

“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～

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** 災害から命を守る …………… 4ページ
- **その5** 日ごろから準備しておきたいもの …………… 9ページ
- **その6** 家族みんなで防災会議 …………… 10ページ
- **その7** ふだんからの地域のつながりが大切です …… 11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 …………… 13ページ
- 国民運動に関連する情報ライブラリの紹介など …… 14ページ

# 災害被害を少なくする

## 「<sup>じ</sup>じょ <sup>きょう</sup>じょ」 「自助」「共助」

### 「災害はひとごと」と思っていますか？

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方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

#### 平成18年台風第13号の体験談

### 1時間で開始、公民館の炊き出し

(延岡市 60代 男性)

救急病院に次から次へと患者さんが運ばれてくるのを見て、消防団員に「災害本部を公民館に設けるから、後を頼む」と言って、公民館に引き返し、すぐに災害本部を立ち上げました。

その時には、もう婦人部の部長さんが来ていて、「区长、炊き出しはどうしますか」と言われました。「そんなこと、おれは全然頭になかったわ」と言ってね。「長引くかもしれんから、頼むわ」と言った1時間後ぐらいには、もう炊き出しが始まっていました。

その部長さんが器材や食材はもちろん、人も20名ぐらい集めてくれましたね。いつもながらのお握りを作ってくれたので、さっそく公民館に避難してきた皆さんに食べていただきました。

炊き出しの手際良さも、被害にあわれた方が公民館に避難してきたのも、いつもやっている防災訓練のおかげだったと思います。



【「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、12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う。

■ 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を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**手当て**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



どんな建物が地震に強いかを実感  
〔親子の建築講座〕、日本建築学会



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・改修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）
- 耐震改修工事費の一部助成
- 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。

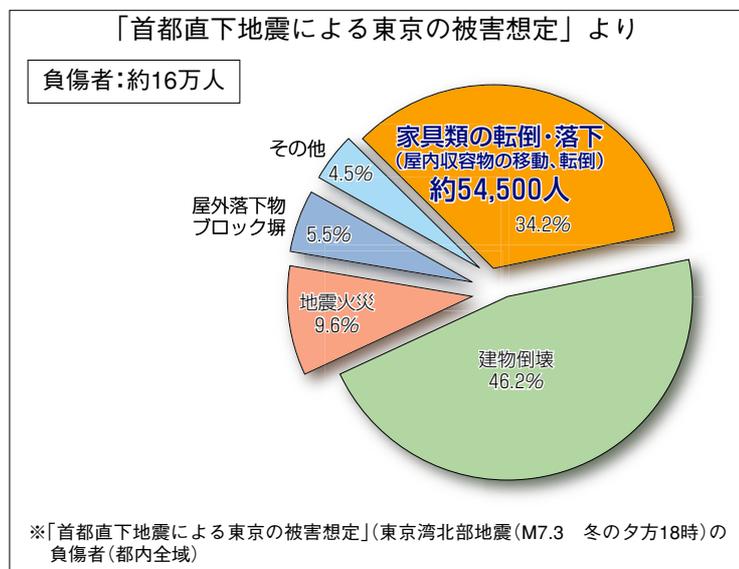
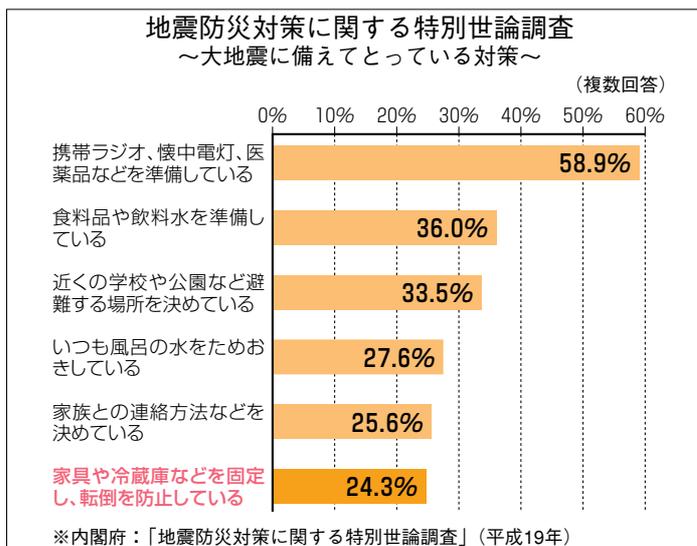
- 地震保険や共済への加入
- マンション自治会等での話し合い、など

※なお、地震保険等の保険料は、所得税・個人住民税から控除の対象となります。（地震保険料控除）

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

### 災害への備え（減災）は、どうして必要なのでしょう？

近年、テレビや新聞、雑誌でさかんに防災や減災の取り組みが紹介されています。特に、ご家庭や暮らしの中でのひと工夫で実現できる「家具の転倒・落下防止」については、さまざまなグッズやアイデアが紹介されています。大地震のときには、多くの方が「家具類の転倒・落下」によって負傷してしまうことも判っています。ところが、実際に家具類の転倒防止対策を講じている人はわずか**24.3%**という調査結果があります。

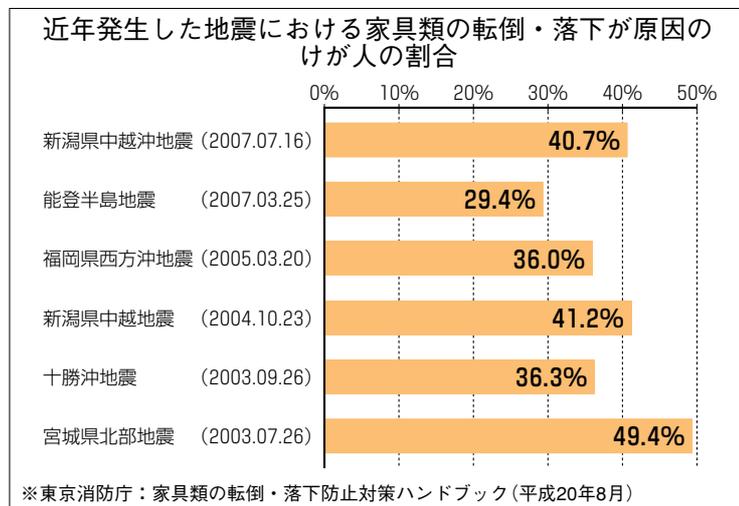


東京都防災会議の「首都直下地震による被害想定」によれば、約16万人の想定負傷者のうち、34.2%（約 54,500人）の人々が「家具類の転倒・落下」によって負傷するだろうとされています。

首都直下地震による被害想定だけではなく、新潟県中越沖地震などの最近発生した地震でも、家具の転倒・落下が原因でケガをする人の割合が高いことが報告されています。(左下図参照)

みなさんは、「家具類の転倒・落下」によって負傷する人の割合がこれほど高いことをご存知でしたか？

家具類の転倒・落下を防ぐ方法はいろいろありますが、建物の構造やお部屋の状況に応じた手立てを行なうことが求められます。少しの時間と工夫によって、あなた自身やご家族を大ケガから守りましょう。



※参考：東京消防庁のホームページ  
([http://www.tfd.metro.tokyo.jp/life/bou\\_topic/jisin/life00.html](http://www.tfd.metro.tokyo.jp/life/bou_topic/jisin/life00.html))

# 災害から命を守る

## 災害の怖さを知ろう(地震・室内編)②

### まず知ろう

#### ●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を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

『緊急地震速報\*』を見聞きしても、家の中に安全な場所がなければどうしようもありません。家の中や職場など、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。

※『緊急地震速報』については、裏表紙にも掲載しています。

### 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。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。
- 窓ガラスを強化ガラスに替えたり、食器棚の扉など、家の中のガラス類にフィルムを貼ったりしましょう。
- 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。

※参考：「わが家の地震対策」静岡県： <http://www.taishinnavi.pref.shizuoka.jp/antearthquake/furniture/index.html>

### 備えよう

#### ●家具の固定や配置の見直しで「安全空間」を！

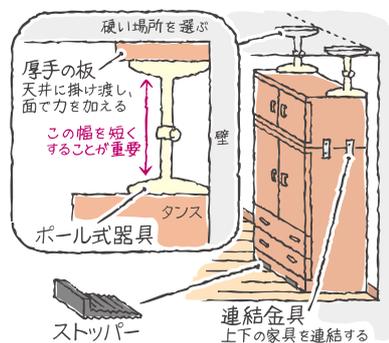
家庭内に「安全空間」をつくっておくことで、災害時に安心して暮らせます。「大地震では、家具は必ず倒れるもの」と考えて、お部屋の総点検を行いましょう。その際にチェック・実践すべき点は次の5つです。まずは**できる部分から**はじめましょう。

- 家具は、倒れる向きを考えて配置しましょう
- 家具部屋を作りましょう（寝室や居間として使用しない）
- **作りつけの家具**を使いましょう
- 寝室には家具を置かないようにしましょう
- 家具を置く場合は、**固定することで転倒防止をはかり**ましょう

家具の固定方法にはいろいろありますが、正しいやり方で行わなければ効果は期待できません。

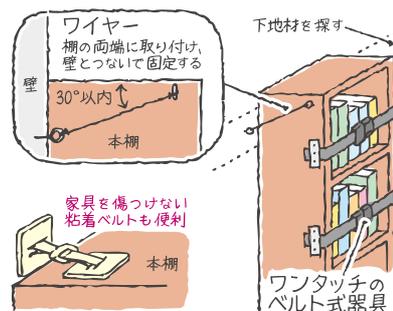
#### タンスの固定の例

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。



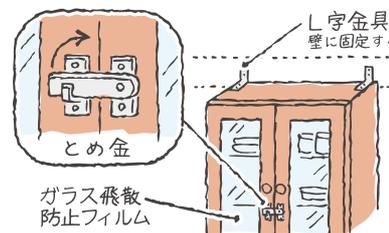
#### 本棚の固定の例

壁の中の硬い所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ておきましょう。



#### 食器棚の固定の例

壁の中の硬い所や下地材のあるところを探して、金具などで固定します。金具は側板や棧など、家具の丈夫なところに取り付けます。また、観音扉が開かないようにとめ金をつけたり、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。



#### 引越しや模様替え

引越しやお部屋の模様替えをする時が、お部屋の総点検のチャンスです。寝具と家具の向きをチェックしたり、家具の下にストッパーを敷いたり、テレビやパソコンの下に耐震マットを敷くなどの**ひと工夫**を忘れずに行いましょう。

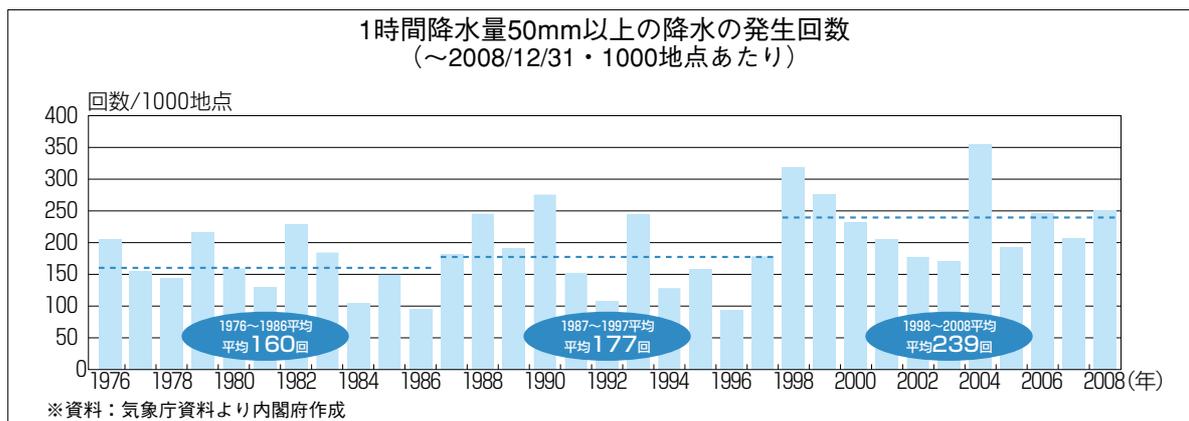


# 災害から命を守る

## 正しい知識と日頃の備え(水害編)

### 集中豪雨による災害

近年、全国各地で大雨の被害が相次いでいます。平成20年にはごく限られた範囲に、短時間に、極めて大量の雨が降る短時間強雨が頻発し、大きな被害をもたらしました。台風だけでなく、こうした大雨にも注意を払いましょう。



#### まず知ろう

#### ●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台風が上陸したとき
- ・大気的不安定な状態が続き、次々と雷雲が発生するとき

#### ●集中豪雨が起これると、どうなるの？

- ・川の水かさが急に増えたり、氾濫したりします
- ・床下・床上浸水が起こったり、道路が冠水したりします
- ・排水溝や下水道で処理しきれない水が、地下街や地下室へ流れ込んだりします
- ・地盤がゆるみ、土石流やがけ崩れが発生したりします



#### 備えよう

### 集中豪雨には、最新の気象情報の入手と日頃からの備えが大切です

- ◆ ラジオやテレビの気象情報に注意しましょう（事前に情報が入手できれば、早めの対策を講じることができます）
- ◆ 停電に備え、懐中電灯はすぐに使えるよう、部屋ごとに置いておきましょう
- ◆ デマにまどわされないよう、正しい情報の入手先を決めておきましょう
- ◆ 河川や用水路、田んぼや低地などの状況を確認しに行くことは控えましょう（水の状態は急変しますので、非常に危険です）
- ◆ 日頃から「避難場所」や「避難経路」を確認しておくことが重要です（自治体などが作成するハザードマップで調べたり、自治体等のホームページなどで確認しておきましょう）
- ◆ 自分が住む地域が、過去に水害を経験した土地かどうか、日頃から調べておきましょう

#### 川がそばになくても『水害』は起こる!?（都市型水害）

都市部では、地面の大半がコンクリートやアスファルトで覆われているため、雨水が地中にしみ込みにくくなっています。しみ込めない雨水は、側溝や下水へ流れ込みますが、側溝や下水の排水能力を超える大量の雨水が流れ込むと、あふれ出したり、マンホールの蓋が水圧で外れたりして、道路に水があふれ出します。そのまま強い雨が降り続くと、水は低い場所へと流れ込み、地下街や地下室などが水没することもあります。

### 土砂による災害

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）が発生します。

国や地方自治体では危険な箇所をあらかじめ想定し、様々な対策を行っていますが、土砂災害が心配される地域に住むみなさんが、危険をいち早く察知し、素早い行動につなげることが被害を軽減するうえで最も大切です。

#### まず知ろう 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川の流れがにごり、流木が混ざりはじめる



②雨は降り続け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

#### 備えよう 土砂災害には、警戒情報と素早い行動、日頃からの備えが大切です

- ◆ ラジオやテレビ、地元を通じて「土砂災害警戒情報」を入手したら、いち早く避難しましょう
- ◆ 「土砂災害警戒情報」が出ていなくても、上記のような前ぶれに気付いたら、すぐに周りの人たちと安全な場所に避難し、自治体や警察、消防などに通報しましょう（「無駄足でも構わない」くらいの気持ちで、すぐに避難しましょう）
- ◆ 早めの避難のためにも、日頃から「避難場所」や「避難経路」、近所の「危険箇所」を確認しておくことが重要です（自治体が作成するハザードマップで調べたり、自治体等のホームページなどで確認しておきましょう）

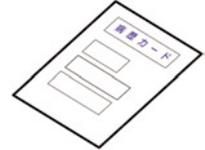
# 日ごろから準備しておきたいもの

## 外出先でいつも身につけておきたいもの(例)

### 自分に関する情報



身元や連絡先を記したカード



病院の診察券、病名・処方薬を書いたメモ

### 状況を把握するため



ポケットラジオ



メモ帳・筆記具

### 閉じ込められた時のため



笛



水



チョコレート等



口を覆うハンカチ

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(例)

### 速やかな避難のため



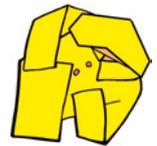
紐なしのズック靴



LEDライト



革手袋

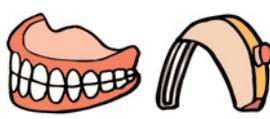


レインコート

### なければ困るもの



常備薬



入れ歯や補聴器



水と食料



通帳等の番号を控えたメモ

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、定期的に更新したり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トペーパー、ラップ、アルミホイル、大型ゴミ袋、水のペットボトルなどは、ある程度の量を蓄え、順々に古い方から使い、日常生活で買い足していきましょう

### 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。

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。日頃から必要な準備をしておくとともに、災害が発生したら落ち着いて、避難・安否確認などの行動をとりましょう。

## 日頃から…

- あらかじめ、災害時にどの**親戚や知人**等に連絡をするか、また、どの**連絡方法**を利用するかを家族みんなで決めておきましょう。
- 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。
- 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。

## 災害が発生したら…

- 被災した場合には、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。ただ、災害発生時に電話が殺到すると、被災地域内における電話がつながりにくくなり、安否確認や、消防、警察への連絡等に支障が発生します。友達同士、親戚同士などで安否情報を素早く正確にリレーすることが大切です。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。
- 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。
- 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。

## 安否確認の方法

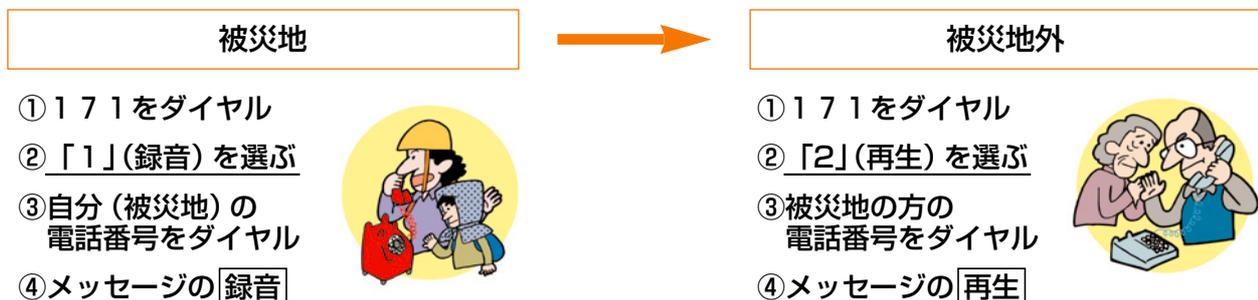
- 安否確認の主な方法には、次のようなものがあります。体験利用などの機会をとらえて、**実際の使い方**を覚えておきましょう。

171  
災害用伝言ダイヤル

(携帯)  
災害用伝言板サービス

web171  
災害用ブロードバンド伝言板

- 「**171災害用伝言ダイヤル**」の利用方法（例：被災地から録音し、被災地外で聞く場合）



詳しくは ☞ 「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.html>

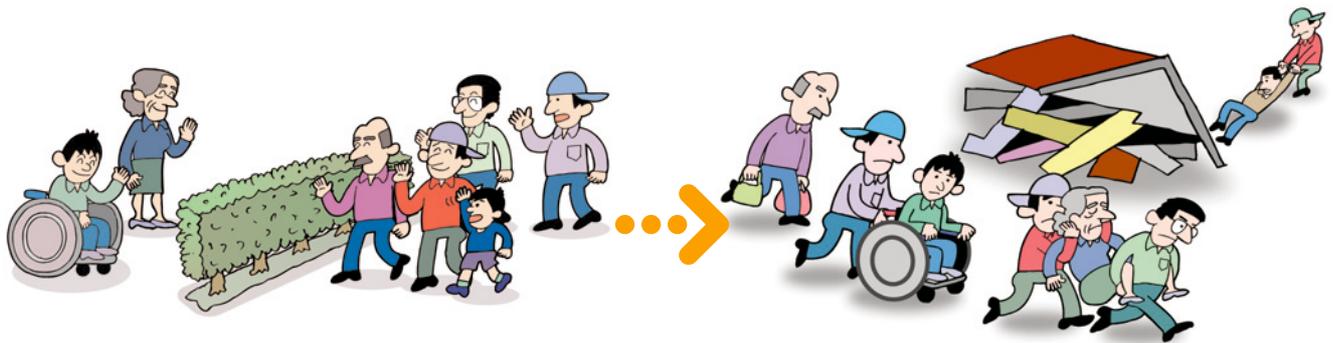
# ふだんからの地域の つながりが大切です

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



みんなで歩いて避難訓練

# 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」の物語は、公民館や内閣府のホームページ (<http://www.bousai.go.jp/km/>) でご覧いただけます。

### 阪神・淡路大震災の体験談

#### 2階で寝ていて助かった

～逃げ出す時に切った足、入浴時に気づく～

(淡路市 60代 女性)

たまたま私たちは2階で寝ていたから助かったけど、下で寝ていたら完全にやられていたと思います。1階の天井が完全に落ちて、2階部分が1階のようになっていましたから。

主人が、枕でライターをつけてくれてね。ライターで照らしながら、「入り口が開いとるから、先に出る」って言ったけど、2階の窓の棧やガラスが全部飛んでしまって、入り口に見えたのだらうと思います。

ちょうど私たちの寝ている枕元にコタツがあって、こっち側にあんま器があって、反対側に大きなテレビ。そのテレビとこたつとあんま器に天井が支えられていたので、私は主人が引っ張り出してくれたガウンをパジャマの上にはおり、スリッパをはいて、はって出ました。背の高いタンスは山側に倒れてく

れたので、運良く、下敷きにならずにすみました。

その夜、難を逃れた妹の家でお風呂に入ろうとしたら、服がくっついて脱げないのです。

おかしいなと思ってみ

ると、太もものあたりが切れ

て血が固まっていた。地震で落ちた人形ケースのガラスがふとんに突き刺さり、中の羽毛が空中に舞い上がって前が良く見えないほどでしたので、それで切ったのでしょう。割れたガラスは本当に怖いものだと思います。



### 平成17年台風第14号の体験談

#### 命綱つけて濁流の中を泳いだ

～おとしより救助も命がけ～

(延岡市 30代 男性)

僕は社会福祉協議会の職員ですが、当時消防団員もやっていたので、救助活動のために現場に行きました。そこはほんとうにすごい展開になっていて、「役場からの命令じゃないと動かない」と言っていたおじいちゃん、おばあちゃんが家に取り残されている状況でした。

水の流れが速くて、ボートをこいだら自分たちが流されちゃうぐらいなんです。で、僕は泳ぎがかなり得意なものですから、命綱をつけ、ボートのロープをもって、濁流の中を泳いで助けに行きました。なんとか無事に泳ぎきりましたが、普通の人には、絶対にしてはいけないと思います。危険ですからね。

「とにかく乗りなさい」と言って、二人をボートに乗せました。おじいちゃん達は、とりあえず必要な

ものだけはビニール袋に入れていたのですが、あとは着の身着のまま。

雨が激しくて傘をさせるような状態ではなかったので、ずぶぬ

れになりながらボートの上で不安そうにしていました。

近所の人が避難するように言っても、かたくなに「もう、ここから動きたくない」という人がよくいますが、やっぱり避難は早めにしないといけませんね。



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/km/index.html>)をご参照ください。

## 自助・共助の取組の推進には、 地域のさまざまな団体が連携することが効果的です

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。



## 国民運動に関連する情報ライブラリの活用

「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とき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。



### 情報ライブラリの主な内容

-  **減災のてびき**  
この小冊子が掲載されています。
-  **一日前プロジェクト**  
自然災害で被害を受けた方々の物語
-  **減災への取組**  
さまざまな団体の取組の事例紹介
-  **災害の記録**  
災害写真や災害映像、CGシミュレーションなど
-  **学ぶ**  
耐震補強シミュレーションや歴史、ゲームなど災害を多方面から学ぶための教材紹介
-  **情報リンク**  
災害や防災に関するお役立情報リンク  
…など

# 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・・・

まわりの人にも声をかけながら、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。

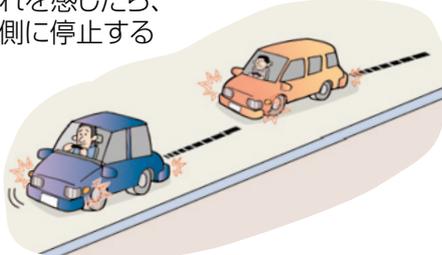
## 人がおおぜいいる施設では

- 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。