資料２－７

“みんなで減災”

“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

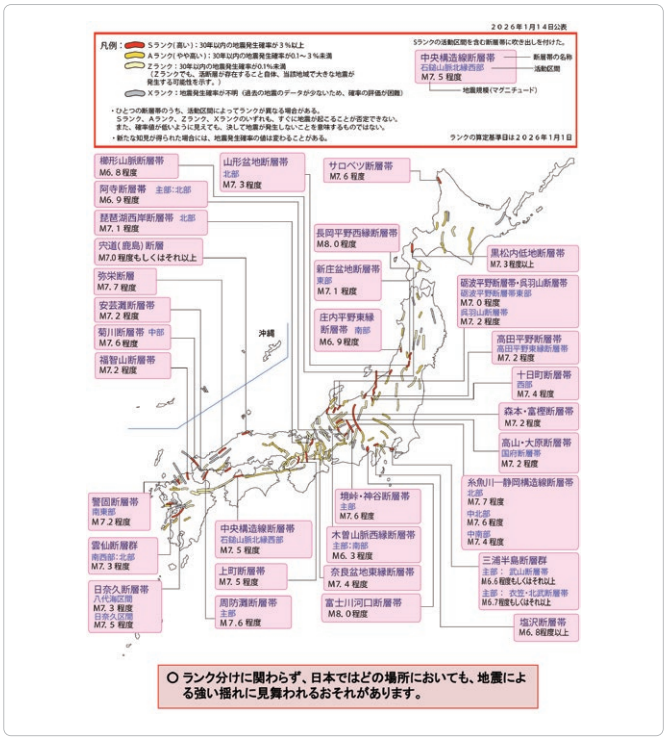
1. 地震への備え …… P.1~6
2. 津波への備え …… P.7~8
3. 風水害への備え …… P.9~11
4. 火山災害への備え …… P.12
5. 雪害への備え …… P.13
6. 自宅で備える …… P.14~16
7. 地域で備える …… P.17~18

内閣府（防災担当）

1.【地震への備え】

日本は地震大国

日本には、約2,000の活断層（最近の地質時代に繰り返し活動し、将来も活動を継続すると考えられる断層）があると言われており、日本のどこにいても地震を経験する可能性があります。

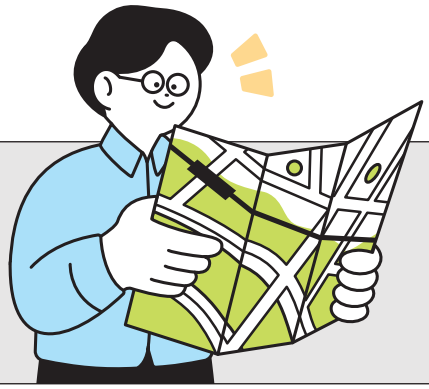


日本の主要な活断層と30年以内地震発生確率が3%以上の活断層における地震規模

出典：地震調査研究推進本部（2026年1月）

防災マップ（ハザードマップ）

地震の揺れは、地盤のかたさ・やわらかさによって変わります。地盤のやわらかいところでは、小さな地震でも揺れが大きくなります。地面の揺れやすさを示した地図が「揺れやすさマップ」です。自治体では、災害により各地域で予測される震度や津波の高さ、被害の程度、被災時の避難場所や避難経路などの情報をわかりやすく地図上に示した「防災マップ」や「ハザードマップ」などの資料を作成しているところがあります。各自治体のホームページや窓口で電子データや紙媒体で配布されているので、いざという時のために入手して一読したうえで、大切に保管し、すぐに確認できるようにしましょう。また国土交通省の「ハザードマップポータルサイト」では住所を入力すると、洪水・土砂災害・津波などのリスクを重ねて表示して確認できるので、自宅や職場の危険度を把握することができます。



国土交通省
「ハザードマップポータルサイト」はこちら

https://disaportal.gsi.go.jp

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が、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）でも実施しておくと、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しています。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、家族やマンション管理組合などで話し合っておきましょう。

どんな建物が地震に強いの？

～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？

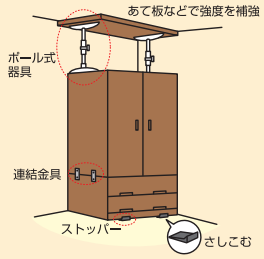
家の耐震性がバッチリでも安心は禁物

平成28（2016）年の熊本地震や令和6（2024）年の能登半島地震などで、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。家具の固定以外にも寝室やこども部屋など、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、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することも重要です。

家具の固定

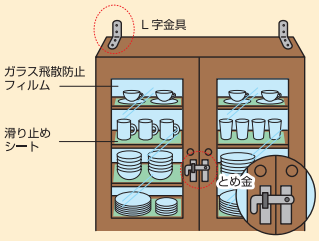
タンス

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。



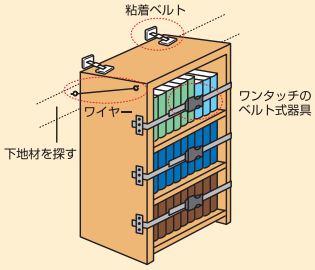
食器棚

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貼ったりして、ガラスや食器が凶器にならないよう工夫しましょう。



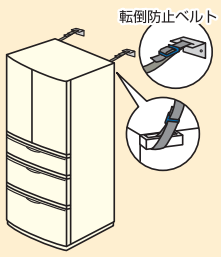
本棚

タンスと同じように、壁の中の硬いところ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。そこに転倒防止ベルトを通して、ベルトの端を壁の下地材があるところに金具などで固定しましょう。

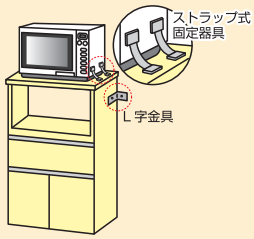


※東京消防庁：「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」では家具はネジによる固定が推奨されています。
https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/content/000010472.pdf

お部屋の「安全空間」は作っていますか？

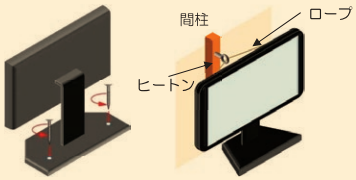
電子レンジ・オーブン

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・オーブンと台と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プを組み合わせて使う方法があります。

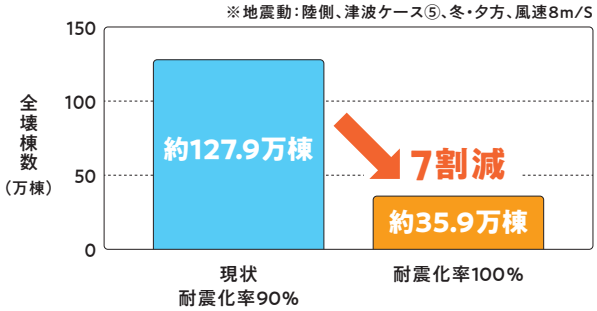


※東京消防庁：「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」を参考に作成

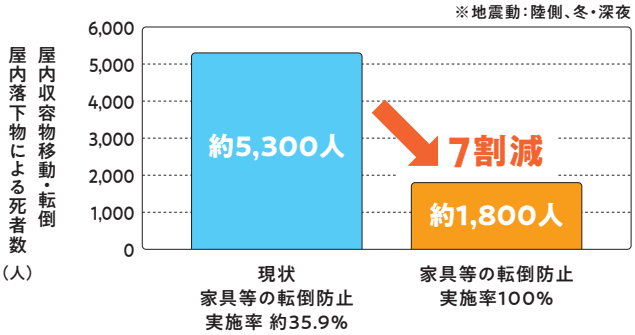
防災対策を推進した場合に見込まれる被害軽減効果

建物の耐震化や家具等の転倒・落下防止対策の強化など、個人でも取り組める対策を行うことで、被害の大幅な軽減が見込まれます。

耐震化率100%になった場合の南海トラフ地震による全壊棟数試算



家具等の転倒・落下防止対策実施率が100%になった場合の南海トラフ地震による死者数試算



出典：令和7年　南海トラフ巨大地震対策検討ワーキンググループ報告書

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

地震火災を防ぎましょう

平成7(1995)年の阪神・淡路大震災のときのように、地震火災は様々な状況により大規模火災につながるおそれがあります。転倒したストーブなどの暖房器具に衣類などの可燃物が接触しないように配置を考えましょう。落下物や転倒物によって、石油器具や電気コードが破損しないように気をつけましょう。

通電火災について知っていますか？

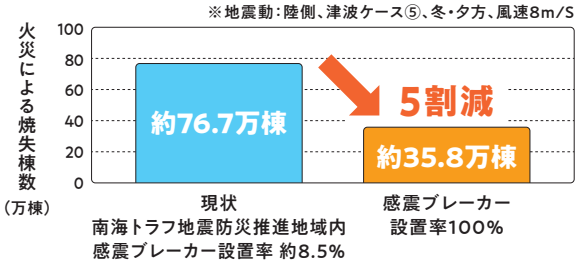
近年の大規模地震では、地震発災後の通電火災も多く確認されています。地震発生により一旦停電した後、電力供給が再開されたときに、転倒していた電気ストーブが再点火し、近くにあった可燃物に延焼したり、落下物などにより破損した電化製品の配線コードがショートを起こし発火するというのが分かりやすい例です。これらを防ぐには、停電後の電力復旧時に家の中の状態を注意深くチェックすることも大切ですが、感震ブレーカー等を設置しておき、一旦、電気器具への通電が自動的に遮断されるようにしておくことが有効であるとされています。

火災への防災対策を行った場合の効果試算

火災に対する防災対策も重要です。例えば、南海トラフ地震が想定されている防災推進地域内において、感震ブレーカー※設置率(現状約8.5%)が100%になると南海トラフ地震での火災による焼失棟数が5割減となる被害軽減効果の試算が報告されています。

※感震ブレーカーとは
地震による設定値以上の揺れを感知したときに、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止める器具のこと。
https://www.meti.go.jp/policy/safety_security/industrial_safety/oshirase/2015/10/270105-1.html

※地震動：陸側、津波ケース⑤、冬・夕方、風速8m/S



出典：令和7年　南海トラフ巨大地震対策検討ワーキンググループ報告書

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、いざというとき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出さない

エレベーターでは

- 全ての階のボタンを押し、最初に停止した階で降りる
- あわてて降りるのではなく、階の状況を見極めるのも大切

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

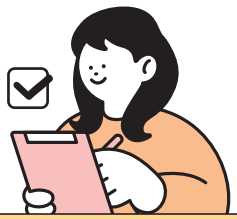
- あわててスピードをおとさない
- ハザードランプを点灯し、まわりの車に注意を促す
- 急ブレーキはかけず、ゆるやかに速度をおとす

鉄道・バス乗車中では

- つり革、手すりにしっかりつかまる

該当するものに
チェックを入れましょう

チェックリスト【地震】



住宅の耐震性

昭和56(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 ☐
2. 家の耐震改修をした ☐

家具の固定等

昭和56(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 ☐
2. 家具の上に危険なものを置かないようにしている ☐
3. 寝る場所の近くには、倒れてきそうな家具はない ☐
4. 万が一、家具が倒れても部屋の出口はふさがれない ☐
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 ☐

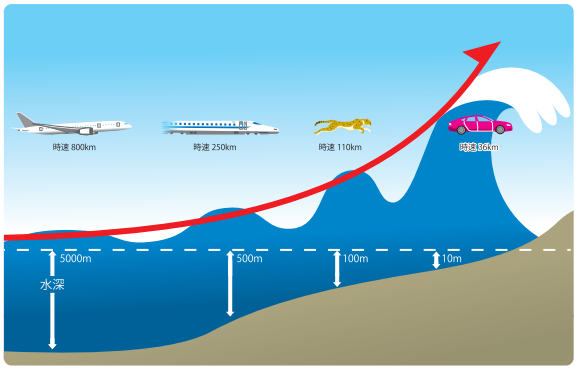
火災への備え

1. 漏電ブレーカー・感震ブレーカーを設置している ☐
2. 住宅用消火器を設置している ☐
3. 地域の消防訓練に参加したことがある ☐
4. 地域に設置されている消火器や消火栓・放水器具の設置場所を知っている ☐
5. 地域に設置されている消火器や消火栓・放水器具の使い方を知っている ☐

2.【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・避難経路などを、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。

国土交通省「ハザードマップポータルサイト」はこちら

https://disaportal.gsi.go.jp

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、海岸近くにいるときには、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

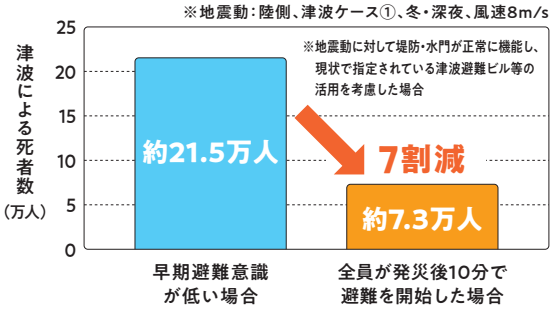
津波による災害の発生が予想される場合には、地震発生後、約3分で大津波警報、津波警報、津波注意報を発表します。その後、「予想される津波の高さ」、「津波の到達予想時刻」等の情報を発表します。

	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	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。 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。 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！	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。 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。
	10m（10m<高さ≦10m）			
	5m（3m<高さ≦5m）			
津波警報	3m（1m<高さ≦3m）	高い		
津波注意報	1m（20cm≦高さ≦1m）	（表記しない）	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。 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。	

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

津波警報が出たら、一刻も早く避難することが重要です。例えば南海トラフ地震において、全員が発災後10分で避難を開始した場合は、早期避難意識が低い場合と比べて、想定されている死者数が約7割減となる被害軽減効果の試算が報告されています。



出典：令和7年　南海トラフ巨大地震対策検討ワーキンググループ報告書

出典：気象庁資料

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発表します。このとき、予想される高さを「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。

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しましょう。

津波警報が出たら一刻も早く避難！

「巨大」「高い」は東日本大震災のような津波が来ると思って！

「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」

北海道から千葉県の太平洋沖に広がる千島海溝や日本海溝周辺では、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しましょう。

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

3.【風水害への備え】

近年、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、線状降水帯の発生、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うけるため、事前にハザードマップで危険な場所を確認するとともに、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ときや上陸したとき
- 大気の不安定な状態が続き、次々と雷雲が発生するとき
- 線状降水帯が発生するとき

集中豪雨が起こるとどうなるの？

- 川の水かさが急に増えたり、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、地下街や地下室へ水が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 高齢者等避難」では危険な場所から高齢者等は避難、「警戒レベル4 避難指示」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 避難指示」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 を引用して作成。

河川や雨等の情報（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や雨等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。

	河川氾濫	大　雨	土砂災害	高　潮
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	レベル5 高潮特別警報
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	レベル4 高潮危険警報
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	レベル3 高潮警報
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	レベル2 高潮注意報
警戒レベル1	早期注意情報			

※気象庁：「新たな防災気象情報について（令和8年5月～）」
https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/bosai/keiho-update2026/index.html を引用して作成。

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って危険なこともあります。
- 持ち物はリュックに入れ、両手を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、自宅の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。事前に避難場所の位置や避難経路を確認し、天候の状況等に応じた避難の方法を家族で話し合いましょう。

※千代田区「防災のてびき」を参考に作成

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。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令される避難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。

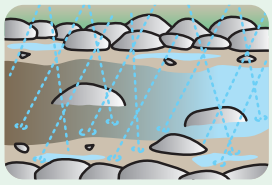
国土交通省
「ハザードマップポータルサイト」はこちら

https://disaportal.gsi.go.jp

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

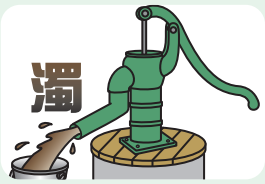
①川の水がにごり、流木が混じりはじめる



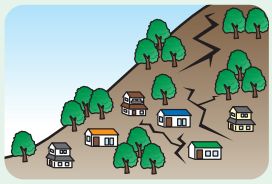
②雨は降り続いているのに川の水位が下がる

③山鳴りがする

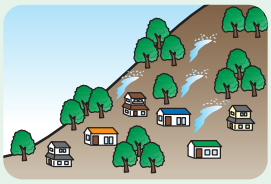
地すべりの前兆現象



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

該当するものにチェックを入れましょう

チェックリスト【風水害】

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 …… □
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

1. 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 …… □
2. 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 …… □
3. 避難に備え、必要最低限の非常持ち出し品を決めている …… □
4. 非常持ち出し品を入れるリュックを用意している …… □

4.【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
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。

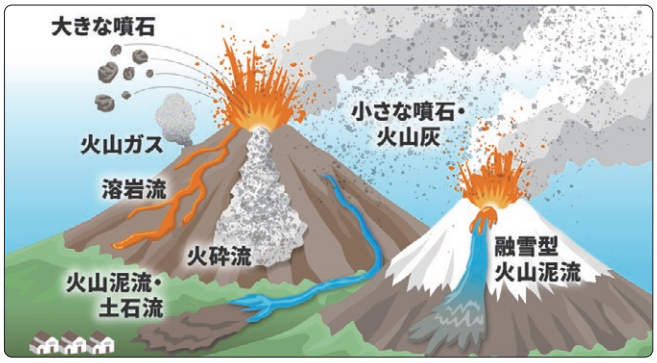
火砕流
数百度の岩石やその破片が、斜面を高速で流れくだる現象です。スピードがきわめて速く、遅いものでも時速100～200kmに達します。

火山ガス
火口やふもとで有毒なガスが噴き出すことがあります。無臭のものもあるため、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。

火山泥流
火山噴出物と水が混合して地表を流れる現象です。流速は時速数十kmに達することがあります。噴火後に雨が予想されている時は、川の近くや谷の出口に近づかないようにしましょう。

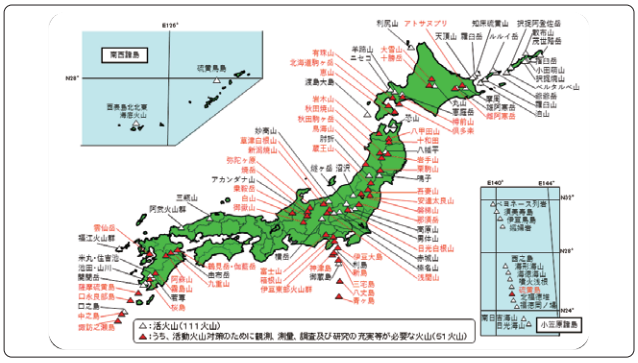
火山灰
噴火によって砕けたマグマや岩石が火山灰として風に運ばれるため、広い範囲に影響を及ぼす場合があります。火山灰によって、目、鼻、のど、気管支等に異常を生じることがあり、特に呼吸器疾患や心疾患のある方は症状が悪化する可能性もありますので、防塵マスクやゴーグル等で保護することが有効です。

※(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



出典：内閣府

日本の活火山（火山調査研究推進本部政策委員会決定）

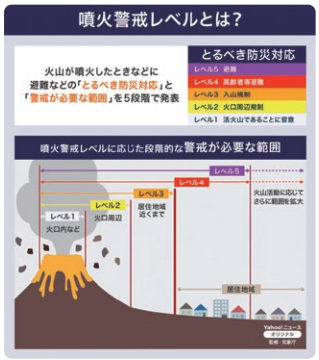


出典：文部科学省

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、51の活火山は、「活動火山対策のために観測、測量、調査及び研究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、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。



※気象庁 HP

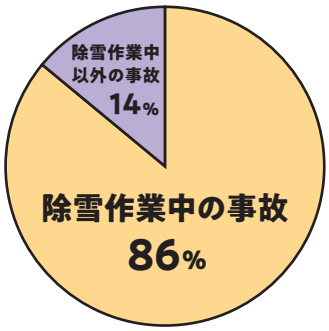
5.【雪害への備え】

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。

除雪作業中に多くの事故が発生しています

国土交通省によると、除雪作業中の事故は、降雪量の多い年には死者数が100人を超えることもあり、その約8~9割が65歳以上の高齢者による事故です。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

除雪作業中の事故を防ぐための対策例

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. スマートフォンを身につける
10. 無理はしない

6.【自宅で備える】

～「在宅避難」という選択肢も～

まずあなたが無事でいることが大切

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同士で助け合う「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した際に近くの避難場所に避難するか、家の中であれば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、避難場所・避難経路の確認、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）等の事前の備えです。また、少々の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。

ライフラインや物流の停止による避難に備えて

災害時の「避難」とは、必ずしも避難所へ移動することだけを指すのではありません。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や食料等の物流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。また、地震の揺れで目に見えない配管が破損しているおそれがあり、特にマンションなどの集合住宅では、不用意に水を流すと流れなくなった汚水が階下の部屋への汚水漏れを引き起こす「二次被害」になりかねません。排水の安全確認ができるまでは水洗トイレを使わず、あらかじめ備えた携帯トイレや簡易トイレを使いましょう。

正しい情報で命をつなぐ防災術

災害時、電話などの音声通話はすぐにつながりにくくなりますが、インターネット回線は比較的つながりやすい傾向にあります。まず実践したいのが、SNSやアプリを使った安否確認と情報収集です。メッセージアプリ「LINE」ではお互いに安否確認や位置情報を知らせることができます。また、天気アプリ「Yahoo! 天気」は各ユーザー自身が現場の状況を共有・発信する機能があり、リアルタイムでの情報連携が可能です。一方で、SNSによる災害時のデマや偽情報の拡散には注意しましょう。令和6年能登半島地震などの過去の災害では、不安を煽るような偽の救助要請や、AI技術によって作られた架空の被害画像、さらには被災支援を装って寄付金を騙し取る不審な投稿などが拡散され、実際の救助活動や復旧の妨げになる事態も起きました。インターネットの情報はすぐ鵜呑みにせず、その情報が正しいかどうか冷静に判断する必要があります。いざという時に正しい判断をするために、今のうちに政府や自治体が運営する公式アカウントをフォローし、確かな情報の入手ルートを確保しておきましょう。

災害時に役立つ政府の公式SNSはこちら

内閣府防災
https://x.com/CAO_BOUSAI

気象庁防災情報
https://x.com/jma_bousai

首相官邸（災害・危機管理情報）
https://x.com/Kantei_Saigai

備蓄のポイント

「最低3日間、推奨1週間」の飲料水や食品などを備蓄しておきましょう。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、平時において日常的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〉

携帯トイレ、ティッシュ、
トイレットペーパー、
ラップ、ごみ袋、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家族の中で担当を決めておくと、速やかに避難できます。

〈なければ困るものの例〉

常備薬、入れ歯、補聴器
お薬手帳、マイナンバーカード

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、災害時のこ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。

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

エネルギー源を備えましょう

災害時には、自動車での避難、車中泊など自家用車が避難生活のスペースになる場合や、停電の際、明かりが必要となったり、暑さや寒さをしのいだり、カセットコンロで調理等を行うことも必要となる場合があります。また、大規模災害発生直後にはガソリンや灯油が入手困難になることが想定されます。そのため、日頃から「自動車用」や「家庭用」など、用途別のエネルギー源(※)を備えることが重要です。必要に応じて、準備可能なエネルギー源をそれぞれの家庭の状況に応じて備えましょう。またスマートフォンの充電ができるモバイルバッテリーは、災害時にも役立つ予備電源になります。

※エネルギー源の例

ガソリン：常にガソリンを満タンにしておくことで、車避難や車中泊の際(エアコンなど)に有効です。
灯油：石油ストーブや石油ファンヒーターにより暖を取ることができます。
カセットボンベ：カセットコンロを使用し、お湯を沸かしたり、調理したりできます。
モバイルバッテリー：災害時の予備電源、特に乾電池なら停電時にも役立ちます。

※灯油はポリタンクに入れ、火気のない冷暗所でしっかり密栓して保管しましょう。
※翌シーズンに持ち越した灯油を使うと、機器の故障の原因となることがありますので、シーズン中に使い切ることをおすすめします。

該当するものに
チェックを入れましょう

チェックリスト【災害共通】

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの

- ☐ 水
- ☐ 食品（ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意）
- ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインウェア
- ☐ 紐なしのズック靴
- ☐ 懐中電灯（※手動充電式が便利）
- ☐ 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）
- ☐ 予備電池・携帯充電器
- ☐ マッチ・ろうそく
- ☐ 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ブランケット
- ☐ 携帯用トイレ
- ☐ 軍手
- ☐ 洗面用具
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル
- ☐ ペン・ノート

感染症対策にも有効です

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計

一緒に持ち出そう

- ☐ 貴重品（通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど）

こども のための備え

- ☐ 粉ミルク（アレルギー用含む）又は液体ミルク
- ☐ 使い捨て哺乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ 携帯カトラリー
- ☐ こども用紙オムツ
- ☐ お尻ふき
- ☐ 携帯用お尻洗浄機
- ☐ ネックライト
- ☐ 抱っこひも
- ☐ こどもの靴

女性 の備え

- ☐ 生理用品
- ☐ おりものシート
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 中身の見えないごみ袋
- ☐ 防犯ブザー／ホイッスル

高齢者 のための備え

- ☐ 大人用紙パンツ
- ☐ 杖
- ☐ 補聴器
- ☐ 介護食
- ☐ 入れ歯・入れ歯用洗浄液
- ☐ 吸水パッド
- ☐ デリケートゾーンの洗浄剤
- ☐ 持病の薬
- ☐ お薬手帳のコピー

備蓄品 家に備えておくもの

- ☐ 食料や水（最低3日分、できれば1週間分）×家族分
  保存期間の長いものを多めに買っておき、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能
- ☐ 生活用品　例えば、ティッシュ、トイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンクなど
- ☐ 携帯用トイレ

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

7.【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、実践型・体験型の訓練が増加しています。町内会や自治会(自主防災組織含む)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、避難所開設・生活(炊き出し、簡易トイレの利用など)などの実践的な訓練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、災害の時に協力し合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、お祭りなど参加した人が楽しめるイベントに、防災に関する紙芝居やゲーム、炊き出し訓練などを組み入れるのも、防災の輪を地域に広げるポイントです。

連携先にはどんなところがあるか、考えてみましょう

- 救護に使えるバ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?

自助・共助・公助

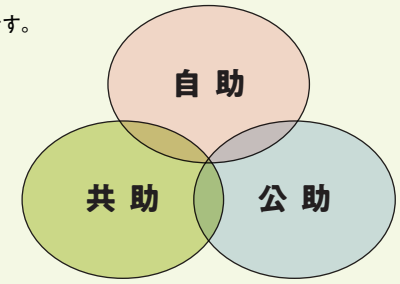
災害の被害を軽減するためには、「自助・共助・公助」を適切に組み合わせることが不可欠です。

「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が一緒に取り組むこと

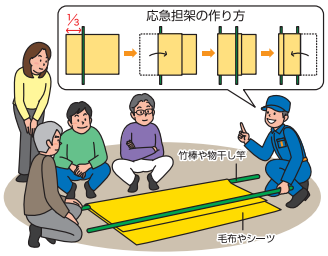
「公助」は、国や地方公共団体などが取り組むこと

3つの連携が円滑なほど、災害の被害は軽減できます



実践型・体験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

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。

全国社会福祉協議会被災地支援・
災害ボランティア情報

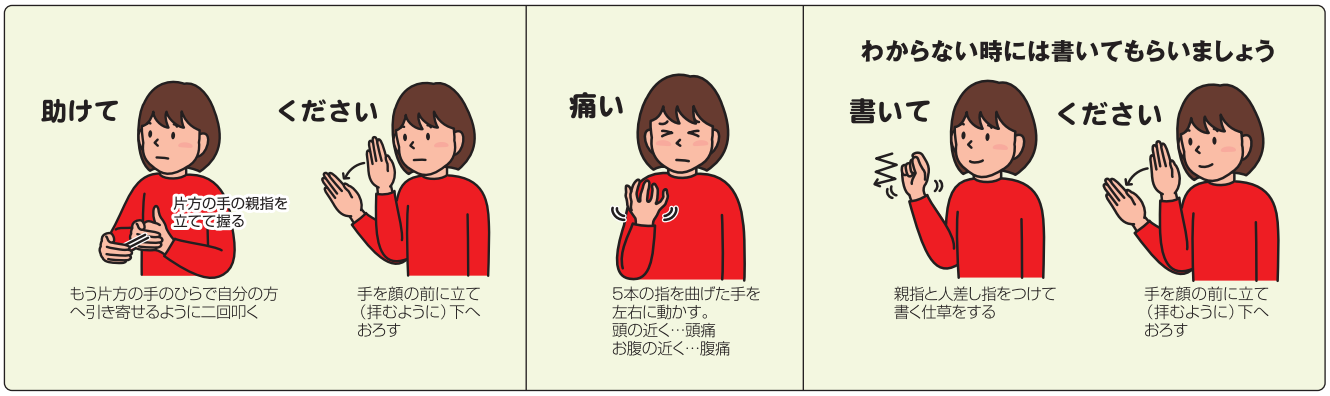
https://www.saigaivc.com/

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、災害に際して特に配慮を要する方のうち、一人で避難することが難しく特に支援が必要な方を避難行動要支援者と呼びます。被害を減らすためには、要支援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、日頃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、地域に住む要支援者の方はもちろん、何か助けを必要としている人がいないか確認できると望ましいです。

※避難行動要支援者については、個別避難計画(「どこに避難するか」「誰と避難するか」などをあらかじめ決めておくもの)を市町村が作成することとしていますので、ご協力をお願いいたします。

覚えておきたい手話



TEAM防災ジャパン

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ています。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ています。

TEAM防災ジャパン
https://bosaijapan.jp/

一日前プロジェクト

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。

一日前プロジェクト
https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html

地震のあと、家族が離れ離れに・・・もしもの時のことを、普段から話し合っておけばよかったです。
（令和6年 能登半島地震 10代）

津波を見に行った人が、そのまま戻ってきませんでした。あの一瞬の判断が生死を分けたんだと思います。
（平成23年 東日本大震災 60代）

2階まで水が来るなんて想像もしていなかった。屋根に上がりながら、想定が甘すぎたと心の底から思いました。
（平成23年 東日本大震災 40代）

それ、実は防災なんです。

日常の中の何気ない行動が実は防災につながっている。そんな手軽で身近な防災のヒントを紹介します。あなたも「いつも」の行動から「もしも」を助ける備え、はじめてみませんか。

それ、実は防災なんです。
https://www.bousai.go.jp/jitsuha-bousai/

ぼうさい　～いま・すぐ・つながる～

デジタル技術を活用した実践事例や、世代別の事前防災普及啓発動画を通じて、災害を「自分事」として考えるきっかけとなる情報を発信しています。

ぼうさい ～いま・すぐ・つながる～
http://www.bousai.go.jp/kyoiku/ima_sugu_tsunagaru/

防災対策の効果試算の例

防災対策を推進した場合に見込まれる被害軽減効果を試算した例が報告されています。（それぞれのワーキンググループにおける配布資料を参照）

首都直下地震への対策
https://www.bousai.go.jp/jishin/syuto/taisaku_wg_02/

日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震への対策
https://www.bousai.go.jp/jishin/nihonkaiko_chishima/WG/

南海トラフ巨大地震への対策
https://www.bousai.go.jp/jishin/nankai/taisaku_wg_02/index.html

2026（令和8）年3月発行 内閣府（防災担当）
〒100-8914 東京都千代田区永田町1-6-1 中央合同庁舎8号館4F
TEL:03-5253-2111　https://www.bousai.go.jp