

“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

げん さい

減災のてびき

～今すぐできる7つの備え～

改訂版

地震、津波、台風、洪水など、自然災害はいつも待ったなし
少しでも災害被害を軽減するよう、みんなで力を合わせてふだんからの備えを!



もくじ

■ 今すぐできる7つの備え

- **その1** 災害被害を少なくする「自助」「共助」…………… 1ページ
- **その2** あなたのお宅やご近所は安全ですか?…………… 2ページ
- **その3** あなたのお宅は地震に耐えられますか? …… 3ページ
- **その4** 地震から命を守るため、お部屋の総点検を…… 4ページ
- **その5** 日ごろから準備しておきたいもの…………… 5ページ
- **その6** 家族みんなで防災会議 …………… 6ページ
- **その7** ふだんからの地域のつながりが大切です …… 7ページ

■ 災害被害を軽減する国民運動

- 災害被害を軽減する国民運動について …………… 9ページ
- 国民運動に関連する情報ライブラリの紹介など …… 10ページ

災害被害を少なくする

「自助」「共助」

「災害はひとごと」と思っていないですか？

災害は、いつどこにやってくるかわかりません。平成7年1月17日、地震は起こらないと多くの人が思いこんでいた関西地方で、マグニチュード7.3の大規模地震による震災（阪神・淡路大震災）が発生しました。

大地震や豪雨などの自然現象は、人間の力ではくい止めることはできませんが、災害による被害は、わたしたちの日ごろの努力によって減らすことが可能です。

行政による「公助」はいうまでもありませんが、自分の身は自分で守る「自助」、地域や身近にいる人どうしが助け合う「共助」こそが、災害による被害を少なくするための大きな力となります。ただし、身のまわりの人を助けるには、まず自分自身が無事でなければなりません。「自助」があつての「共助」です。

災害が起きてからでは間に合いません。ふだんできていないことを災害時に行うことはできません。平時から、「自分でできること」、「家族でできること」、「ご近所と力を合わせてできること」などについて考え、いつくるかわからない災害に備えておくことが大切です。



いつでも声かけ、ご近所どうし



福岡県西方沖地震の体験談

安否は市役所より近くの公民館

いつものところに問い合わせ

（福岡市 70代 男性）

うちの小学校区は、核家族がほとんどです。三世代、四世代と一緒に暮らしている子は、小学校の1クラスに1人が2人ぐらいしかいません。あとは全部核家族。

お年寄りのひとり暮らしとか、夫婦だけで生活していて、お子さんが遠方に住んでいるといううな家も多い。

とにかく地震の後は携帯電話がつながらなくてね。公民館にも名古屋とかよそから安否確認の電話がかかってくるんです。「無事でしょうか？」と。

家にかけても電話がつながらない。よしんばつながったとしても、避難しているから家には誰もいない。それで心配してかけてくるんです。わりに住民の方が公民館を利用してあるから、わかっ

ているんですね、大体。「そこに避難していますか？」ってきいてくる。その息子さんもこの町で育てているから、家にいなければ公民館かなと思うのでしょうかね。

役所の方も来られましたけど、イの一番はやっぱり近所の人ですね、頼りになるのは。

遠い親戚よりも役所よりも、ふだんの日々の生活の中で地域活動という、そういうことでくまれたものがやっぱり一番大切だなと思いました。その地域活動のベースにあるのが公民館なのです。

何かのときには公民館に電話する。何かあったらどこそこに電話すればというのが1つあると、出かけておっても安心していられます。

【『一日前プロジェクト』より】

※『一日前プロジェクト』については、8ページをご参照ください。

あなたのお宅は 地震に耐えられますか？

あなたのお宅は、何年に建てられましたか？・・・昭和56(1981)年以降が新耐震基準

昭和56(1981)年に、住宅の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、自分の家の強さを知る一つの目安となります。

■ 昭和56(1981)年以前に建てられたお宅の場合

古い耐震基準の建物では十分な強度がそなわっていない場合もありますから、必ず**耐震診断**を受け、その結果に応じた補強を行いましょ。

■ それ以降に建てられたお宅の場合

新しい耐震基準に基づいて作られた建物であっても、あくまで人命に深刻な影響が及ばないということに基にしていますので、建物が全く壊れないということではありません。また、地盤によっては想定以上の揺れになり、建物に影響を与えることもあります。

詳しくは、お住まいの市区町村役場の防災担当課に相談してみましょう。

年月の経過とともに住宅も変化します。**点検・整備**をこまめに行うことや、万が一の際にも補修や再建の助けとなる**地震保険**などの経済的な**手だて**についても、家族で話し合っておきましょう。

建物を強くするための基礎知識を身につけましょう・・・まず知ることが対策の第一歩

建物の強さを左右しているのは、柱の間隔や壁、柱をななめに支えるすじかい(*)の量などです。開口部が多い建物は揺れやすく、結果として地震に弱い建物といえます。

ホームページなどで、建物の強さについて理解するための良い教材や、実験などが紹介されています。一度自分の目で確かめたり、模型や教材などを使って実験してみると良いでしょう。

同時に、地盤の揺れやすさや、建物の基礎、周りの家との間隔などにも興味を持ちましょう。

*すじかい：柱の間をクロスして補強するもの



建物の揺れを模型実験で実感
(模型「紙ぶるる」、第17回中央防災会議)



建物の倒壊のようすをバラバラマンガで実感
(「バラバラぶるる」、出典：名古屋大学福和研究室)

耐震診断・補強の支援策を活用しよう

自治体によっては下記のような支援策を設けていますので、市町村役場に問合せみましょう。

- 建物の耐震診断や、家具転倒防止器具の取り付け
(無料・一部補助)
- 耐震補強工事費の一部助成
- 耐震改修費の所得税控除や固定資産税の軽減措置

経済的な備えもしておきましょう

万が一被災した場合の生活再建には、資金が必要です。日ごろから備えておきましょう。

- 地震保険や共済への加入
- マンション自治会等での話し合い、など

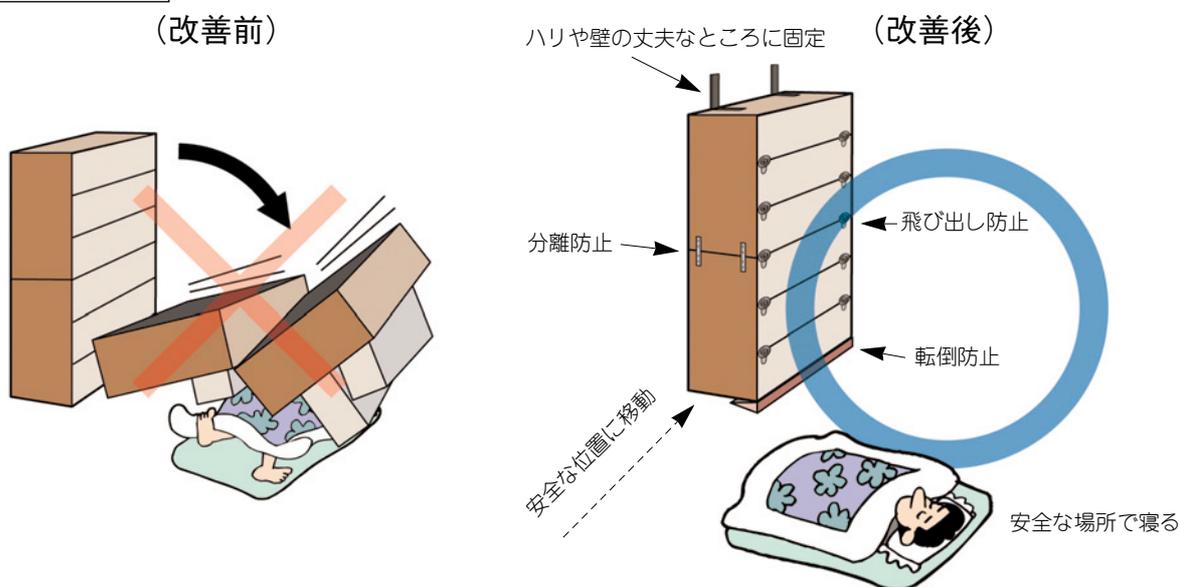
※なお、地震保険等の保険料は、平成19年度以降の所得税、平成20年度以降の個人住民税から控除の対象となります。

ぶるるくんのじこしょうかい：<http://www.sharaku.nuac.nagoya-u.ac.jp/bururu/>

地震から命を守るため、 お部屋の総点検を

- 大地震では、テレビが飛び、タンスがあなたの上に倒れかかってきます
阪神・淡路大震災でも、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって、尊い命を失ったり、大ケガをしたりしました。また、テレビや家具が散乱し、逃げ遅れた人たちもいます。
- 窓ガラスや食器は、鋭い破片を床一面に広げ、あなたの行く手をはばみます
素足で歩ける状態ではありません。スリッパやズック靴など、いつでも使えるように置いておきましょう。
- 「生き残ってから」のことよりも、「生き残るため／死なないための努力」を先に行いましょう
まずは、身近な空間の安全点検と必要な対策が最優先です。

寝室の例



自分や家族の安全を守るために

- 家具の固定で命を守りましょう。また、万が一倒れてきても安全なように、家具の向きを変更しましょう。
- 寝室や居間や子ども部屋など、お子さんやお年寄りのいる部屋の安全が大切です。まず寝ている間の安全を確保しましょう。
- 出口は複数確保して、地震で建物が歪んでも外に出られるようにしておきましょう。
- 基本的に、『重いものは上に置かない』、『家具は背が低いものを』、『家具や照明はできるだけ作りつけに』しましょう。
- 大きな揺れになると、家具を固定していても、扉が開いたり、引き出しが飛び出したりします。耐震ロック（耐震ラッチ）などをつけましょう。
- 窓ガラスを強化ガラスに替えたり、ガラス類にフィルムを貼ったりしましょう。また、ベルトや棧などで食器や本が飛び出さないように工夫しましょう。
- テレビやパソコンなどには、耐震固定ベルトや耐震マットが有効です。
- 自宅だけでなく、オフィスや学校でも、同じように対策をしておきましょう。

日ごろから準備しておきたいもの

外出先でいつも身につけておきたいもの

- 連絡や避難・帰宅のための現金はいうまでもありませんが、万一の際に役立つ身元や連絡先を記したカード、持病がある人はかかりつけの病院の診察券や病名、処方薬を書いたメモなど。
- 状況を把握するためのポケットラジオとメモ帳、筆記具など。
- 出先で屋内に閉じこめられた場合に慌てないために、LEDランプ付キーホルダーと笛、口を覆うハンカチやペットボトルの水やチョコなど。
- 重要なことは、無意識に持って歩けるような気軽さです。大きさ・軽さもさることながら、サイフに入る、キーホルダーに付く、バッグや衣服のポケットに入れっぱなしにできるところがポイントです。



家庭やオフィスに常備しておきたいもの

- 速やかな屋外への避難を可能にするものとして、履きやすく脱げにくい紐無しのズック靴、雨や寒い時の上着代わりにレインウェア、ガラスやガレキをかき分ける革手袋、両手の空くLEDのヘッドライトなどを、寝室や玄関、オフィスの机の下などに多重化して置いておきましょう。
- 「あれば便利なもの」より先に、「無ければ困るもの」を常にまとめて身近に置いておきましょう。(常備薬、入れ歯や補聴器、スペアのメガネ、主な通帳や証券類の控え番号を記したメモ帳など)
- 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、ふだんの生活の中に組み込んで、平時に無意識に更新されるものでまかないましょう。安価でどこでも入手しやすいものでないと、定期的な更新や多重化して分散して置くことができません。例えば、ティッシュやトイレットペーパー、ラップ、アルミホイル、大型ゴミ袋、レジ袋、水のペットボトル、新聞紙などは、ある程度、ストックを作って、順々に古い方から使い、日常生活のなかで、買い足していくようにしましょう。
- 職場のロッカーや引き出しなどにも、個人で使用するものを備えておきましょう。



もし被災したら？

- 大規模な災害の場合は、直後の移動自体が大きな危険を伴いますし、速やかな救援活動のじゃまになるおそれもあります。家族の安否が確認できたら、今いるところで助け合いに参加しましょう。
- 企業は、社員が無理に出勤しなくてもよいよう、社内で事前に必要な決まりを定めておきましょう。
- 高齢者や幼児、妊婦の方などは、健康維持と安全確保のため、被災していない地域へ一時的に避難することも考えましょう。

わたしの安心、家族の安心

災害は、家族がそろっている時に発生するとは限らず、家族がバラバラにいる時に起きる可能性もあります。

万一被災した場合には、自分の身の安全を真っ先に家族や知人に知らせること、**自分の方から情報を発信**することが大切です。家族の無事が確認できれば、安心して救援活動に参加することもできます。

安否確認には、**災害用伝言ダイヤル171**などのサービスを活用しましょう。また、安否を連絡する遠くの親戚や知人等を、家族であらかじめ決めておくことも有効です。

- ふだんから、自宅・学校・職場の近くや、通勤通学途中にある避難所の場所を、家族で確認しておきましょう
- 学校や職場で被災した場合は、先生や防災担当の方の指示に従いましょう
- 保育園、幼稚園、学校における、災害時の子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。
- あなたの無事を家族や友人に知らせましょう → ダイヤル171の活用など
- 家族の安否と周りの安全が確認できたら、今いる場所で、周囲の人たちと力を合わせて、救出・救護活動などに協力しましょう

あなたの無事を伝えましょう

災害発生時には、被災地の外から被災地に向けては**電話をしない**ように、みんなで心がけましょう。大事なのは、被災地側から、無事を伝えることです。

無事の知らせは、『被災地の外側』でリレーで伝えるようにしましょう。

どの連絡方法を利用するかを家族みんなで決めて、使い方を覚えておきましょう。

「災害時の電話利用方法」(社)電気通信事業者協会：<http://www.tca.or.jp/infomation/disaster/index.html>



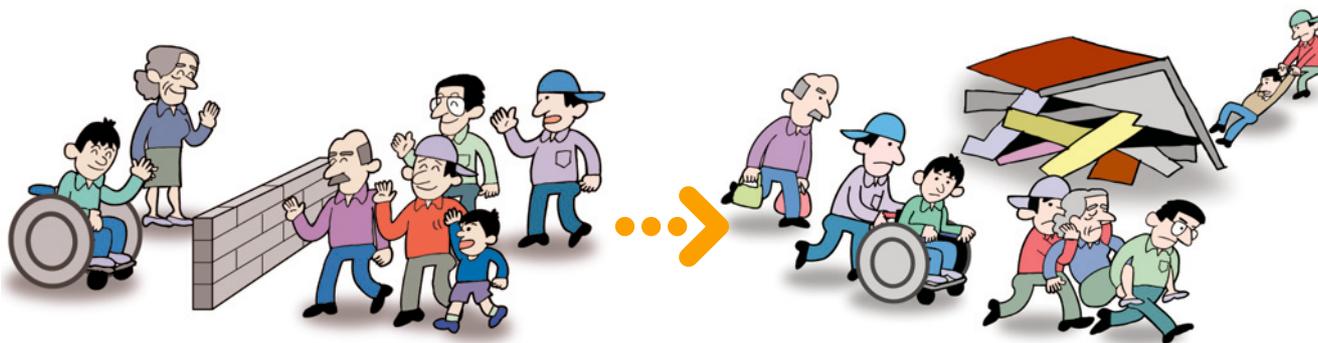
ふだんからの地域の つながりが大切です

私たちはお年寄りや障害のある方など*を支援するために何が できるのでしょうか？

阪神・淡路大震災で、家の下敷きになった人々の多くを助け出したのは、家族や近所の人たちでした。大規模災害時の救助や避難などには、ふだんの近所つきあいが力を発揮します。

また、お年寄りや障害のある方など災害に弱い方々の立場にたった心配りが大切になります。

※このような方を「災害時要援護者」ということもあります。



ふだんからお互いに声をかけあうと

いざというとき、助けあえる

町内会や自治会が中心となって開催される行事で、地域の防災に関する取り組みを知ることができます。また、参加型の防災訓練では、安否確認や救出・救護、炊き出しや避難訓練、避難所生活などを体験できます。



避難所生活を体験してみる



みんなで救護の手順を学ぶ



ご近所で炊き出しの訓練



みんなであるいて避難訓練

あなたに伝えたい、わたしの教訓

いちにちまえ ～一日前プロジェクト～

「一日前プロジェクト」の作品は、公民館やインターネット (<http://www.bousai.go.jp/km/>) でご覧いただけます。

新潟県中越沖地震の体験談

そんなところで寝ていちゃ、ダメ

家具の配置に要注意

(柏崎市 20代 男性)

前の日の夜が仕事で遅くて、その時間までまだ寝ていたんです。最初軽く揺れ出して、「あ、また地震だな。まあ、いつものことだから」と思って、そんなに慌てもしなかったんですけど、すぐにクレーン車か何かが入り込んで来たんじゃないかと思うほどの揺れになりました。

で、あわてて、パジャマのまま、2階の部屋の窓から1階の屋根の上に飛び出たんです。「上から2階の屋根のかわらが落ちてきたりして、かえって危ないよ」とあとで人に言われたんですけど、その時は夢中でした。

私が寝ていた場所というのは、頭のほうにテレビ

が置いてあって、足元には冷蔵庫が置いてありました。やっと揺れがおさまって、振り返って自分の部屋の中を見



たら、テレビと冷蔵庫が自分の寝ていた場所にドン、ドンと転がっていたのです。

それを見て、「逃げてよかったな」と思うと同時に、「そんなところで寝ていちゃいけないな」と思いました。

南海地震の体験談

おばあさんを背負って山の中腹へ

津波を見に行つて、危機一髪

(徳島県海部郡 80代 男性)

ものすごく家が揺れてね。2階に寝よつたから階段をほうようにしておりて、隣の空き地へ行ったのよ。で、一たん揺れがおさまってから、このままではいかん、こういう格好では何もできないと、服を着替えに2階へ上がっていった。そしたら、隣のおばさんが「井戸の水が引いたぞー、津波が来るぞー」言うて、どなっとるんよ。

すぐに逃げなきゃいけないのに、その頃は全く津波や地震の知識がなくてね。津波が来る、こら面白いなということで、海の見える土手まで見に行つたんです。すると、水がドーンと上がってきた。これはいかんわと、あわてて家へ帰りました。

家では、84歳のおばあさんが寝ていたのですが、布団のそばまで津波の潮が来ていました。それが

らアッという間に部屋の畳が浮き出したんです。

水はもう腰ぐらい。私は、「おばあさんを死なせちゃならない」と背負



って、藻やらが浮く水の中

をかき分け、かき分け、150mぐ

らい先の山の中腹に住む知人宅へかつぎ込みました。気がつけば、浴衣1枚でしょう。寒うてねえ。枯れ枝を集めてきて、さあ火をつけよう思うて、マッチをなんぼすっても火がつかんのじゃ、手が震えて。

出典：内閣府「一日前プロジェクト」

※「一日前プロジェクト」とは、『災害の一日前に戻れたら、あなたは何をしますか?』をテーマに、被災者や災害対応に従事された方々にインタビューを行い、そこから導き出される教訓などを短いお話にまとめたものです。

災害被害を軽減する国民運動について

～一人ひとりが主体となって日ごろから行動しましょう～

「災害被害を軽減する国民運動」は、誰にでも起こりうる災害による被害を少しでも軽減するため、各個人や地域コミュニティにおいて、自らの生命・財産や地域の暮らしを守るための取組を進め、社会全体の防災力を向上させることを目的にしています。

災害被害を軽減する国民運動の推進に関する基本方針の概要

はじめに

～安全・安心に価値を見だし行動へ～

- ・安全、安心を得るために自助、共助、公助の取組が必要
- ・個人や家庭、地域、企業等が減災のための行動と投資を息長く行う国民運動へ

3 企業や家庭等における安全への投資の促進 (投資のインセンティブ)

- ・職場や自宅です安全への投資を促進
- ・ビジネス街、商店街における防災意識の醸成（「守る防災から攻める防災へ」）
- ・事業継続計画（BCP）への取組の促進



耐震補強工事の一例

1 防災（減災）活動へのより広い層の参加 (マスの拡大)

- ・地域の祭りに防災のコーナーを
- ・防災訓練の際に家具備品の固定
- ・防災教育の充実

学校教育の充実、大学生の課外活動の促進、公民館の防災講座の開催



ぼうさい探検隊

4 より幅広い連携の促進 (様々な組織が参加するネットワーク)

- ・国の機関、自治体、学校、公民館、PTA、企業、ボランティア団体などの連携



ガソリンスタンドを使った帰宅困難者支援訓練

2 正しい知識を魅力的な形でわかりやすく提供 (良いコンテンツを開発)

- ・絵本や写真集、紙芝居、ゲーム等多様な媒体の活用
- ・災害の体験談の活用



紙芝居「いなむらの火」

5 国民一人一人、各界各層における具体的な行動の 継続的な実践（息の長い活動）

- ・地域ごとに防災活動の推進会議の設置を促進
- ・地域、学校、職場等における防災活動の優良事例の表彰



防災ポスターコンクール
防災担当大臣賞

※詳しくは、「防災情報のページ」(<http://www.bousai.go.jp/>)をご参照ください。

さまざまな団体が連携し、地域の防災組織を組成・運営していきます

国民運動の広がりには、地域ごとに、自治体や防災活動に積極的な団体が中心となり、さまざまな組織・団体が連携する防災体制を構築し、維持していくことが必要です。また、中心となる団体が選んだテーマを話題に他の地域の団体に声をかけ、意見交換をしながら、各団体の得意分野を生かした連携を進めていくことが活動の広がりにつながると期待されています。



防災のための投資や行動をバックアップします

企業の防災への投資に対しては金利の優遇措置が取られるなど、企業への融資環境も変化してきました。また、家庭での防災への取組が進むように、防災に関する展示会や見本市などを通じ、防災グッズや防災に関連する製品などに触れることができるようバックアップします。

国民運動に関連する情報ライブラリの紹介

「災害被害を軽減する国民運動」に関する情報は、<http://www.bousai.go.jp/km/> をクリックすれば、誰でも簡単に手に入れることができます。

国民運動のホームページには、この「減災のてびき」をはじめ、全国で既に実践されている活動事例や、災害写真・映像、防災知識を高める教材など、いろいろな立場、さまざまな場面で防災活動を始める際に役立つ情報がいっぱいです。

また、「一日前プロジェクト」のサイトでは、被災体験に基づく小さな物語がたくさん集められています。きっと、「防災への気づき・備え」につながることでしょう。

なお、本ホームページは、内閣府の「防災情報のページ」(<http://www.bousai.go.jp/>) や、「みんなで防災」のページ(<http://www.bousai.go.jp/minna/>) からアクセスできます。



緊急地震速報は、 地震による強い揺れが来ることを、みなさんにすばやく知らせる情報です。

詳しくは、気象庁ホームページで <http://www.jma.go.jp/>

もし、緊急地震速報を見聞きしたときは・・・

周囲の状況に応じて、あわてずに、まず身の安全を確保しましょう。

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
- 無理して火を消そうとしない



💡家の耐震化や家具を固定するなどして、逃げる場所を確保しましょう。

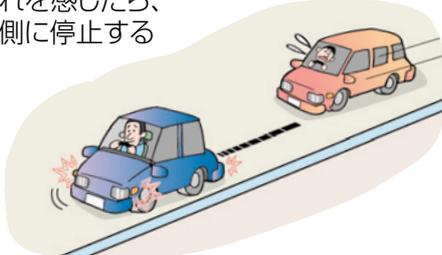
人がおおぜいいる施設では

- 係員の指示に従う
- 落ちついて行動する
- あわてて出口に走り出さない



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、緩やかに速度をおとす
- 大きな揺れを感じたら、道路の左側に停止する



鉄道・バス乗車中は

- つり革、手すりにしっかりつかまる

エレベーターでは

- 最寄りの階で停止させ、すぐに降りる

屋外では

- ブロック塀の倒壊などに注意
- 看板や割れたガラスの落下に注意
- 丈夫なビルのそばであればビルの中に避難する



山やがけ付近では

- 落石やがけ崩れに注意

やればできる！減災

『減災』とは、災害後の対応よりも事前の対応を重視し、できることから計画的に取り組んで、少しでも被害の軽減をはかるようにすることです。

「まさか自分の身にふりかかるとは思ってもみなかった」という被災者の声をよく聞きます。わたしたち一人ひとりのちょっとした工夫、ちょっとした気づきが、災害被害を軽減する国民運動の原動力となります。

みんなで力を合わせて、地域の安全をより確実なものにしてゆきましょう。

■発行 内閣府（防災担当）

〒100-8969 東京都千代田区霞が関1-2-2（中央合同庁舎第5号館）

TEL.03-3503-9394

<http://www.bousai.go.jp>