

やさしい

そな  
備える 防災 減災 ガイド

いのち せい かつ  
~LIFE<命・生活> LOVE<愛>~

か てい へん  
家 庭 編



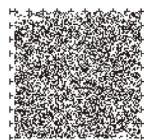
ぼうさい  
あいち防災キャラクター  
ぼうさい  
防災ナマズン

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ゃ 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。

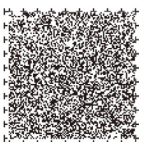
ぼうさい げんさい そなえる かてい へん ひ そな  
この「防災・減災備L(そなえる)ガイド～家庭編～」は、ご家庭でできる日ごろの備えに  
ついて、より理解が深まる解説・備えるポイントを加えた防災チェックガイドです。

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

山やまの被害ひがい

山崩れやまくずが発生すると、住宅はっせいに土砂じゅうたくが流れ込みます。また、がけ崩れにより生活道路どしゃが通行なができなくなります。

B

住宅街じゅうたくの被害ひがい

耐震性の低い建物は倒壊たいしんせいします。住宅密集地ひく たてものでは複数とうかい箇所じゅうたくみっしゅうちで同時に火災ふくすうが発生するおそれがあります。また、家屋かの倒壊おおくや家具どうじの転倒かさいにより、多くの死者はっせいやケガ人おおが出ます。

C

鉄道てつどうの被害ひがい

地震じしんの揺れによって線路ゆが変形せんろし、運行へんけいの再開うんこうまでに時間さいかいがかかります。走行中の列車じかんが脱線そうこうちゅうする可能性れっしやもあります。

D

道路どうろの被害ひがい

高速道路こうそくどうろが通行止つうこうどめとなります。一般道いっぱんどうは通行規制つうこうきせいや通行止つうこうどめにより渋滞じゅうたいが発生します。一般車両いっばんしやりょうの渋滞じゅうたいが、消防車しょうぼうしやや救急車きゅうきゅうしやなど緊急車両きんきゅうしやりょうの救急・救助活動きゅうきゅうきゅうじよかつどうを妨げる原因さまたげんとなります。また、倒壊たいものした建物どうろが道路いんをふさぎます。

E

駅周辺えきしゅうへんの被害ひがい

鉄道やバスなどの公共交通機関こうきょうこうつうきかんが運休うんきゅうすると、駅えきなどで多くおおくの人が移動ひとできなくなり、行き場いどうを失いいます。自宅じたくに戻もどることができない帰宅困難者きたくこんなんしやが発生はっせいします。

F

高層ビルこうそうの被害ひがい

高層ビルこうそうなどでは、地震じしんの揺れと建物ゆの揺れが共振きょうしんすると、高層階こうそうかいで長い周期ながしゅうきの揺れゆ（長周期地震動ちようしゅうきじしんどう）が起きる場合があります。地上おではガラスぼあいや外壁ちじょうなどの落下がいへきに注意らつかが必要です。

G

地下ちかの被害ひがい

津波つなみによる浸水しんすいや、地下街ちかがいでは、天井てんじょうのパネルへきめん、壁面かべ、ガラスらつか、吊りモノ等つなどが落下らつかし、ケガ人にんが出ます。また、大勢おおせいの人が一斉ひとに出口いっせいへ押し寄せでぐちて、集団転倒およが発生しゅうだんてんどうする可能性はっせいがあります。

H

埋立地うめたてちの被害ひがい

埋め立て地うめたてちなどの軟弱なんじやくな地盤じばんでは、液状化現象えきじょうかにより、建物げんしやうや電柱でんちゆうが傾かたむいたり、沈下ちんかする可能性かのうせいがあります。

I

川かわの被害ひがい

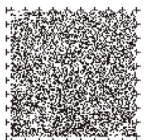
橋はしが崩落ほうらくし、道路どうろが寸断すんだんされます。堤防ていぼうが沈下ちんかし浸水しんすいするおそれもあります。津波つなみのさかのぼりちゆういにも注意ひつようが必要です。

J

海うみの被害ひがい

地震じしんが海底かいていで起きると、津波つなみが発生はっせいします。津波つなみは繰り返くし押し寄せかえて、最初さいしょに到達どうたつする波なみよりも、2番目ばんめ、3番目ばんめの波なみ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

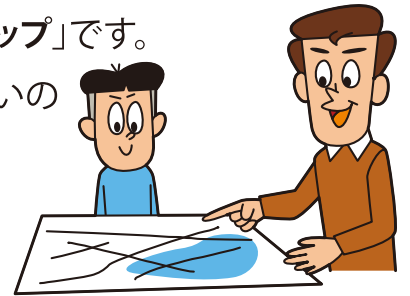
## 住んでいる地域でどんな災害の危険性があるか知っていますか？

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？

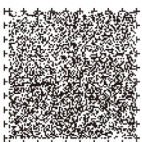
阪神・淡路大震災では6,434人の尊い命が奪われました。このうち、地震による直接的な死者数は5,502人。その約9割の4,831人が住宅・建築物の倒壊などによるものでした。

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。

### 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/>

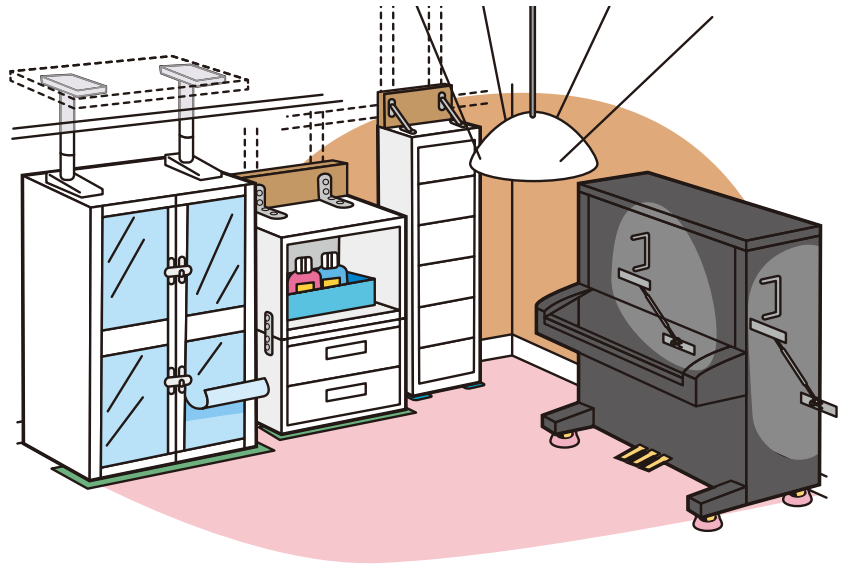


# 3

## 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。



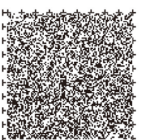
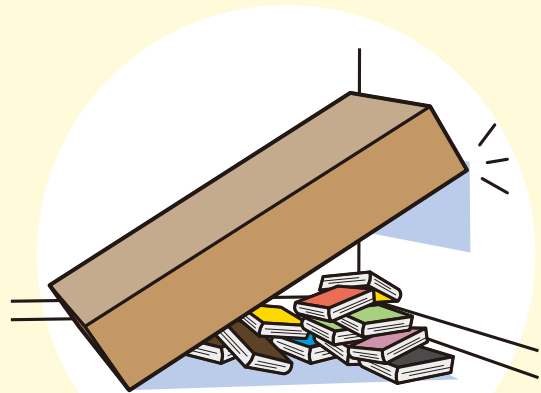
まずは室内の家具が災害時に危険性が高まる位置に設置されていないかを点検し、家具を減らす、移動するなどの対応をしましょう。

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。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

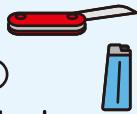
#### 避難用具

- 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
- 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)



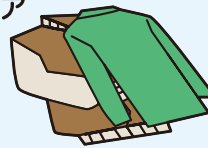
#### 非常食品

- 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

#### 高齢者がいる家族の備え

- おしりふき など
- 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



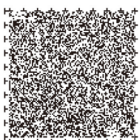
#### 地震などの広域災害の場合、救援物資がすぐ被災地に届くわけではありません。非常持ち出し品、3日以上

(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。

※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。



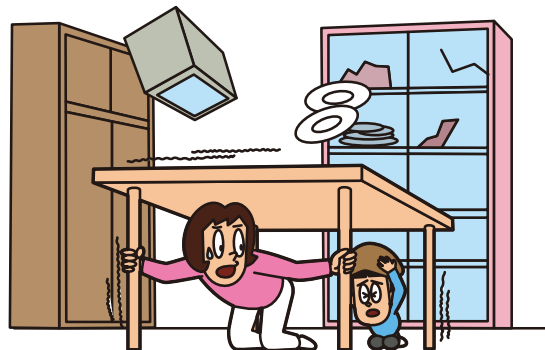
# 5

## 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。

ホームで地震にあったら、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

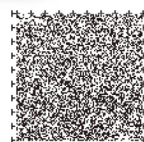
ハザードマップで「安全」とされた地域が危険になることもある。

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

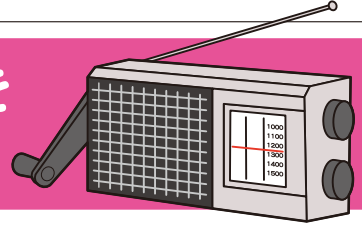
いざという時は、まず自分から行動に移すべき。他の人に惑わされない。





# 6

## 災害情報や、避難に関する情報を 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 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 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)

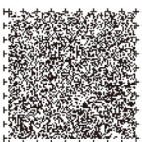
### 備えるポイント!

### 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
	すうち 数値での発表(津波の高さ予想の区分)	きやうだい 巨大地震の場合の発表	
おおつなみけいほう 大津波警報	10m超 (10m~)	きやうだい 巨大	えんがんぶ 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)		
つなみけいほう 津波警報	3m (1m~3m)	たか 高い	
つなみちゅういほう 津波注意報	1m (20cm~1m)	ひようき 表記しない	うみ 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。

(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いますか？

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**

<b>伝言の録音方法</b> <small>でんごん るくおん ほうほう</small>	<b>171▶1▶</b>	<b>(000)0000-0000▶</b>	<b>伝言を入れる</b> <small>でんごん いは いる</small> <small>(30秒以内)</small>
<b>伝言の再生方法</b> <small>でんごん さいせん ほうほう</small>	<b>171▶2▶</b>	<b>(000)0000-0000▶</b>	<b>伝言を聞く</b> <small>でんごん きく</small> <small>(30秒以内)</small>

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

ガイダンスが流れます

災害用ブロードバンド伝言板web171 <https://www.web171.jp>

**携帯電話 災害用伝言板**

各社のトップメニューから「災害用伝言板」を開く

<b>伝言の録音方法</b> <small>でんごん るくおん ほうほう</small> 「録音」を選択	<b>伝言の確認方法</b> <small>でんごん かくにん ほうほう</small> 「確認」を選択
--	--

伝言を入力する (最大100文字まで)

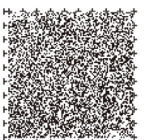
被災地の方の携帯電話番号を入力して伝言を見る

# 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

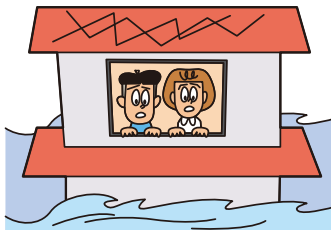
## 台風や地震など、災害事象別に避難する場所とそこまでの安全な経路を決めていますか？

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ることが大切です。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。

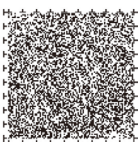
○土砂災害や津波による避難 原則、それぞれ指定された避難場所、津波避難ビル等へ立ち退き避難をしてください。自宅や施設等が土石流や津波により倒壊するおそれがあるため、屋内で身の安全を確保することができるとは限りません。



# 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

家族の安否確認手段

きんきゆうじ れんらくさき  
緊急時の連絡先

けい さつ  
警察

☎ 110

しょうぼう きゆうきゆうしゃ  
消防・救急車

☎ 119

てん き よ ほう  
天気予報

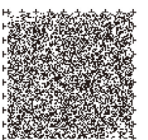
☎ 177

じ ほう  
時報

☎ 117

さいがいよう  
災害用  
でんごん  
伝言ダイヤル

☎ 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

