

災害などが発生した際、いち早く医療救護活動を行うために救護班を派遣するとともに、被災された方のこころのケアなどを行います。

#### ●救急法などの講習

AED（自動体外式除細動器）の使い方や高齢者支援に役立つ技術、子どもの事故防止と手当などに関する講習を全国で行っています。

#### ●国際活動

紛争や自然災害、病気などで苦しむ世界中の人びとを救うため、190以上の国と地域に広がるネットワークを生かし、活動を続けています。

#### ●医療事業

全国に90ある赤十字病院は、公的医療機関として救急医療、がん診療、周産期母子医療、へき地医療などを行っています。

#### ●血液事業

血液製剤を必要とするかけがえのない命を救うため、全国の献血会場（献血バス・献血ルーム）では、日々多くの皆さまに献血へのご協力をいただいております。

### せいかつを支える

#### ●社会福祉

社会的な支援を必要とする人のために、全国で27の児童、高齢者、障害者福祉施設を運営しています。

#### ●赤十字ボランティア

赤十字の活動は、多くのボランティアによって支えられています。世界では、1,700万人以上。日本では、68万人以上。

### ひとを育む

#### ●青少年赤十字

全国の教育現場で「健康・安全」「奉仕」「国際理解・親善」を実践目標として、子どもたちが自分で「気づき、考え、実行する」力を育てています。

#### ●看護師などの養成

保健・医療ニーズの変化に対応し、国内外問わず広く社会に貢献できる、質の高い看護師などを養成しています。

皆さまからのご協力のもとに、日本赤十字社は人々の健康的な生活や未来を支援する活動を行っています

## 日本赤十字社が行う国内災害救護

日本赤十字社は災害が発生した際、医療救護をはじめ、こころのケア、義援金の受付や救援物資の配布、避難所での炊き出しなど、ボランティアの参加のもと被災者のニーズにあわせたきめ細かい様々な活動を行っています。



医療救護



こころのケア



血液製剤の輸送・供給



救援物資の配布



義援金の受付



炊き出し



被災者支援活動



災害ボランティア

## 赤十字防災セミナー

日本赤十字社は、地域コミュニティにおける「自助」と「共助」の力を高めることで、地域の住民の方々が自ら、災害からいのちを守り、被災に伴う心身の苦痛を軽減することを目指した「赤十字防災セミナー」を開催しています。

### 赤十字防災セミナーカリキュラム

#### ●日本赤十字社の紹介

日本赤十字社の活動内容や、災害時の役割、防災・減災への取り組みについて理解する。



#### ●災害への備え

自然災害や感染症による被害からいのちを守り、その後の暮らしにつなげるために、日ごろからできる備えを理解する。



#### ●災害エスノグラフィー

被災者の体験談を通じて災害を追体験し、被災の具体的なイメージや災害の全体像を理解する。



#### ●災害図上訓練(DIG)

地域の危険性や防災資源を把握し、地図を囲んで意見交換しながら、災害時に起こることや被害を減らすためにできることを理解する。



### ●家具安全対策ゲーム(KAG)

うちのキケン(小学5・6年生対象)

自宅(部屋)の平面図を描くゲームを通じて、家の危険な場所を把握し、自らが家具の安全対策の必要性を理解する。



### ●ひなんじょ たいけん

避難所を作るカードゲームを通じて、避難所生活の一部を体験し、避難者の目線で心がけることや支えあいの大切さを理解する。



### ●大雨・台風の避難スイッチ

大雨・台風の災害リスクを把握し、こころの働きも踏まえて、避難の判断や早めの備え・行動のポイントを理解する。



対象: 町内会・自治会から小学校区程度までを範囲とし、原則として地域住民

会場: 地域のコミュニティセンター、公民館、学校体育館等

内容: カリキュラムから必要なものを選択・組み合わせることが可能です。

## セミナーを通じて目指すこと



地域住民の防災・減災に関する  
知識・意識・技術の普及向上



地域における災害発生時の  
応急対応にあたるリーダー層の育成

## 事業を支える活動資金

災害時の被災者支援や感染症拡大防止への対応、防災・減災の普及啓発やボランティアの育成など、日本赤十字社のいのちを救うさまざまな活動は、皆さまからの継続的なご支援に支えられています。

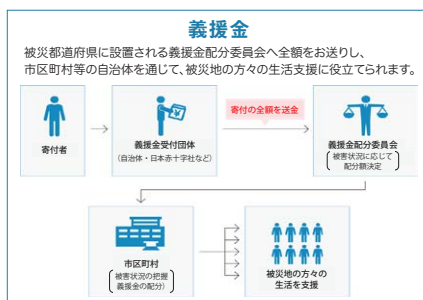
皆さまからのご支援は、赤十字のさまざまな活動や救援物資の購入などにカタチを変えて苦しんでいる人びとを救います。

これからもたくさんのいのちを救うため、あなたの力を貸してください。

■ あなたのご支援のできることの一例

 <p>毎月 <b>3,000円</b> のご寄付を1年間継続で</p> <p>避難所で使う毛布を約<b>12人</b>分備える</p> <p>避難所での生活に不可欠な「毛布」を12人分備えることができます。</p>	 <p>毎月 <b>4,000円</b> のご寄付を1年間継続で</p> <p>安眠セットを<b>12人</b>分備える</p> <p>避難先での生活を少しでも快適に過ごしていただけるよう、キャンピングマット、枕、アイマスクなど一式収納された「安眠セット」を12人分備えることができます。</p>	 <p>毎月 <b>5,000円</b> のご寄付を1年間継続で</p> <p>緊急セットを<b>50人</b>分備える</p> <p>避難先での生活にあると便利なマスク、ウェットティッシュ、ラジオ、懐中電灯、密閉式などが一式収納された「緊急セット」を50人分備えることができます。</p>	 <p>毎月 <b>10,000円</b> のご寄付を1年間継続で</p> <p>心臓蘇生トレーニングキットで<b>60人</b>分講習を行える</p> <p>簡易的に心臓蘇生を体験することができるトレーニングキットを整備することで、大人数での講習を実施することができます</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 赤十字活動資金と義援金の違いについて





## 【参考文献】

- ・内閣府ホームページ「南海トラフ地震防災対策推進基本計画(令和7年7月1日)」
- ・内閣府ホームページ「中央防災会議 防災対策実行会議 首都直下地震対策検討ワーキンググループ(令和7年12月19日)」
- ・内閣府ホームページ「日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震防災対策推進基本計画(令和4年9月30日)」
- ・気象庁ホームページ「大雨や猛暑など(極端現象)これまでの変化」
- ・内閣府ホームページ「地震のゆれやすさ全国マップ活断層について」
- ・内閣府ホームページ「今日から始める私の防災ページ」
- ・消防庁ホームページ「阪神・淡路大震災について(確定報)」
- ・神戸市ホームページ「地震から 命を守るために」
- ・神戸市ホームページ「家庭を守る防火・防災マニュアル」
- ・気象庁ホームページ「大地震後の地震活動(余震等)について」
- ・消防庁ホームページ「東日本大震災記録集」
- ・政府広報オンラインホームページ「『緊急地震速報』と『津波警報』等 いざそのとき、身を守るために」
- ・気象庁ホームページ「津波について」
- ・気象庁ホームページ「津波発生と伝播のしくみ」
- ・総務省消防庁ホームページ「消防庁提案の『津波に関する統一標識』図記号のJIS化決定」
- ・総務省消防庁ホームページ「津波災害への備え」
- ・首相官邸ホームページ「津波ではどのような被害が起こるのか」
- ・気象庁ホームページ「津波警報・注意報、津波情報、津波予報について」
- ・国土交通省関東地方整備局ホームページ「土砂災害について」
- ・気象庁ホームページ「洪水災害」
- ・気象庁ホームページ「浸水害」
- ・政府広報オンラインホームページ「土砂災害から身を守る3つのポイント あなたも危険な場所にお住まいかもしれません!」
- ・内閣府ホームページ「避難情報に関するガイドライン(令和8年3月公表)」
- ・国土交通省ホームページ「土砂災害警戒避難に関わる前兆現象情報の活用在り方について」
- ・NTT東日本ホームページ「災害用伝言ダイヤル(171)」
- ・NTT東日本ホームページ「災害時の通信確保」
- ・消防団員等公務災害補償等共済基金ホームページ「地域コミュニティの防災力 第31回 ささまざまな避難生活を考える」
- ・政府広報オンラインホームページ「今日からできる食品備蓄。ローリングストックの始め方」
- ・厚生労働省ホームページ「災害時における避難所での感染症対策」
- ・国立健康危機管理研究機構AMR臨床リファレンスセンターホームページ「感染症の基本」

## 【監修】

総合監修 **重川 希志依** 常葉大学 名誉教授

「感染症から身を守る」監修 熊本赤十字病院

赤十字防災セミナーのお申込み方法などのご質問は、お住まいの都道府県支部へお問合せください。  
(各支部のお問合せ先は、以下 URL または二次元コードからご確認ください。)

日本赤十字ホームページ  
(施設案内ページ)

<https://www.jrc.or.jp/about/search/ichiran/>



2019年3月 初版 第1刷発行  
2020年2月 初版 第2刷発行  
2022年2月 第2版 第1刷発行  
2023年12月 第2版 第2刷発行  
2025年2月 第2版 第3刷発行  
2026年5月 第3版 第1刷発行

編集 日本赤十字社  
〒105-8521 東京都港区芝大門 1-1-3  
電話 03-3438-1311



人間を救うのは、人間だ。 Our world. Your move.



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

日本赤十字社ホームページ  
<https://www.jrc.or.jp/>