



過去の災害から学ぶ防災（大人向け）
知って 備えて 行動する
防災ワークブック

令和8年（2026年）3月

発行：内閣府（防災担当）

住所：〒100-8914 東京都千代田区永田町1-6-1
中央合同庁舎第8号館

TEL：03-5253-2111（大代表）

本教材は内閣府による令和7年度「実践的な防災行動推進に資する災害の記録・課題・教訓の継承等に関する調査・分析業務」において作成したものです。教材の制作方針については調査研究報告書にまとめているのでご参照ください。<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/kyouzai/index.html>

内閣府 防災情報のページ
<https://www.bousai.go.jp>



過去の災害から学ぶ防災

大人向け

知って 備えて 行動する 防災ワークブック



内閣府（防災担当）

はじめに

我が国は、豪雨や台風だけではなく、地震や津波、火山、降雪による被害など様々な自然災害を受けやすい環境にあります。また、近年は気候変動等の影響もあり、頻発化、激甚化する風水害や、切迫する南海トラフ地震や首都圏直下地震などの大規模地震への備えを強化する必要があります。過去の災害では、多くの被害が発生しましたが、同時に、命を守るための大切な教訓も残されています。災害の歴史や事例を学び、継承し、未来へ備えることが重要です。

本教材では、第1章では、過去の事例から災害や災害時の行動について学び、実践的なチェックリストや演習（ワーク）を通して今の私たちにできる具体的な防災について理解を深めます。第2章では、過去の災害事例とそれにまつわるエピソードを通して、災害時に取るべき行動や、いま私たちにできることは何かを学びます。

現代の私たちの行動に役立つ第1章と、災害や防災に関する学びのもととなる過去の事例について知る第2章を往復しながら読み進めることで、学んだ知識を「自分事」として定着させてください。

行政および地域における防災教育の担い手の皆様へ

本教材は、地域における防災教育の実践現場（防災学習会、ワークショップなど）や学校教育で使用していただくことを想定しています。地域一体となった防災力の強化や、防災教育の実践の中で地域の防災の担い手の育成に役立ててください。別途作成した指導案を参照しながら使用してください。

受講者の皆様へ

本教材で学んだことや取り組んだワークは、災害時にご自身だけでなく、家族や地域の人といった周りの人を助けるための知識や行動につながります。ぜひ、ハザードマップの再確認や備蓄の確認、ご自宅の耐震の見直し、地域の避難所の場所や支援体制の確認など、事前の備えに結びつけて活用してください。

災害はいつ起こるかわかりません。しかし、事前に学び、備えることは今日から始められます。この教材を、ご自身と大切な人の命を守る行動のきっかけとして活用してください。

目次

はじめに…p.2

この本の使い方…p.4

第1章 教訓をもとに行動する

■自然現象が引き起こす災害を知る、災害に備えて何ができるか…p.6

■街に残された災害の記憶…p.8

■みんなの命をまもる「自助・共助・公助」…p.9

■ワークシートで実践してみよう

ワーク① ハザードマップを確認しよう

ワーク② 非常持ち出し品リストを確認しよう

ワーク③ わが家のストックを確認しよう

ワーク④ わが家の安全点検をしよう

ワーク⑤ 在宅避難ができるか確認しよう

ワーク⑥ 避難所運営訓練に参加してみよう

ワーク⑦ 保険・罹災証明書の申請に備えよう

第2章 事例を詳しく知る

地震・津波

1923年 関東大震災…p.18

1995年 阪神・淡路大震災…p.19

2004年 新潟県中越地震…p.20

2011年 東日本大震災…p.21

2016年 熊本地震…p.22

2024年 能登半島地震…p.23

風水害

1947年 カスリーン台風…p.24

2017年 九州北部豪雨…p.25

2018年 西日本豪雨…p.26

火山災害

2014年 御嶽山噴火…p.27

■この教材の使い方

①第1章では、過去の事例から災害への備えや災害時の行動について読みもので学びます。
さらにワークを行うことで、不足している備えや、災害時にどう行動するのか具体的に知ることができます。
②第2章では、過去の災害から、どのような教訓が得られ、その教訓を現在の私たちがどのように活かすことができるかを考えていきます。第1章の各項目と関連する過去の災害から参照できるようになっているので、第1章と第2章を往復しながら読み進めてください。

■ワークシートの使い方

自分が知りたい内容のワークシートに、チェックしたり書き込んだりしていきます。一度完成させたワークシートは、定期的に見直し、状況が変わっていないか確認しましょう。

■本書に掲載している7つのワークシート

知りたいこと	該当のワークシート	ワークシートの使い方
自分の家や職場の災害に対する危険性を知っておきたい。	ワーク① ハザードマップを確認しよう (p.10)	まずは自宅や職場の危険度を確認しましょう。また、自宅や職場から避難所までの道のりを確認しましょう。地域のマップを印刷して、危険箇所などを話し合いながら記入しましょう。
自宅から避難する際に持ち出すものを知っておきたい。	ワーク② 非常持ち出し品リストを確認しよう (p.11)	自宅から避難するときに持ち出すもののリストを作成しましょう。実際に持ち出し用のカバンを準備して、重さなどを確認してみましょう。
災害に備えて自宅に備蓄しておくものを知っておきたい。	ワーク③ わが家のストックを確認しよう (p.12)	家に備蓄しておくべきものを確認しましょう。高齢者やこども、ペットなど、同居などの状況に応じて自分に必要なものを考えましょう。
地震に備えて自宅の安全対策をしておきたい。	ワーク④ わが家の安全点検をしよう (p.13)	地震が起こったとき、家の中が安全であるための耐震チェックを行いましょう。
在宅避難ができるか知っておきたい。	ワーク⑤ 在宅避難ができるか確認しよう (p.14)	自分の家のリスクを確認し、在宅避難という選択肢について考えてみましょう。また、どういう状況になったら避難所に避難するかも考えておきましょう。
避難所ではどんな過ごし方をするか知っておきたい。	ワーク⑥ 避難所運営訓練に参加してみよう (p.15)	避難所で自分ができることや、避難所での過ごし方について考えてみましょう。
災害で自宅が被害を受けたときにどうすればいいか知っておきたい。	ワーク⑦ 保険・罹災証明書の申請に備えよう (p.16)	被災した後、生活を立て直していくことは自分の暮らしを守ることに繋がります。実際に罹災証明申請書を記入して、必要事項を確認しましょう。

第1章 教訓をもとに行動する

地震、津波、豪雨、台風、噴火などの自然現象により発生する災害に対しては、あらかじめ備えておくことが可能です。
必要なものを揃え、どんな行動を起こすかを考えておくことが、命を守るための第一歩となります。
この章では、具体的にどのように自分や周りの人の命を守るか、かつての大きな災害から受け継がれてきた教訓や知識から学んでいきます。



自然現象が引き起こす災害を知る、 災害に備えて何ができるか

地震、津波、豪雨、台風、噴火などの自然現象により発生する災害が起こる際には、まず命を守る行動が重要です。具体的にどのような行動をとればいいでしょうか。ここでは災害の種類ごとに、過去の災害から得られた教訓を学んでいきましょう。各災害については参照ページ（第2章）でより詳しく紹介しています。

地震・津波

地震は突然発生します。大きな地震では、建物や道路などのインフラに被害が発生しますが、事前の備えで被害を最小限にし、命を守ることは十分に可能です。住宅の耐震補強、家具の固定、最低3日分の備蓄（水・食料・トイレ）、道路の破損や寸断を見据えた避難場所や複数の避難経路の確認といった準備が有効です。地震に伴って大きな津波が発生することがありますが、津波のおそれのある地域では、揺れたらすぐに避難して、命を守る 것이 重要です。日頃から防災意識を高め、準備を進めましょう。



地震

地震は、いつ起こるかわかりません。揺れを感じたり緊急地震速報を見聞きしたら、あわてずにまず身の安全を確保しましょう。屋内では頭を守り、丈夫な机の下など安全な場所へ。屋外ではブロック塀や看板、割れたガラスなどの落下・倒壊に注意し、周囲の安全を確かめて行動します。



津波

津波は人や建物を押し流し、命をうばう危険があります。海や川のそばなど津波のおそれのある地域では、地震が起こったら、ただちに高いところや避難ビルなど安全な場所へ避難してください。津波は到達が速く、後から来る波のほうが高くなることもあります。

◎過去の災害から得られた教訓

- 延焼火災の可能性・自分にできる消火活動について学ぶ → p.18 関東大震災
- 帰宅困難になった場合の行動について家族と話し合っておく → p.18 関東大震災
- いざというときに地域住民同士で助け合える関係性づくり → p.19 阪神・淡路大震災
- ボランティアに参加する → p.19 阪神・淡路大震災
- エコノミークラス症候群の予防方法について学ぶ → p.20 新潟県中越地震
- 災害時の心身へのストレス軽減について想定し、準備する → p.20 新潟県中越地震
- その地域ならではの災害リスクについて知っておく → p.21 東日本大震災
- 避難訓練に参加し、避難所での過ごし方について知っておく → p.21 東日本大震災
- 情報が正しいか確認する → p.22 熊本地震
- 「孤立」に備える → p.23 能登半島地震

自然災害について
もっと詳しく知りたい方はこちら



地震について



津波について



風水害について



火山について

風水害

気象の変化に伴う風水害のおそれがあるときは、テレビやラジオ、気象庁・自治体のホームページを通じて情報を収集して判断します。注意報や警報が発令されたら、自宅避難も含め、十分注意深く行動を開始しましょう。避難所へ移動しない場合は、建物のできるだけ上の階で過ごす、窓や崖からは離れる、といった対応で、できるだけ危険を避けることが大切です。普段から自分の住む地域の気象の特性などをよく理解しておくことが防災行動のカギになります。



暴風

暴風では、飛来物などが原因で停電や交通の乱れが生じることがあります。強い風が予想されるときは、風が強くなる前に家の周りの飛びやすい物を片付けたり固定したりし、補強を行いましょう。外出はできるだけ控え、風がつよくなるピークを避けて行動します。

◎過去の災害から得られた教訓

- ハザードマップで地域のリスクを把握する → p.24 カスリーン台風
- 地域一体となった避難訓練の実施 → p.25 九州北部豪雨
- 「避難しなくて大丈夫」という判断が被災につながる → p.26 西日本豪雨
- 早すぎる片付けに注意—罹災証明書を取得するための行動 → p.26 西日本豪雨



高潮

台風などで高潮の危険があるときは、高潮警報・注意報や自治体の避難情報を確認し、必要場合は風が強くなる前に安全な場所への避難を完了することが重要です。



大雨

大雨により、川の増水や浸水、がけ崩れなどが起こることがあります。自治体から避難指示が出たら、危険な場所から避難しましょう。夜間など移動が危険な場合は、無理に外へ出ず、建物の上階などより安全な場所で命を守る行動をとります。

火山災害

火山の噴火は、火山性微振動などで火山活動がとらえられ、警戒行動につながりやすい場合もありますが、そうでない場合に突然発生することもあります。噴火による噴出物や火山性地震等による被害を最小限とするために、観光や登山で山に接する人は、もしもの際にどう動くかを十分理解しておきましょう。



噴火、土石流など

火山噴火では、噴火による噴出物（溶岩流、噴石、火砕流、火山灰）や火山泥流、火山性地震のほか、噴出物の堆積後に降雨等により発生する土石流など、様々な現象が災害を引き起こします。噴火警報・予報や噴火警戒レベルが発表されたら、自治体の避難情報に従い、立入規制の範囲には近づかず、必要場合は早めに避難します。火山に登る場合は、登山中の噴火に備え、避難場所を確認できる火山防災マップを準備し、必要に応じてヘルメットやゴーグルなどを装備しましょう。登山中は、噴気孔や噴気地帯の窪地などの危険な場所には決して立ち入らないようにします。

◎過去の災害から得られた教訓

- 観光客・登山者としての防災の心得を学ぶ → p.27 御嶽山噴火

街に残された災害の記憶

あなたのまちにも様々な形で災害の記録が残されているかもしれません。それらを知ることによって、将来の災害に対する備えを考えつつ、次の世代へとつなげていくことが重要です。

津波浸水表示板：東日本大震災

宮城県では、東日本大震災での津波の浸水区域や浸水の高さを現地に標識で表示し、実物大のハザードマップとして住民の避難の備えを促し、防災啓発を図っています。→事例④ p.21参照



出典：宮城県HP

詳しくはこちら
(宮城県 津波浸水表示
板の設置)



数え歌：濃尾地震

岐阜県大垣市の「濃尾地震100年記念誌」には、市内在住の方が親から聞いた数え歌が記録されています。悲惨な状況を後世に伝え、二度と同じ悲劇を繰り返さないでほしいという思いが込められており、数字のごろ合わせで覚えやすいように作ることで、広く世の中に伝えようとした。 “一つとせ 人々驚く大地震 美濃や尾張の 哀れさは 即死と負傷人 数知れず …”

詳しくはこちら
(愛知県 歴史地震記録に
学ぶ 防災・減災サイト)



石碑：安政南海地震津波

高さ約5メートルの大津波が波除石垣を乗り越えて村を襲い、田んぼに浸入しました。津波の経験を忘れないよう、大阪市浪速区幸町3丁目の大正橋東詰北側の歩道に石碑が残され、今も守られています。その他の自治体においても、過去に発生した自然災害についての石碑が被災場所に建てられていることも多いです。全国681市区町村2,442基（2026年4月30日時点）の自然災害伝承碑の位置が国土地理院のホームページで公開されています。

詳しくはこちら
(大阪市浪速区役所「安
政大津波」の碑)



詳しくはこちら
(国土地理院「自然災害
伝承碑」)



地名が伝える土地の特徴

地名の多くは、昔の人が特徴や目印としてその土地を呼んだ言葉が、代々受け継がれています。地名には昔の地形や災害の記憶が残っていることがありますが、地名だけで危険性は判断できません。ハザードマップや土地の成り立ち、地域の過去の災害記録とあわせて確認することが大切です。

詳しくはこちら
(国土地理院「地名と水
害」)



デジタルアーカイブ：熊本地震 →事例⑤ p.22参照

熊本県では「熊本災害デジタルアーカイブ」として、熊本地震及び令和2年7月豪雨に関し、幅広い資料、文書、画像などをデジタルデータの形で公開しています。資料検索にあたっては、カテゴリーや媒体のほか、地図から探す、種類から探す、提供者から探すなどの検索機能もあります。

ほかにも、過去に大きな災害のあったさまざまな自治体などから、災害のデジタルアーカイブがインターネット上で公開されています。



出典：熊本災害デジタルアーカイブ

みんなの命をまもる 「自助・共助・公助」

災害への備えを考えると、「自助」「共助」「公助」の3つの考え方があります。一人ひとりが、「自分の身は自分で守る」、「自分たちの地域は自分たちで守る」という考えを持ち、日頃から災害に備えておくことが重要です。

■「自助」－自分の命は自分で守る

「自助」とは、災害が発生したときに、まず自分自身の身の安全を守ることです。この中には家族も含まれます。

地震が発生したら倒れるものから離れる、津波が押し寄せて来そうなどには高いところに避難する、防災行政無線やテレビ・ラジオなどにより正しい情報を把握するなどの行動を心がけましょう。

日頃から災害に備えることも自助につながります。例えば、家具などの転倒防止や食料・飲料水、非常用トイレを自宅で備蓄しておくことが大切です。

■「共助」－近所の人と助け合う

「共助」とは、地域やコミュニティといった周囲の人たちが協力して助け合うことをいいます。

例えば、声を掛け合って避難したり、協力して救助活動を行うなど、地域みんなで助け合うことが大切です。避難に支援が必要な人を把握するなど、こどもや高齢者などを地域で守ることも共助の大事なポイントです。

日頃から地域の人と顔の見える関係を築いておくことで、災害時の助け合いにつながります。

■「公助」－公的機関による救助・援助

市町村や消防、県や警察、自衛隊といった公的機関による救助・援助が「公助」です。

災害発生時に、警察、消防、自衛隊などによる救助救急活動や、避難場所などの指定・整備・開設、電気・ガス・水道などのライフラインの応急復旧などが公助に該当します。

「公助」だけでは被害にあった人がたくさんいる場合には救助・援助する側の人手が到底足りません。災害直後の状況下で、一人ひとりを助け、守ることに必要不可欠となるのは、自ら守る「自助」と、近隣で助け合う「共助」ということを忘れずに行動しましょう。

こんなことが
ありました

阪神・淡路大震災の事例では、倒壊した家屋の瓦礫の下から救出された人のうち、8割が家族や近所の人により救出されたという報告もあります。→事例② p.19参照

善光寺地震の事例では、地震翌朝にはおむすびなど緊急食糧が近隣から共助で差し入れられ、1週間ほどのうちには、仮小屋のような避難所を自分で確保しています。

浅間山噴火の事例では、復興の過程で地元の地域リーダーが重要な役割を果たしました。

ワークシートで実践してみよう

ここからは、ワークシートを活用して災害前・災害時・災害後の各段階を想定し、必要な行動について考えてみましょう。ワークで取り組んだ内容は、いざというときに実際の行動につなげられるよう、定期的に見直してください。

ワーク① ハザードマップを確認しよう

ハザードマップを印刷して、避難場所を記入したり自宅や会社から避難場所までの経路を図示したりしてみましょう。ハザードマップは教材に挟んで、いざというときに確認できるようにしてください。

■ハザードマップとはどんなもの？

ハザードマップは、洪水・内水・高潮・津波・土砂災害など災害の種類ごとに、災害の危険がある場所を色で示した地図です。まずは家・学校・職場など、普段いる場所に色が塗られているかを確認しましょう。色が塗られている場合は、凡例を見てどんな危険があるかを確認し、避難先・避難経路を考えます。ハザードマップは、ハザードマップポータルサイト（住所検索）や自治体HPで確認できます。

詳しくはこちら
(国土交通省 ハザード
マップポータルサイト)



■ハザードマップの見方

- ①準備したハザードマップの災害の種類を確認する
- ②ハザードマップ上で家・学校・職場を探し、色が塗られているかを確認する（色が塗られていれば災害リスクがある区域です）
- ③色が塗られていたら、凡例でどのような危険があるかを確認する
- ④「避難所」や「指定緊急避難場所」を確認する。被災者が一定期間生活するために指定される避難所のほかに、災害種別ごとに設定され、緊急的に避難する場所である指定緊急避難所があります
※色が塗られていなくても、低い土地・崖のそば等は危険な場合があります。避難情報を参考に、必要に応じて避難しましょう。

■ハザードマップを確認して、いざというときの避難行動を決めておこう！

- ・災害ごとに安全な「指定緊急避難場所」を確認し、複数の避難先（親戚・知人宅、ホテル等も含む）も考えておく
- ・避難経路は、危険な場所（川沿い・アンダーパス・崖下など）を避けて、家族で歩いて確認する

詳しくはこちら
(国土地理院 指定緊急
避難場所・指定避難所
データ)



■こんなときは危険！すぐ避難を！

- ・警戒レベル4（避難指示）が出たら、危険な場所から全員避難
- ・警戒レベル3（高齢者等避難）が出たら、避難に時間がかかる人は避難開始（家族の中で該当者がいる場合）
- ・津波警報／大津波警報など、命に関わる警報が出たら、ただちに避難（高い場所へ）
- ・近くの川が増水しているなど、危険度が高まっていると感じたら、避難情報を確認し、早めに避難の準備をしておく

ワーク② 非常持ち出し品リストを確認しよう

■いざというときに、命を守る！もしものときの持ち出し品リスト

非常持ち出し品は、災害時に避難先まで安全に避難し、避難先で困らず過ごすための「最低限の備え」です。重すぎると避難の妨げになるため、命を守るために必要なものを優先し、自分や家族の状況に合わせて定期的に見直しましょう。

チェック	カテゴリ	項目例	備えのアドバイス
☐	貴重品・証明	現金	少額紙幣と硬貨
		スマートフォン・携帯電話	連絡手段や情報源として使用。モバイルバッテリーもセットで持ち出せるようにしておく
☐		本人確認書類	免許証やマイナンバーカードのコピーを防水袋に保管。現物も持ち出せるようにしておく。お薬手帳・緊急連絡先メモ
☐		預金通帳	通帳、印鑑もいざというとき一緒に持ち出せるように準備しておく
☐	避難用ツール	懐中電灯	予備電池もセットで準備。できれば1人1台持つ。手回し充電のものがあると便利
☐		携帯ラジオ	インターネットが遮断された際の正確な情報源として。手回し充電ライト機能がついているものもある
☐		頭部保護グッズ	折りたたみ式ヘルメットや防災頭巾で落下物から身を守る
☐	衛生・医療	救急セット	消毒液、ばんそうこう、包帯などのセット、常備薬
☐		お薬手帳	お薬手帳や持病のメモがあれば避難先でも処方がスムーズ
☐		衛生用品	マスク、除菌ジェル、生理用品（多めに）、歯ブラシ・歯磨き粉など、折りたたみ式コップ
☐	生活用品	ビニール袋	ゴミ入れ、浸水防止、防寒など多用途に
☐		携帯用トイレ	万が一、トイレが使えないときのための緊急用
☐		タオル	けがの手当て、防寒、衛生など多用途に。1～2枚あると安心
☐		モバイルバッテリー	手回し充電やソーラー充電機能があると便利
☐		防寒・雨天対策	レインウェアやアルミブランケット、厚手の衣類、靴下など
☐	衣類・食料	軽食	栄養補助食品やゼリー飲料、高エネルギーの菓子類。調理せずに食べられるもの、缶切りが不要な缶詰などがあると便利。重くならないもの
☐		飲料水（ボトル数本）	500mlを1～2本、重くならない範囲で。定期的に交換する
☐			
☐			
☐			
☐			

ご自身の生活・家庭の状況に合わせて空欄を活用してください

ワーク③ わが家のストックを確認しよう

■備えて安心、もしものときのわが家のストック

最低3日間、できれば7日間、自宅で避難生活を送れるように備蓄品を用意しておきましょう。眼鏡・コンタクトや補聴器、女性用品、乳幼児向けの食糧・おむつ、ペット用品、高齢者用品など、ご自身や家族構成に合わせて準備したほうがよいものも考えて、追加しておきましょう。

チェック	カテゴリ	項目例	備えのアドバイス
☐	食料品	主食	アルファ化米、パン缶詰、レトルトのご飯・おかゆ、カップ麺など
☐		おかず	肉・魚・野菜の缶詰（長期保存可能なもの・缶切りが不要なもの）など、非加熱・調理不要で食べられるものも用意
☐		その他	高栄養なシリアルバー、チョコレートなどお菓子、保存用ビスケットなど、食物繊維（乾燥わかめなど）。最低3日分、できれば1週間分（普段から食べている日持ちのするもの）
☐	水	飲料水	1人1日3L×3日～1週間分
☐	生活用品	カセットコンロ・ガスボンベ	温かい食事を作るために重要
☐		ラップ、紙皿、割りばし	ラップは洗い物を減らすために便利
☐		電源対策、懐中電灯	ポータブル電源やソーラーチャージャー、手回し充電器など、電源ケーブル
☐		ポリタンク	給水車から水を運べるもの。折り畳み式も可
☐	安全・衛生対策	軍手・手袋	片付け・救助などの際のけが防止に。また寒いときの防寒にも。防水のものも必要
☐		足元の安全	瓦礫やガラスの破片から足を守る厚底の靴や安全靴
☐		携帯用トイレ、トイレトペーパー	携帯用トイレは1人1日5回×3日分（できれば7日分）で15～35個を用意
☐		衛生用品	ウェットティッシュ、アルコール消毒液、歯ブラシ・歯磨き粉、ドライシャンプー、ビニール袋、マスク、小さく薄い生理用品（下着を清潔に保つため）など
☐		救急セット、常備薬	けがの応急手当用。ばんそうこう・消毒液・ガーゼなどを入れておく
☐	その他	携帯ラジオ	停電でテレビが見られないときの情報入手手段になる
☐	衣類・食料	暑さ・寒さ対策	夏場は乾電池式の扇風機、冬場は防寒具やカイロなど。時期に合わせて入れ替えておく
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			

ご自身の生活・家庭の状況に合わせて空欄を活用してください

ワーク④ わが家の安全点検をしよう

■家の中の安全点検をしよう

大きな地震や風水害では、家具が倒れたり壊れたりすることで、被害を受けることがあります。チェックリストで家具、窓ガラスや食器などの安全を確認しましょう。

チェック	点検箇所	対策の内容と目的
☐	背の高い家具	タンスや本棚は、L字金具を使う場合は壁の下地材（間柱など）や柱など強度のある部分に固定する。突っ張りポールを使って壁に固定する場合はストッパーやマットと併用し、できるだけ奥に取り付ける
☐	重い家電製品	テレビや電子レンジは、耐震ジェルマットを設置したりベルトで固定したりして横滑りや落下を防ぐ。レンジ台自体の固定も忘れずに
☐	就寝スペース	ベッドやふとんを置く就寝位置は、家具の高さ分だけ離れるか、家具の側方にする（家具が倒れてくる前方に配置しない）
☐	避難動線	出入り口や廊下に障害物となる家具を置かず、スムーズに逃げられる経路を確保する
☐	ガラス部分	ガラス扉や窓には飛散防止フィルムを貼り、割れた破片でのケガを未然に防ぐ。また窓ガラスの近くには大型の家電製品や家具をおかないようにする
☐	重量物の収納	食器棚、本棚などにおいて、上段からの落下リスクを減らすとともに、重心を下げて倒れにくくするため、重いものを低い位置に収納する
☐	天井の照明器具	吊り下げ型ライトなどが落下しないよう、天井への確実な固定状態を確認する
☐	収納の扉	吊り戸棚や食器棚などの開き扉には、揺れによって扉が開き中身が飛び出してくるのを防ぐため、ロックを取り付ける
☐	キャスター付き家具	地震の揺れによる暴走を防ぐため、動かさないときはキャスターのロック機能を必ずオンにしておく
☐	家具の上部	揺れた際に落下すると危険な飾り物や重い置物は、家具の上から撤去する

詳しくはこちら
（総務省消防庁 地震による家具の転倒を防ぐには）



詳しくはこちら
（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）



こんなことが
ありました

阪神・淡路大震災では、昭和56年改正後の耐震基準を満たさない建物に倒壊などの被害が集中したことをふまえ、同震災を契機に「耐震診断・耐震改修」の法整備や支援措置が進められました。→事例② p.19参照

熊本地震では、強い揺れが一度で終わらず繰り返し発生しました。繰り返す揺れに備え、家具の転倒・落下を防ぐための固定を行いましょう。→事例⑤ p.22参照

ワーク⑤ 在宅避難ができるか確認しよう

■災害の際、自宅で避難生活を送るために

災害の際、自宅が安全であれば在宅避難という選択肢があります。普段に近い環境で生活できる、感染症のリスクを減らせるなどのメリットがあります。自宅にいたることのリスクと、生活できるかどうかを踏まえて在宅避難の可否を確認しましょう。また、いざというときに迷わず避難所への避難に切り替えるための判断基準を考えておきましょう。

①自宅のリスクをハザードマップで確認する

- ・自宅は洪水の浸水想定区域で（ある／ない）
 - ・想定浸水深は_____m。土砂災害リスクは（ある／ない）
 - ・浸水しない居室（生活できる部屋・階）が（ある／ない）
- ※「浸水しない居室」＝想定浸水深より上にある生活スペース（例：2階の部屋など）
- ・家屋倒壊等氾濫想定区域に（入っている／入っていない／記載がない→区市町村へ確認）
- ※ハザードマップ上で色が塗られていなくても、周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、市区町村からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

②在宅避難の可否を判定する（当てはまらない場合は避難を検討する）

- 地震 ☐ 自宅が大きな被害を受けていない／倒壊（傾き）の不安がない
☐ 家具の転倒などがなく、安全な生活スペースを確保できる
☐ 周辺の火災・延焼などの危険がない
☐ 停電・断水等があっても、備え（食料・電源・携帯トイレ等）で当面しのげる
- 風水害 ☐ 家屋倒壊等氾濫想定区域の外
☐ 浸水深より高い居室があり、垂直避難できる
☐ 水がひくまで我慢できる備えが十分（目安：1週間程度の食料・携帯トイレ等）
☐ 透析など継続的な医療が必要な人に該当しない

③在宅避難から避難へ切り替える合図を決めておく

- 地震 わが家の合図：（ ）
 避難先：☐安全な親戚・知人宅 ☐ホテル・旅館 ☐指定緊急避難場所（ ）
- 風水害 わが家の合図：（ ）
 避難先：☐安全な親戚・知人宅 ☐ホテル・旅館 ☐指定緊急避難場所（ ）

例）余震が長引いたら、浸水が上がったら、警戒レベル4に上がったら※ 等

※警戒レベル3で〈高齢者など避難に時間がかかる人は避難〉、警戒レベル4で〈危険な場所から全員避難〉です。外が危険で移動できないときは、屋内のより安全な場所（上階など）で安全を確保しましょう。

ワーク⑥ 避難所運営訓練に参加してみよう

■避難所では地域で共に助け合うことも大切

特に発災直後の避難所では、避難者や地域の方々、自治会による運営が重要です。日頃から地域の訓練に参加して、避難所での生活を知るとともに自分に何ができるかを確認しましょう。

①参加できる避難所運営訓練を探そう

「避難所運営訓練」「避難所開設訓練」などの名前で実施されることがあります。お住まいの自治体（市区町村）が開催する訓練を調べてみましょう。

訓練名：_____ 日時：_____

場所（避難所名）：_____

※自治体が公開している「避難所運営マニュアル」等からも、避難所運営の流れを理解することができます。

②避難所の暮らしを理解しよう

訓練に参加する中で以下のような避難所の仕組みや生活のポイントを確認しましょう。

チェック① 避難所の運営の基本は「役割分担」

多くの避難所では、自治体職員と住民で組成される運営の中心（避難所運営本部など）を置き、次のような役割を分担します。

- ・受付・名簿：避難者の受け入れ、名簿作成
- ・情報：掲示板、放送、回覧等で、避難情報や生活ルールを共有
- ・食料・物資：配布方法や順番等を決め、在庫を管理
- ・トイレ・衛生：トイレの確保、使用ルール、衛生の維持
- ・保健・救護：体調不良の相談、感染症対策
- ・居住（生活スペース）：区画の整備、通路の確保、プライバシー配慮（仕切り等）
- ・配慮が必要な人への対応：高齢者・障害者・乳幼児などへの支援調整
- ・電源（充電）：発電機・蓄電池の安全管理、充電のルール作り

チェック② 避難所の生活でよくある困りごと

避難所では、特に次の課題が生じやすいとされています。

- ・情報不足・伝達手段の確保（物資の受け取りのための情報などを掲示板や放送で確認する）
- ・トイレが不足・不衛生になりやすい（トイレの確保と清掃などの衛生管理が重要）
- ・プライバシーが確保しにくい（仕切りなどで着替えや授乳等のしやすさを確保する）
- ・電源が足りない（情報を受け取るためのスマホの充電や、照明等で電源の確保が必要）
- ・体調が崩れやすい（運動不足、睡眠不足、寒暖差、持病、感染症などへの対策が大切）

訓練に参加し、いざ避難する際に持っていく物（備えておく物）や気を付けること（エコノミークラス症候群対策など）を考え、準備しておきましょう。

避難所における生活では、プライバシーの確保、貴重品の管理、暑さ・寒さ対策といった自身が安全・安心に過ごすための工夫のほかにも、同じ空間で過ごすほかの人々への配慮も欠かせません。避難所での基本的な生活ルールから、女性や子どもなど、特に配慮が必要な視点についても調べてみましょう。



政府広報
オンライン

ワーク⑦ 保険・罹災証明書の申請に備えよう

■住まいが被害を受けた場合にやっておくこと

災害後、一日も早く日常に戻れるよう、再建を進めていく必要があります。住まいが被害を受けた際は、一刻も早く片付けや修復作業に取り掛かりたくなるかもしれませんが、しかし、公営住宅の申し込みなどの公的支援や損害保険の請求のために、まずは被害状況を写真で記録しておくことが大切です。

■被害状況を写真で記録する

片付けなどの前に、家の被害状況を写真に撮っておきましょう。市区町村から罹災証明書を取得して支援を受ける際や、損害保険を請求する際などに役立ちます。

撮影のポイントを確認しよう（チェックリスト）

- ☐ カメラ・スマホなどでなるべく四方向から撮る
- ☐ 浸水した場合は浸水の深さも分かるように撮る
- ☐ 被災した部屋ごとの全景を撮る
- ☐ 被害箇所に近づいてアップで撮る
- ☐ システムキッチンや洗面台などの住宅設備、家電などの被害状況も撮る
- ☐ 自動車、物置、農機具などの被害状況も撮っておく

■罹災証明書の発行手続き

罹災証明書は、災害による住宅の被害の程度を証明するものです。支援金や災害義援金の受け取り、税金などの減免、仮設住宅への入居申請などの際に必要となります。

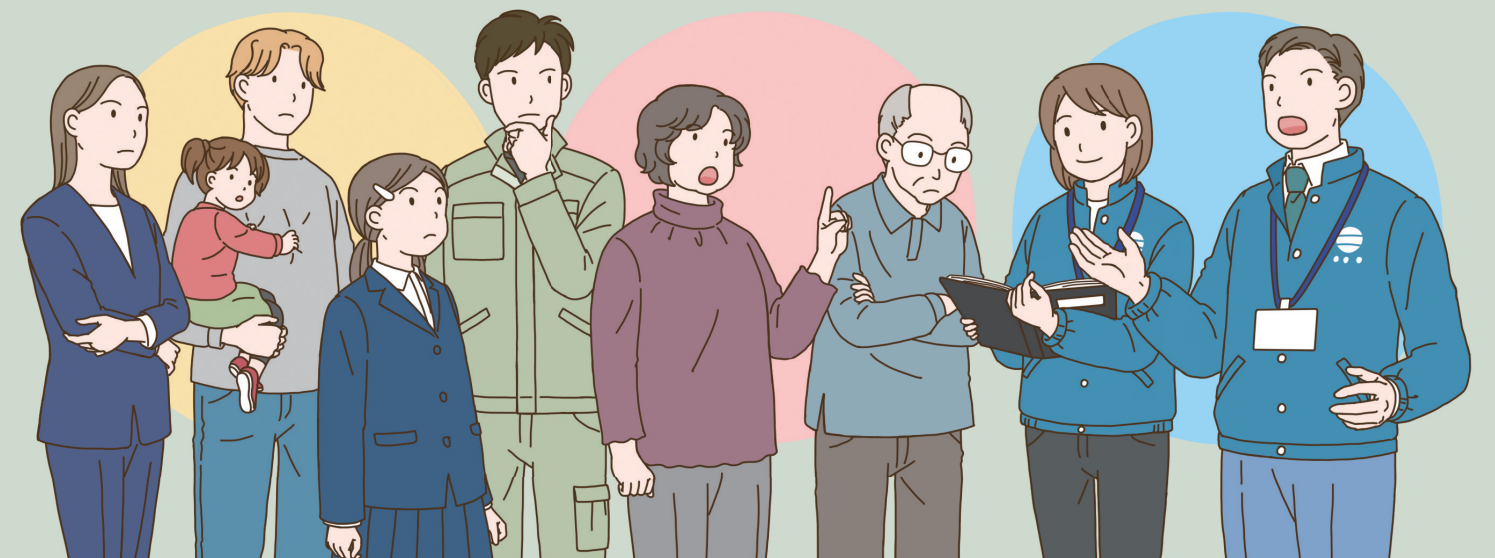
■罹災証明申請書を書いてみよう

自治体名で検索した罹災証明申請書を貼り付けて、実際に記入してみましょう

※内閣府の統一様式はこちら（https://www.bousai.go.jp/pdf/241108_syomeisyo.pdf）からダウンロードできます

第2章 事例を詳しく知る

写真や映像で記録されるよりずっと昔から、
私たち人間は自然災害と共存してきました。大きな自然災害により、
人々の命や社会が甚大な被害を受けることも少なくありませんでした。
この章では、1923年の関東大震災以降の大きな自然災害から
10事例を取り上げ、どんな教訓が得られ、
どのように現在の備えに活かされているかを見ていきます。



事例
01

地震

1923年 関東大震災

延焼を食い止めるには、自宅や職場での準備が重要

概要

- 1923年（大正12年）9月1日
- マグニチュード 7.9、震度6
- 埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県及び山梨県
- 死者・行方不明者約10万5,000人、全半潰・焼失・流失・埋没の被害住家総計約37万棟

出典：令和5年度版防災白書



現銀座四丁目交差点付近の焼跡 出典：東京市「東京震災録」

どんな災害だった？

首都をはじめとする都市部に大きな被害をもたらした地震であり、倒壊建物からの救出や負傷者の手当てとともに、人口過密地域における延焼火災への対応が大きな課題となりました。火災のため家屋や食料を含む物資が失われ、交通機関や橋の被害により、地域外への脱出や地域外からの物資の搬入も困難になりました。水道が断水する中で消防力が低下し、消防機関や住民の消火活動にもかかわらず、延焼火災は地震発生後2日近く続きました。

私たちができること

延焼火災の可能性・自分にできる消火活動について学ぶ

人口過密地域では、建物倒壊そのものよりも延焼火災が被害を拡大させる危険性があります。自宅や職場で消火器の場所や使い方を確認しておくなど、いざというときに自分たちで初期消火の行動が取れるようにしておきましょう。また、電気火災の予防には、一定以上の揺れが発生した際に電気を自動的に止める感震ブレーカーの設置も有効です。感電ブレーカーを設置する際は、急に電気が止まっても困らないよう、懐中電灯やラジオ等の準備をあわせて行いましょう。



帰宅困難になった場合の行動について家族と話し合っておく

都市部においても、橋や道路、公共交通機関が使えなくなり、地域外への脱出や物資搬入が困難になる可能性があります。帰宅困難を想定して、家族との連絡手段や集合場所などを日頃から話し合っておくことや、普段から必要最小限の防災グッズを鞆に入れておくことが大切です。



事例
02

地震

1995年 阪神・淡路大震災

全国から救援に130万人以上のボランティアが駆けつけた

概要

- 1995年（平成7年）1月17日
- マグニチュード7.3、震度7
- 兵庫県・大阪府を中心とした西日本地域に甚大な被害
- 死者6,434人、建物被害（損壊・焼損計）住家約52万棟、非住家約5,800棟

出典：平成22年度版防災白書、阪神・淡路大震災教訓情報資料集（内閣府）



倒壊した住宅

どんな災害だった？

倒壊した家屋の瓦礫の下から救出された人のうち、8割が家族や近所の人により救出されたという報告もあります。震源に近い北淡町では、多くの人が倒壊家屋の下に生き埋めになりましたが、消防団員をはじめとする地元住民が救助を自発的に開始し、瓦礫の下から約300名もの人を救出し、全員が救助されました。

全国からのべ130万人以上のボランティアが駆けつけ、救援物資の運搬、配布、片付け、こどもの遊び相手など被災地の状況に合わせて取組を行いました。一方で、発災当初は行政側のボランティア受入体制が整っていなかったことに加え、初心者ボランティアが多く、宿泊等の手立てに翻弄されたことなどの問題も発生しました。

また、震災による建物等の倒壊は、現在の耐震基準（新耐震基準）を満たさない建物に被害が集中していたことから、建築物の耐震化が促進されるきっかけとなりました。

私たちができること

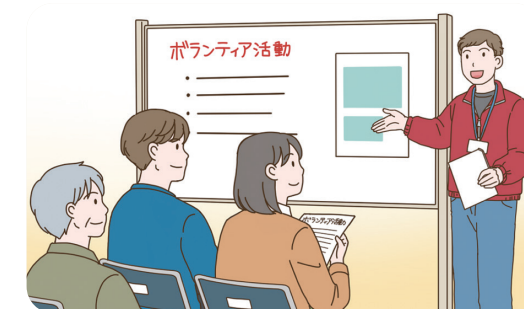
いざというときに地域住民同士で助け合える関係性づくり

災害後の救出や避難には、地域住民同士の助け合いが欠かせません。日頃から近所の人へのあいさつや、地域のイベントに参加するなどして、いざというときに声をかけたり、協力したりできる、顔の見える関係性を作ることが重要です。



ボランティアに参加したい!と思ったらー互いに無理のない支援を行うための手順を学ぶ

近年では、被災地の社会福祉協議会が中心となり、ボランティア希望者の受付や情報発信、支援ニーズの調整を行う「災害ボランティアセンター」が設置されることが増えています。ボランティアに参加する際は災害ボランティアセンターの案内に従い、事前の説明会などを受けただうで適切な手順で参加することが、被災地支援の第一歩です。



事例
03

地震

2004年 新潟県中越地震

避難生活の中でエコミークラス症候群による二次被害が発生

概要

- 2004年（平成16年）10月23日
- マグニチュード6.8、震度7
- 新潟県を中心に、斜面の崩落などの地盤災害に伴う被害等
- 死者68人、負傷者4,795人、全壊3,175棟・半壊1万3,810棟の住宅被害

出典：新潟県災害デジタルアーカイブ



土砂の流入と道路の亀裂により寸断された農道

どんな災害だった？

余震が続く中、避難先の車中において長時間座ったままの姿勢でいることでエコミークラス症候群を発症し、死亡する事例が発生しました。これにより、避難生活の環境改善が大きな課題となりました。

中山間地域、豪雪地帯を襲った地震であったことから、被災した中山間地域では、生活道路が損壊し、集落が孤立する状況が生じました。孤立時の情報通信手段の確保方策や孤立集落に対する救助などの対応が進められるきっかけとなりました。

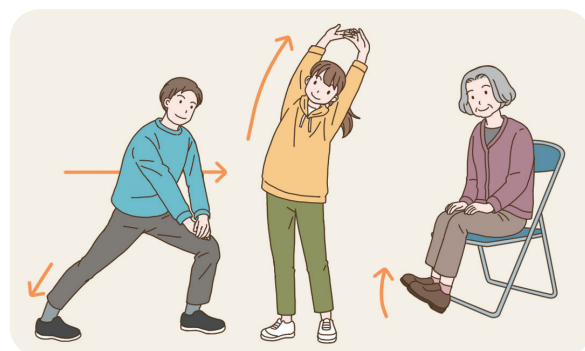
私たちができること

エコミークラス症候群の予防方法について学ぶ

避難所など狭い場所で長時間同じ姿勢でいることにより、血流が悪くなり、エコミークラス症候群の発症につながります。特にトイレ環境の悪化などの理由から、トイレを控えるために水分を取ろうとしない場合、発症のリスクが高まります。長時間同じ姿勢にならないように意識して動くことや、つま先の曲げ伸ばしやかかとの上げ下げなど、簡単な予防運動も効果的です。

災害時の心身へのストレス軽減について想定し、準備する

孤立したり、避難が長期化することで、体だけでなく心にも思わぬストレスがかかることがあります。清潔な下着・衣類を身につけていることや、食事からきちんと栄養をとれていることは、心のストレスの軽減につながります。非常持ち出し用に複数日分の清潔な着替えが入っているか、栄養価の高い非常食が準備できているか、自分に合った衛生用品が入っているかなど、定期的に確認しておきましょう。



事例
04

地震・津波

2011年 東日本大震災

過去に経験のない規模の地震、津波により大きな被害

概要

- 2011年（平成23年）3月11日
- マグニチュード9.0・震度7
- 東日本を中心に北海道から九州地方にかけての広い範囲で震度5強～1を観測
- 死者1万5,859人、行方不明者3,021人、全壊約13万棟・半壊約26万棟の住宅被害

出典：平成24年度版防災白書



福島県相馬市の被災（出典：内閣府 平成23年度 広報誌「ぼうさい」）

どんな災害だった？

東日本大震災は、当該地域で過去に経験した地震・津波を超える規模の災害でした。さらに、想定されていなかった原子力災害が同時に発生したことで、災害対応がより困難なものになりました。

津波警報の第1報の地震の規模や津波の高さの予想を、実際の地震の規模や津波の高さが大きく上回りました。高台等へ避難して多くの人が助かった一方、地震後すぐに避難しなかったり、避難後に再度戻ったことにより犠牲になった人も多くいます。

避難先では、地区の集会所や個人の住宅等、指定されていない場所が避難所となったり、ライフラインの途絶した場所にも避難所が設けられたりしたため、救援物資の供給の遅れが課題となりました。また、女性用の物資の不足や、更衣室、授乳室が設置されない等、避難生活における女性の困難も課題となりました。

私たちができること

その地域ならではの災害リスクについて知っておく

地域の特性をふまえ、起こりうる災害を複合的に想定して、「もしも」のときの行動を考えておくことが大切です。あなたが住んでいる地域の地理、産業などから、災害時にどのようなリスクがあるか考えてみましょう。過去に地域で発生した災害に関する文献などからも、その地域がかかえる危険について学ぶことができます。



避難訓練に参加し、避難所での過ごし方について知っておく

日頃から行政と地域住民が一体となって訓練を実施していた避難所では、円滑な避難所運営が行われました。地域の避難訓練に参加してみましょう。いろいろな避難訓練に出てみることで、様々な災害や状況を想定した避難行動を理解し、必要な行動を身に付けることができます。



事例
05

地震

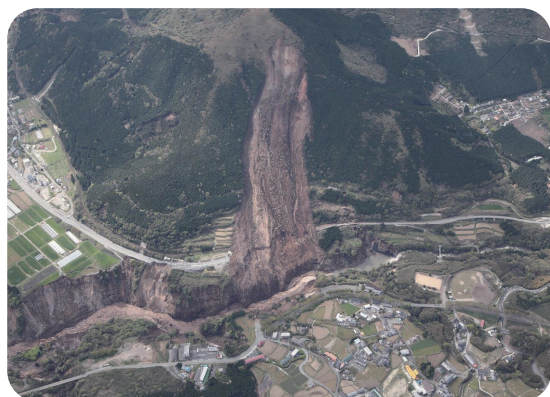
2016年 熊本地震

「動物園からライオンが放たれた」といったデマがSNSで拡散された

概要

- 2016年（平成28年）4月14日、4月16日
- マグニチュード6.5・震度7、マグニチュード7.3・震度7
- 熊本県から大分県にかけて甚大な被害が発生
- 死者228人、重軽傷者2,753人、避難者数最大約18万4,000人、約20万戸の住家被害、最大48万戸が停電（平成29年時点）

出典：平成29年度防災白書



阿曾大橋地区における斜面崩壊の様子（出典：熊本災害デジタルアーカイブ／提供者：熊本県）

どんな災害だった？

熊本地震は、強い揺れが一度で終わらず繰り返起こったことで、被害の拡大や避難者の不安の長期化につながりました。家の倒壊だけでなく、道路の寸断、土砂災害、ライフラインの停止などが重なり、移動や生活の再開が難しくなった地域もありました。熊本地震の直後には、「動物園からライオンが放たれた」というような情報がSNS上で拡散されましたが、これは事実でない偽情報でした。この他にもデマなどの正しくない情報がネット上でいくつか拡散されていました。

私たちができること

繰り返す揺れに備える

強い揺れは一度で終わらず短い間に続くことがあります。最初の揺れのあとも、次の揺れに備えて行動しましょう。家具を固定し、転倒・落下を防ぐ、寝る場所の近くに靴・ライトを置いて、夜でもすぐ動けるようにすることが大切です。

情報が正しいか確認する

インターネット上の偽・誤情報の流通には注意する必要があります。目にした情報をすぐにうのみにせず、一呼吸おきましょう。正確性が判断できない場合には、テレビ・ラジオ等の放送や新聞による情報、自治体等の公的機関による情報を確認する等により正確な情報の入手に努めることが大切です。

また、古い情報も同様に誤解を生む可能性があります。情報を入手したり伝達したりするときは、最新の情報かを確認するとよいでしょう。



事例
06

地震

2024年 能登半島地震

多くの道路が通行止めになり、地域全体が孤立のような状態になった

概要

- 2024年（令和6年）1月1日
- マグニチュード7.6・震度7
- 石川県能登地方を中心に、新潟県や富山県など広範囲で人命や家屋、ライフラインへの甚大な被害が発生
- 死者・行方不明者594人、住宅被害（全壊）6,520棟（令和7年時点）

出典：令和7年度防災白書



輪島朝市火災現場（出典：令和6年能登半島地震アーカイブ／提供者：一般提供）

どんな災害だった？

能登半島の大動脈といわれる国道を始め、多くの道路に崩落、土砂崩れ、ひび割れが生じました。特に石川県においては、県管理道路で87か所が通行止めとなり、奥能登全体が孤立状態となりアクセスが困難な状態に陥りました。また、支援などのために被災地に入ろうとする車両が一部の道路に集中することにより、各地で渋滞が発生し、支援物資の運搬やライフラインの復旧作業の支障となりました。

発災直後は道路の通行止めにより33地区で最大3,345人が支援を受けられない孤立状態に陥り、孤立集落の解消が大きな課題となりました。

私たちができること

「孤立」に備える

幹線道路であっても崩落・土砂崩れ・浸水で使えなくなることがあり、半島・山間部では特に災害時に孤立リスクが高いといえます。また、都市部であっても、橋・高速・トンネルの被害により同様の状況になることが考えられます。自分の家や実家の孤立リスクについて、地域の防災マップで土砂災害・道路寸断リスクを確認しながら周囲の人や家族と話し合ってみましょう。

食料、水、医薬品だけでなく、物流が止まることを想定してトイレ用品、モバイルバッテリーなどの物資を家庭で備蓄しておくことも大切です。



事例
07

風水害

1947年 カスリーン台風

地形の特徴と、崩壊しやすかった地質により大きな被害

概要

- 1947年（昭和22年）9月14日～9月15日
- 東日本（主に関東）で甚大な被害
- 死者数1,100人、家屋の浸水30万3,160戸、家屋の倒半壊3万1,381戸



堤防決壊地点の様子（熊谷市久下地先）（出典：国土交通省関東地方整備局）

どんな災害だった？

カスリーン台風では、豪雨により関東・東北の河川が広く氾濫し、上流の山間部では土石流、中流では堤防の決壊、低地では広範囲の浸水と、流域の場所によって異なる被害が同時に発生しました。

斜面崩壊が多発した赤城山は、昔から数多くの噴火を繰り返し、その噴出物が積み重なって形成された山で、浸食を受けやすく崩壊しやすい地質にありました。

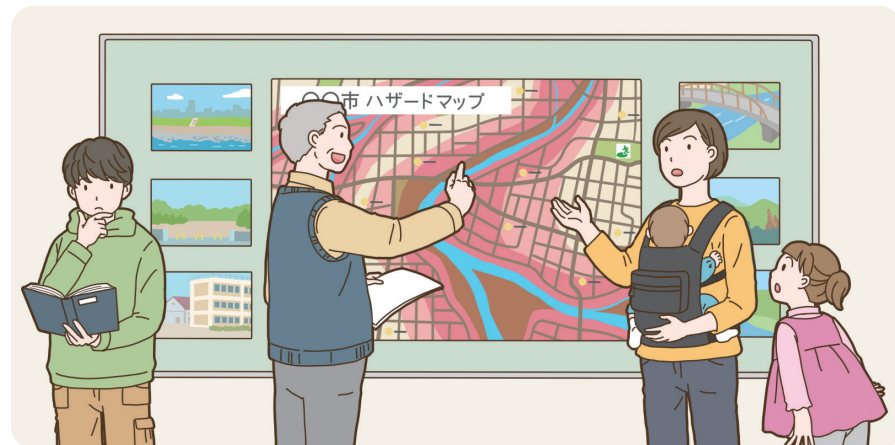
また、渡良瀬川の沿川地域では、多くの死者・行方不明者が出ました。渡良瀬川は扇状地を流れる急流の河川で、扇状地という特性と赤城山の斜面崩壊や土石流によって堤防の決壊を引き起こしました。

出典：災害教訓の継承に関する専門調査会報告書

私たちができること

ハザードマップで地域のリスクを把握する

川の近くだけが危険なわけではないということを理解することが大切です。堤防が決壊して溢れた水は、低い土地を伝って広がり、遠くまで浸水が及ぶことがあります。川から遠い場合でも安心せずに、ハザードマップで自宅・学校などの身近な場所に浸水などのリスクがないか確認してみましょう。国土地理院のハザードマップポータル「重ねるハザードマップ」には、「土地の特徴・成り立ち（地形分類）」機能があり、地図上をクリックすると地形の分類名と、成り立ちや災害リスクの説明が表示されます。日頃から身近な地域の地形や地質を知っておくことで、浸水等のリスクへの理解を深めましょう。



詳しくはこちら
（国土地理院 重ねるハザードマップ）



事例
08

風水害

2017年 九州北部豪雨

高い防災意識による被害軽減の裏に、再発した豪雨災害への油断による避難の遅れも

概要

- 2017年（平成29年）7月5日～7月6日
- 24時間降水量 545.5mm（福岡県朝倉市）
- 福岡県、大分県
- 死者 40人、行方不明者2人、1,600棟を超える家屋の全半壊・床上浸水



家屋被害と流木（福岡県朝倉市）（出典：内閣府 平成29年度広報誌「ぼうさい」）

どんな災害だった？

被災地では、平成24年7月九州北部豪雨の経験から防災への意識が高く、地区ごとに事前から自主防災マップが作成されていました。また、避難時の要支援者と支援者の名簿作成や、避難訓練等も実施されていたことも被害の軽減に寄与したと考えられています。

年1回の村民を対象とした避難訓練には村民の約半数が参加し、要支援者に対するサポーターによる避難支援、避難を通じた避難路や危険箇所の確認等を実施していた地域があることも確認されています。

一方で、山地部の中小河川における水害の危険性が高い地域を示す情報がないなか、平成24年7月九州北部豪雨の経験から自宅は安全と考えてしまったことや、避難を開始しようとしたときには、既に河川氾濫が発生し、避難行動が困難であったことにより被災してしまった事例も見られました。

出典：平成30年度版防災白書

私たちができること

地域一体となった避難訓練の実施

避難訓練には、地域住民の多くが参加し、危険箇所・避難路の確認など実践的な内容を取り入れることで、緊急時の行動が定着しやすくなります。家族や近所の方など、近くに住む人と一緒に避難訓練に参加し、災害時の行動を確認しましょう。また、避難訓練に参加した際には、身近に子どもや高齢者など、支援を必要とする人がいることを認識し、実際にどのような支援を行うのかを知ること大切です。

過去の経験などから、安易に自分でリスクを過小評価してしまうことも危険です。災害が起こりやすい地域性なども考慮したうえで、在宅避難の可否や、予防的に避難行動を取る必要性の有無なども考えて行動しましょう。



事例
09

風水害

2018年 西日本豪雨

情報はあったものの、避難行動の遅れが被害を拡大させた

概要

- 2018年（平成30年）7月
- 6月28日から7月8日までの総降水量は四国地方1,800mm、東海地方1,200mm超
- 西日本を中心に広範囲で記録的な大雨となり、河川の氾濫、浸水害、土砂災害等が発生
- 死者237人、行方不明者8人、重軽傷者432人、町全体が浸水した岡山県を中心に全壊6,767棟、半壊・一部破損1万5,234棟、浸水2万8,469棟

出典：令和元年度版防災白書



広島県（呉市安浦町）の土砂災害による被害（出典：内閣府 令和元年度 防災白書）

どんな災害だった？

避難行動を促す情報が出されたものの、適切な避難行動が行われず、被害を拡大させた要因となりました。被害地域の17市町の避難率は平均で約4.6%、多くの自治体では1%弱に留まりました。災害後の現地調査では、避難情報の発令時は大雨が降っており、防災行政無線も広報車の声も聞こえなかったことや、消防団が避難の呼びかけを行ったが、呼びかけに応じなかった世帯があったことが報告されています。一方で、被災地アンケートでは、「消防や警察、近所の人、家族や親族の呼びかけ」をきっかけにして避難した人が31.8%となっており、直接的な避難の促しが避難行動につながったことも明らかになりました。

自宅が被害を受けた際に、被害認定調査前に修理や片付けを行うことで、罹災証明や保険が下りないことも課題になりました。

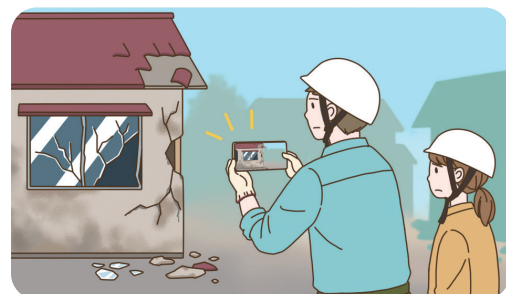
私たちができること

「避難しなくて大丈夫」という判断が被災につながる

「自分は大丈夫」という思い込みが被災につながります。行政や近所の助けを前提とするのではなく、まずは自ら情報を取り、避難のスイッチを入れる「自助」の徹底が命を分けます。警戒レベル3で高齢者等は避難を開始、警戒レベル4では原則全員避難ということを念頭において行動しましょう。避難する際は、可能な限り家族や近所の人にも声をかけ、周囲の人にも避難行動を促すよう心がけましょう。

早すぎる片付けに注意— 罹災証明書を取得するための行動

被災後は、一日も早く日常の生活を取り戻せるように、片付けや修理を行います。着手の前に家の内外の被害状況を写真に撮って保存しておきましょう。市区町村から罹災証明書を取得して支援を受ける際や、保険会社に損害保険を請求する際に役に立ちます。



事例
10

火山災害

2014年 御嶽山噴火

突然の噴火で火口付近の観光客や登山客に多くの犠牲

概要

- 2014年（平成26年）9月27日
- 水蒸気噴火が突如発生し、火口周辺で多くの登山者が犠牲となった
- 御嶽山（長野県、岐阜県）
- 死者・行方不明者63人

出典：令和6年度版防災白書



火山灰で覆いつくされた岩場の探索の様子

どんな災害だった？

この日は久しぶりの好天に恵まれた、紅葉が最盛期の週末でした。発災時はお昼時でもあったことから、御嶽山の山頂付近は多くの登山者で賑わっていました。そこに突如として水蒸気噴火が発生し、火口周辺で多くの登山者が犠牲となりました。被災者の救助・救出活動は、20日間にわたり、延べ1万5,000名余の人員によって行われました。

麓の地方公共団体では、噴火警戒レベルが1に引き下げられた以降も必要な安全対策が整うまでの間、立入規制を実施しました。観光客を含めた登山者が多く犠牲になったことをふまえ、その後避難施設や防災行政無線の整備など、登山者に対する安全対策が講じられるきっかけとなりました。

私たちができること

観光客・登山者としての防災の心得を学ぶ

登山の際には、噴気孔や噴気地帯など危険な箇所には立ち入らないこと、気象庁等の火山や気象情報を登山前・登山中に収集し、リスクに備えることが大切です。また、火山防災マップ等で、噴火時の避難場所・経路を事前に確認しておくことや、近くの山小屋・避難壕・岩陰など頭や体を守れる場所に避難するなど、万が一噴火が発生した際の行動についても前もって学ぶことが大切です。

