

DISASTER PREVENTION NOTE

防災 ノート

明日からできる防災
自分を守るはじめの一歩



競輪の補助事業

この冊子は、競輪の補助により作成しました。
<https://jka-cycle.jp>

明日からできる防災

自分を守るはじめての一步

私たちの活動拠点があるのは、東日本大震災を経験した岩手県陸前高田市。

“次の災害で、私たちと同じ思いを繰り返さないでほしい”

そう話す方々の願いを叶えるためには何をすればいいのか、東日本大震災の経験者と一緒に考えました。

防災減災フィールドに来た方々が「大変だったんですね」で終わるのではなく、「帰ったら〇〇をやってみる!」と、自分事として捉え、次のステップに進める工夫をするという答えに行きつきました。

防災は決して難しいことではなく、今日・明日からできることがたくさんあります。この冊子では、難しい専門用語を避け、**日常生活の延長線上で実践できる簡単な内容を詰め込みました**。自分の命を守る「自助」の内容に特化し、どなたでもすぐに取り組める内容を紹介しています。

最初は小さな一歩から始めてください。

関心のあることから取り組んで、少しずつ災害に備えていきましょう。

この冊子が、あなたの生活の中で少しでも工夫を加えるきっかけとなり、いざというときに自分を守ることができ、家族や友人を助ける力にも繋がると信じています。

あなたが助かることで、大切な人にも手を差し伸べられるようになるでしょう。

2025年3月

一般社団法人トナリノ

① ローリングストック（循環備蓄）

大きな災害が発生し物流機能が停止した場合、特に最初の72時間（3日間）は支援が届きにくいため、**買い物ができなくなる可能性があります**。それに備えて、自分たちで生活品を確保する必要があります。

一番カンタンな防災対策◎

ローリングストック（Rolling Stock）とは、日常的に食べ物や日用品を少し多めに備蓄しておき、使った分だけ新しく買い足すことで、常に一定量の備蓄をキープする方法です。非常食を別途用意する方法と比べ、**日常生活に無理なく取り入れられる**ため、家庭で推奨されている備蓄スタイルです。

メリット

- 新鮮なものが使えるため、期限切れの心配が少ない。
- 定期的に消費・補充することで無駄が減る。
- 災害時すぐ使えるため、慌てず冷静に生活できる。

デメリット

- 消費と補充の管理が必要。
- 保管スペースを確保する必要がある。



多めに買っておくといい生活用品（例）

□ 缶詰（肉や魚、野菜、スープなど）

- 長期保存ができるため、災害時でもすぐ食べられます。

□ カセットボンベ

- ガス供給が止まった際に調理や暖をとる際に使えます。（1週間6本/人が目安）

□ 消毒液・アルコールスプレー

- 衛生管理が重要になるため、**消毒用品の備蓄は必須**です。

□ ウェットティッシュ

- 水が使えない場合でも、手や顔、歯を拭けるので重宝します。

□ ビニール袋・ゴミ袋

- ゴミの処理や収納に役立つため、十分に備蓄しておくくと便利です。

□ 乾電池

- 乾電池で動く機器を多使用する想定をし、単1～単4それぞれあると安心です。

□ サランラップ

- 食器に巻いて使えば、食器を洗う必要がなくなり、水が節約できます。

□ 衣類（下着、靴下など）

- 洗濯ができなくなる可能性があるため、多めに備えておくくと安心です。



➡ より具体的に知りたい方はQRへ（農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」）



② インフラが止まることを想定した備蓄

大規模な災害時には、インフラ（電気・ガス・水道）が停止することがあり、生活が非常に困難になります。※東日本大震災（内、岩手県）での復旧は、**電気が約2ヵ月半、ガスが約10日(LPガス)・約1ヵ月(都市ガス)、水道が約4ヵ月**かかりました。

※出典：「岩手県東日本大震災津波の記録」2013.3

インフラが止まるとどうなる？！

電気が止まる

- 照明が使えない
夜は真っ暗になり、不安やケガの原因になる。
- 冷蔵庫が使えない
食べ物が傷みやすくなり、食料の確保が難しくなる。



ガスが止まる

- コンロが使えない
調理が難しく、温かい食べ物や飲み物がとれない。
- 給湯器が使えない
お湯が出ず、お風呂やシャワーが使えない。



水道が止まる

- トイレが流せない
衛生状態が悪化し、感染症のリスクがある。
- 料理・手洗い・洗濯できない
清潔さが保てず、感染症や体調不良につながる。



災害時のストレスを軽減することができる備蓄（例）

□ 電池式のラジオ

- 周囲からの情報が断絶された時に、安心して過ごせます。

□ 電池式のポータブルバッテリー（モバイルバッテリー）

- 携帯電話やモバイル機器を充電するために必要です。

□ ガスボンベ（カセットボンベ）

- カセットコンロを使って調理できるため、備蓄が役立ちます。（1週間6本/人が目安）

□ ポータブルガスストーブ

- 料理や暖房のために使える小型のガスストーブを準備しておくとう便利です。

□ 災害用トイレ

- 水道が止まるとトイレが流せなくなるため、重宝します。

□ 水

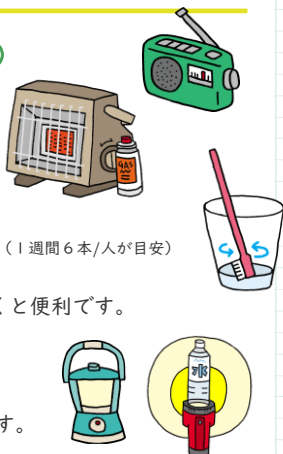
- 1人1日3リットル（飲む・拭く・洗う・調理など）が目安です。

□ 電池式のランタン・懐中電灯

- 停電時は手元・足元が全く見えなくなるため、準備しておくとう安心です。

□ ガソリン（車の燃料）

- 半分以下になったら満タン補充することが推奨されています。



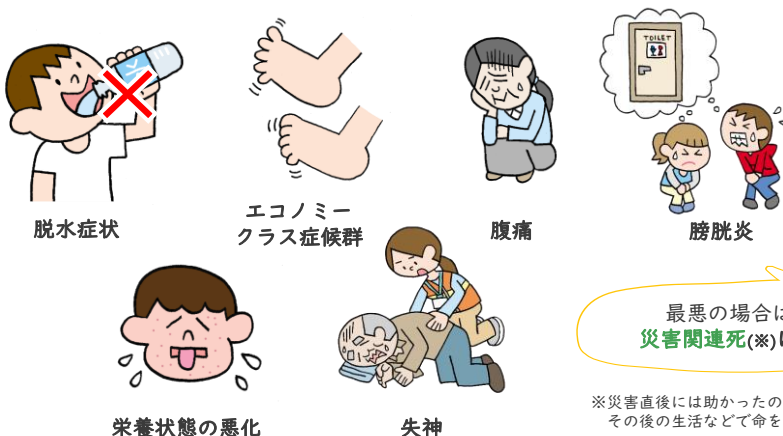
➡ より具体的に知りたい方はQRへ（摂津市広報誌「特集「災害への備えを考える～ライフラインが止まったら～」）



③ 災害用トイレ

水道管の損傷、停電による水のポンプ停止などが理由で、**トイレが流せなくなります**。不衛生なトイレを使い続けると、精神的負担に加え、感染症にかかったり、トイレの回数を減らそうと飲食を控えることで持病が悪化したりして命を落とす危険が増します。

トイレを我慢することで起こる体調不良



災害用トイレの種類

様々な種類がありますが、共通して「汚物袋」と「凝固剤」が含まれています。少なくとも、**1日5回×7日分×家族の人数**を備蓄することが推奨されています。

便器取り付けタイプ	持ち歩きタイプ
<p>①汚物袋を便器にセットして凝固剤を入れる</p> <p>②用を足した後、袋をしっかり結んで廃棄する</p> <p>便器に設置して使う 袋タイプで備蓄に便利</p>	<p>野外で使う コンパクトで持ち運びに便利</p>

➡ 使い方を動画で見た方はQRへ（テレビ岩手公式チャンネル「非常用グッズを体験して知る」）

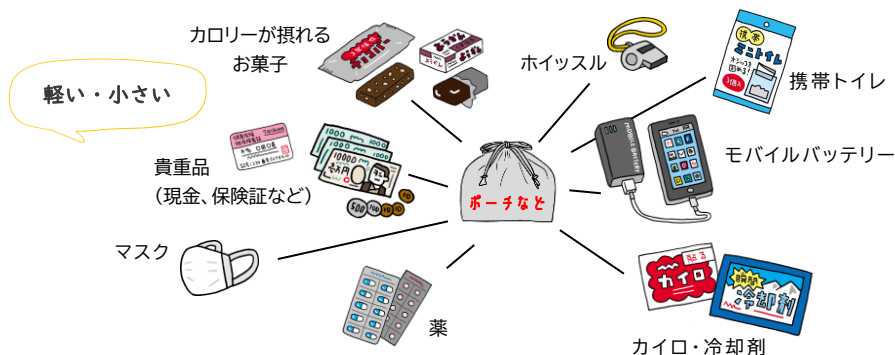


④ 0次の備え、1次の備え

大災害はいつ・どこで発生するか分かりません。外出先での「自宅外」で災害が発生して自宅に戻れなくなる状況になった場合、また、「自宅から」の緊急避難が必要な災害が起こり避難所などで数日間生活することになった場合、それぞれの備えがあります。

0次の備え（0次持出品）

いつも身につけているものや、外出時にも常に携帯する最低限の備えです。外出先での災害時に、自宅に戻れなくても自分の安全を守れるものを指します。



1次の備え（1次持出品）

自宅などから緊急避難時にすぐ持ち出せる防災リュック（非常持出袋）を指します。災害発生直後の数日間、自宅を離れた避難生活に役立つものを準備します。



▶▶ 実体験を知りたい方はQRへ（防災減災フィールドInstagram「防災バッグだけで2泊3日過ごしてみた！」）



⑤ 災害情報や気象情報（天気予報など）の見方

災害が発生すると、**正確な情報**が必要です。気象情報や災害情報を理解することで、どのような対応が必要か判断でき、**早期に適切な行動**が取れます。特に**警戒・注意報**を見逃さないようにするために、**日頃から情報を見慣れておく**ことが重要です。

避難情報

「**レベル4が出たらすぐ避難**」と覚えましょう。「避難指示」が出ていなくても、身の危険を感じたら、**自分の判断**ですぐ避難してください。

チェックポイント

- 警戒レベル5（緊急安全確保）
すでに災害が起きています。
命を守る最善の行動を取る。
- 警戒レベル4（避難指示）
全員すぐに安全な場所へ避難する。
- 警戒レベル3（高齢者等避難）
お年寄りや体の不自由な方は
安全な場所へ避難する。



※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発生される確率はありません。
※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになりました。
※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じて普段の行動を見合わせたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

出典：内閣府（防災担当）・消防庁（令和3年5月）

台風情報

台風が遠くにあっても雨や風の影響は広く届くため、**早めに情報を確認**して、家の周りや外出先での安全対策を始めましょう。

チェックポイント

- 進路予想
台風がどこを通るか確認
- 暴風域・強風域
台風が来る前に強風・暴風が
起こる範囲を確認
- 大雨・高潮・波浪の注意情報
雨・波・潮の高さを確認



出典：日本気象協会「台風情報のみかた」

アプリで台風情報を把握したい方はQRへ（【台風】ウェザーニュースアプリの使い方）



⑥ 家族との連絡方法



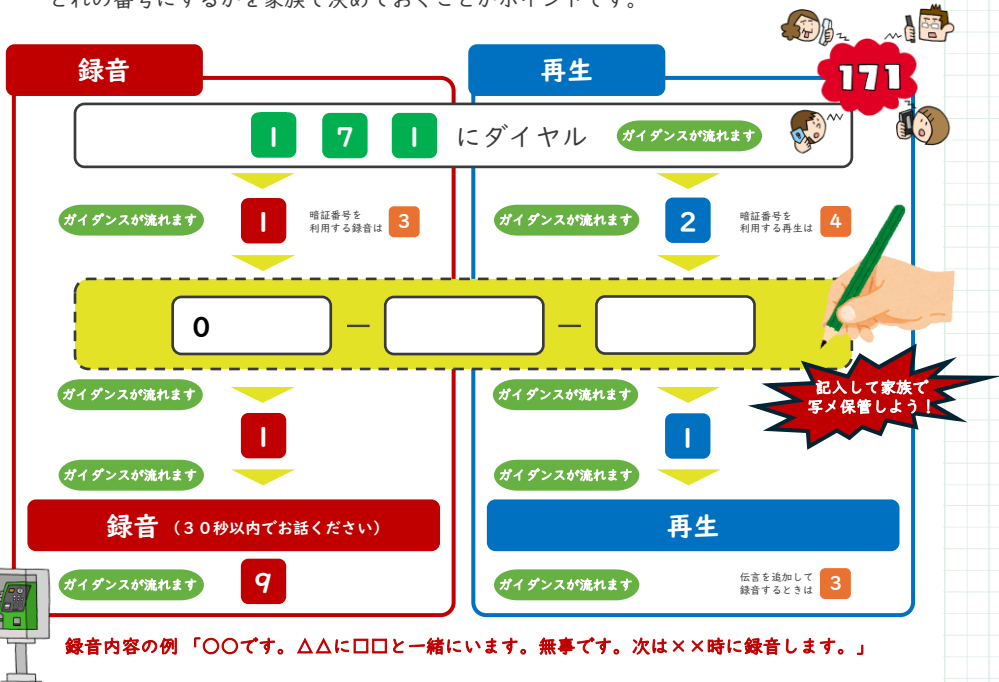
家族と一緒にいるときに災害が起こるとは限りません。通信手段が途絶え、**家族の安否が確認できないままでは、何時間・何日も不安な時間を過ごすこと**になります。連絡方法を事前に決めることで、安否確認を迅速に行い、スムーズに合流できます。

災害用伝言ダイヤル「171」

災害の発生により、被災者の安否確認、お見舞い、問合せなどの通信が増加し、電話が繋がりにくい状況になった場合にNTTより提供される「声の伝言板」。被災地内に住む人の安否等の情報を音声で登録・確認できるサービスです。**毎月1日・15日、正月三日、防災とボランティア週間、防災週間に、体験利用が可能です。**

使い方 (右下のQRを読み込むと、動画でも確認できます)

電話で「171」をダイヤルするところから始まり、その後はガイダンスに沿って、録音・再生ができます。通常の電話と異なり、**録音・再生を行う電話番号を「1つ」**事前に決めておかないと、せっかく伝言板に登録した安否等の情報が確認できません。どれの番号にするかを家族で決めておくことがポイントです。



171の使い方を動画で見たい方はQRへ (NTTWESTofficial「災害用伝言ダイヤル(171)の紹介」)



⑦ インターネットが使えない時の情報収集



災害による停電や無線通信設備の損傷、回線の過負荷などが理由で、私たちの生活に欠かせない通信手段やインターネットが一時的に利用できなくなることがあります。周囲の状況把握ができないことへの**不安が恐怖を増幅させる**ことがあります（情報難民）。

ラジオを使う

災害時は**根拠のないうわさや誤情報が必ず広がります**が、ラジオは情報が早く、信頼性も高いです。**普段から聞く習慣**を心がけると、災害時も迷いません。

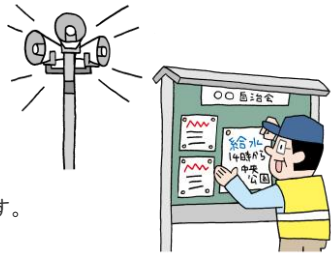
- ・災害時はラジオが一番頼りになります。
- ・すぐ使える場所にラジオを置きましょう。
- ・こんな機能が付いているラジオが便利です。
→電池式、USBポート、ライト
- ・災害時に流れやすい**偽情報・誤情報**のパターンを知っておくと、不安へ対処できます。



掲示板・町内放送を見る、聞く

散歩や買い物のついでに、**近所の掲示板をチェックする習慣**をつけると、災害時に役立ちます。

- ・家の近くにある掲示板を覚えておいてください。
- ・災害時は掲示板に、役立つ情報が書き込まれます。
- ・町内放送では、避難情報や注意事項が伝えられます。よく聞きましょう。



避難所・公民館へ行く

災害時に**危険物となりそうなものはないか**確認しながら、事前に避難所まで家族で歩いておきましょう。

- ・災害時には、避難所や公民館へ情報が集まります。
- ・「避難所はどこかな？」と家族で確認しておくことが大切です。
※災害の種類によって開設される場所が異なる場合があります。
- ・災害の規模によって通れない道があるかもしれないので、**複数のルート**を歩いておきましょう。



外国人のエピソードを知りたい方はQRへ（外国人の避難の課題『ストック情報がない』・・・）



⑧ 自宅の安全確認

大きな地震が発生すると、揺れが収まるまで全く身動きが取れません（直近15年の災害だと**30秒～3分**）。重くて背の高い家具の傍にいたり、耐震性能の低い家で生活しているときだと、下敷きになって建物に閉じ込められてしまう可能性があります。

「救助は来ない！」と思って対策しましょう

1995年（平成7年）1月17日に発生した阪神・淡路大震災で「生き埋めや閉じ込められた際に『救急隊』に救助された」割合は、**わずか1.7%**でした。自力で脱出が34.9%、家族・友人・隣人からの救助が60%となっており、**自助と共助の重要性**が分かります。

メディアで救出場面が放送されるため「救助が来る」と思われてしまいがちですが、自治体ごとに配置されている消防車と救急車の台数は以下が目安です（**少ないですよね？!**）。

人口10万人の都市の場合（ひとつの例）

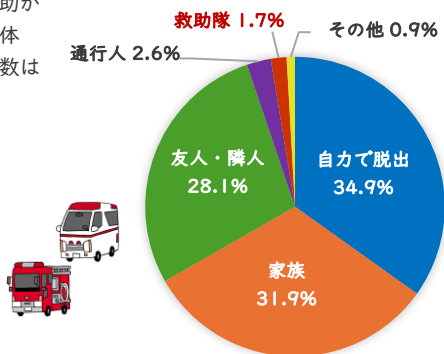
- ・消防ポンプ車：約10台
- ・救急車：約1～2台

人口30万人の都市の場合（ひとつの例）

- ・消防ポンプ車：約30台
- ・救急車：約3台以上

※目安であり、自治体の特性（工業地域や山間地域、高齢化率など）により異なります。

出典：総務省消防庁ホームページ（消防力の整備指針）
出典：各自治体の消防本部公式ホームページ



図表 阪神・淡路大震災における生き埋めや閉じ込められた際の救助主体等
標本調査：財団法人日本災害学会(1996)「1995年兵庫県南部地震にける火災に関する調査報告書」参照

家のどこをチェックするの？

□ 壁のヒビや傷はないか？

家の外や中を歩きながら簡単に確認できます。

□ 屋根にズレや壊れた場所はないか？

遠くから見て確認しましょう。

無理せず業者に依頼するのもアリ！

□ 家具や棚の置き方

高い位置や倒れそうな家具がないかを確認しましょう。



【ワンポイント】散歩のついでや家族と一緒に、楽しくチェックしてみましょう。

家具や物を安全に保つ方法

□ 背の高い家具（タンス、本棚など）

を低いものに変えましょう。

→ 低いと倒れにくくなります。

→ 上には、落ちてても軽いものを置きましょう。

□ 家具は、壁や柱に固定しましょう。

→ 固定用のベルトや器具が100円ショップなどでも手に入ります。

【ワンポイント】寝ている場所の近くに大きな家具を置かないだけで、安全性がグンと上がります。



家具固定方法を知りたい方はQRへ（東京都防災ホームページ「自宅での家具類の転倒・落下・移動防止対策」）



⑨ ハザードマップの見方

普段生活している（目視）だけでは、**どこが危険か分かりません**。データに基づいて作成された災害時のリスク（豪雨や土砂災害、津波など）を示す地図を確認し、自分の町にどのようなリスクを抱えているか把握して避難イメージを高めましょう。

自分のまちの安全・危険を知ろう！

「ハザードマップ」とは、災害が起きたときにどこが危険か地図上に示したものの、つまり「自分の命を守る地図」です。難しそうに感じますが、簡単に使えますよ！

ハザードマップを手に入れよう！

- ・市区町村役場の窓口で入手する
 - ・自治体のホームページで確認する
 - ・防災アプリを活用する
 - ・近くの自治センターなどで配布されていることがある
- ※右下のQRからも確認できます！



ハザードマップの見方

チェックするポイントは**たった3つ**です。
一度でも家族みんなで見て、いざという時に安心して動けます。

【1.家の場所】

- 自分の家に色が付いたら注意！
（色が濃いほど危険が大きい）

【2.近くの避難所】

- 近くにある避難所を確認（安全に行ける道を複数確認）

【3.危険な場所】

- 川沿い・海沿い・山の近くは災害時に危険！
色が濃い部分は近づかないようにしましょう。



今日からできること

家族でハザードマップを見ながら**散歩しましょう**。
実際に歩くことで、安全な場所や避難ルートを自然に覚えられますよ！



➡ 自分の町のハザードマップを見たい方はQRへ（NHK＞ハザードマップ 洪水・浸水・土砂災害）



⑩ 避難所と在宅避難の違い

避難所では、物資の数や避難者一人あたりが利用できるスペースが限られていること、感染症が広がるリスクが高まること、精神的・身体的ストレスがかかってしまうこと、などから、**在宅避難が可能かどうか検討し、備えを進めることが推奨されています。**

避難所に行くことが必ずしも正解ではない

災害のとき、「避難所に行く」と「家で安全に過ごす（在宅避難）」という2つの方法があります。自宅が安全かどうか、避難所に行くべきか、家族の状況に応じて選びます。

避難所とは

災害によって自宅を失った人、または、自宅に戻れない人が一時的に生活する施設

在宅避難とは

自宅での安全が確保される場合に自宅で避難生活を送る方法

在宅避難できるかどうかの基準

- ・自分や同居人が助かる
- ・自宅に倒壊や火事の恐れがない（※）
- ・他人のサポートを必要としない

※発災当日からの在宅避難は危険

例) 地震の場合、揺れが収まっても**度重なる余震や雨による土砂災害**で倒壊の危険性が高まる

直近15年間の災害：震度5弱以上の余震回数（発災から3週間以内）

●東日本大震災 25回 ●熊本地震 22回 ●能登半島地震 17回

※東日本大震災では、2015年5月13日までに合計69回

出典：気象庁>各種データ・資料>顕著な地震の観測・解析データ



	避難所	在宅避難
メリット	<ul style="list-style-type: none">・倒壊する可能性が低い・必要最低限の生活物資が支給される・情報を入手しやすい	<ul style="list-style-type: none">・普段の生活と変わらない環境で過ごすことができる・感染症のリスクが低い・小さい子どもやペットがいる場合のストレス軽減
デメリット	<ul style="list-style-type: none">・プライベートが確保しづらい・就寝時間や掃除当番など様々なルールがある・感染症のリスクがある	<ul style="list-style-type: none">・支給物資の提供など情報を入手しづらい（自分で入手）・生活物資を自分で確保しないといけない・ライフラインが断絶する可能性がある



在宅避難について動画で学びたい方はQRへ（横浜市「在宅避難のすすめ」）



② 地域との交流の重要性

P.9にあったように、過去の災害では、友人や隣人に助けられたケースが数多くあります。もし、あなたが“いつも不愛想なご近所さん”だったら、周りの人はあなたを助けたいと思うでしょうか？逆に、自分も助けにくいと感じませんか？

“あいさつ”も防災

災害の時、最初に助け合えるのは「近くにいる人たち」です。例えば、家にいるときに大地震があり、逃げ遅れたとします。そんなとき、避難所の誰かが『〇〇さんがいない』と気づいてくれたら、助けに来てもらえるかもしれません。発災直後だけでなく、復旧復興期にかけて、「助けて！」とすぐ言える人がいるかどうかで、あなたの精神的な負担が大きく変わります。でも、「助け合い」というと難しく感じるかもしれませんね。今日からカンタンにできることをピックアップします。

「こんにちは！」の挨拶からはじめましょう

難しいことは何もありません。すれ違った時に、笑顔で「こんにちは！」と挨拶するだけで大丈夫です。

【ワンポイント】

挨拶をするだけで、災害時に助け合える人が増えます。普段から挨拶している人には、困った時も声をかけやすくなります。



地域の行事に参加してみましょう

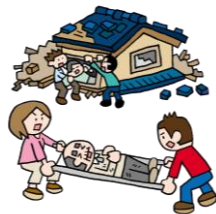
行事に参加することで、顔なじみの人が増えて、困ったときの相談もしやすくなりますよ。

【例えばこんな行事】

- ・地域のお祭りや盆踊り
- ・季節の行事（お花見、七夕、餅つきなど）
- ・公民館や集会所での催し（料理教室や防災訓練など）



災害を一人で乗り越えてきた人はいません。
助けてもらうための種をまくつもりで
“いい感じの人”を目指しましょう。（by.辻直美さん）



➡➡ 在宅介護をしている方はQRへ（地震が起きる前に見直したい「あいさつ」と「ヤバい場所」）



メモ

防災ノート 明日からできる 自分を守るはじめの一步

2025年3月 初版第一刷発行

発行者 一般社団法人トナリノ

〒029-2205 岩手県陸前高田市高田町字大隅93-1 たまご村内
メール / tonarino.bosai@tonarino.org
Web / <https://tonarino.org/>



一般社団法人
トナリノ



宣言シート

家でよく見る場所に置きましょう！

まずは
1つ！

わたし、 _____ は、
_____ に困らないよう

(いつ) _____ までに

(対策) _____ を

(行動) _____ ます！



防災対策
オススメサイト



アンケートへの
ご協力をお願いします

年 月 日

