

もしも 大地震が起きたら「どうする」

- 1 段階** 激しい揺れの最中
 - 倒れやすいもの、火もとから離れ、揺れから身を守る。
 - 危ない場所から離れ、低い姿勢をとって頭を守る。ただし、耐震基準を満たしていない家屋の1階からはすぐに外に避難。
- 2 段階** 揺れがおさまって約1分
 - 夜間は明かりが必要！足もとはスリッパで！
 - 自分や家族はけがなどをしていますか？まずは落ち着いて身の安全を。海が近い場合は高台に避難、がけから離れる。激しい揺れがおさまったら、家の安全確認。避難するための出入り口の確保。火の始末、火災が発生している場合は初期消火。
- 3 段階** 揺れがおさまって約15分
 - 早い対処ができるのはその場にいる人です！
 - 家の周りの様子を見る。救助が必要な人はいないかを確認。大規模火災、延焼の恐れがある時には、すぐに避難。避難時には火もとの再確認・施錠。通電火災を避けるためにブレーカーを切る。
- 4 段階** 地震発生から～半日、半日以降
 - 倒れていたり人たちの安否確認。デマも飛び交い始めるので正しい情報を取ることが重要。ライフラインが途絶える中、知恵と工夫と助け合いで非常事態を乗り切ろう！

地震で怖い火災
火はすぐには燃え広がらない。初期消火が大事です。目安として出火から天井に着火するまでの1、2分が勝負。



油なべや石油ストーブに水をかけてはいけません！

燃え広がる前にかぶせるだけで初期消火できる消火クロス。キッチンに準備しておきましょう。消化器の位置や使用方法を確認。地域の防災訓練などで練習しよう！



もしも 海・川の近くだったら！

- 津波の恐れのあるエリアでは小さな揺れでも急いで海・川から離れ、高台へ避難。
- 逃げきれない時は頑丈な建物のなるべく高い階へ避難。遠くよりも、高い場所へ！

■津波による浸水の想定深さは？

0.5m未満	0.5m～3m未満	3～5m未満	5m以上
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

もしも 山・がけの近くだったら！

- がけから離れて、安全な場所に避難する。
- 土砂崩れが起こった場合、川が堰き止められて水害が起こる場合も。

■下の区域に当てはまりますか？

土砂災害警戒区域 <input type="checkbox"/>	土砂災害特別警戒区域 <input type="checkbox"/>
-----------------------------------	-------------------------------------

防災アドバイス

旅行中に地震に遭うことも考えられます！ふだんから防災情報を提供するアプリを入れたり、標識を確認しましょう。

旅先でも必ずチェック

ハザードマップで場所をチェック



<https://disaportal.gsi.go.jp>

※ハザードマップの被害想定はあくまで目安です。想定がされていない地域、想定以上の被害のある災害が起きることもあります。

出典：ハザードマップポータルサイト。当ホームページは予告なしに内容を変更又は削除もしくはURL(アドレス)の変更をすることがありますので、あらかじめご了承ください。

外へ 避難の際には！

- ガスの元栓をしめる
 - 電気のブレーカーを落とす
 - ドアや窓を施錠する
 - 隣近所に声をかける
 - 家の中(玄関扉の内側)などに安否メモを残す
- 必ずチェック**

非常持ち出し袋

自分にとっての必需品	眼鏡、入れ歯、補聴器、薬、お薬手帳など
トイレ・衛生用品	携帯トイレ、トイレットペーパー、生理用品、おむつ、防臭袋、ウェットティッシュなど
情報収集	携帯電話、モバイル充電器、ラジオ、イヤホン、小銭など
避難時に使うもの	ヘッドライト、ホイッスル、レインウェア、下着、タオル、ヘルメット・帽子、応急手当セット、丈夫な手袋など
暑さ・寒さ対策	使い捨てカイロ、防寒保温シート、断熱マットなど
感染症対策	マスク、消毒液、体温計
水・食料	最小限の水、アメ、その場ですぐ食べられる物など
衛生用品	歯磨きセット、マウスウォッシュなど
貴重品管理	ウェストポーチ、サコッシュ、現金、通帳・運転免許・保険証のコピー

日頃から近所と交流を
災害などの緊急時に、ひとり暮らしの高齢者の方や障がいのある方、妊婦さんはすぐに避難できない場合があります。そんな時は声かけがあると安心です。普段から助け合える環境づくりを心がけましょう。



みんなのBOSAIプロジェクト

もしももしも

の備え

地震大国、ニッポン。
もしも大きな揺れを感じたら、あなたはどの行動しますか？
誰とどこにいたとしても、最優先は命を守ること。
でも、もしものための備えや知っておくべき情報は住んでいる地域、住まいの形態によって違います。
長い時間を過ごすわが家を安全にすることは、ふだんの暮らしを大切にしながらできる、身近な防災。“家族を守る最強の砦”をつくる方法を一緒に考えてみませんか？



地震編

保存版

2023年度版

みんなのBOSAIプロジェクト
もしももしも

いつ、どこで、誰の身に起きるか分からない自然災害に対し「もしものわたしの3日間を守る」「みんなでみんなを守る」2つの想いを合言葉に未来に向けて考えるプロジェクトです。



防災アナウンサー／環境省アンバサダー
奥村 奈津美 さん
NHKなど様々なメディアに防災の専門家として出演。著書「子どもの命を守る」防災新常識～パパ、ママができる!! 水害地震への備え～

今回のゲスト
コンシェルジュは

大切な暮らしと人を守りたいから わが家を最強の避難所にしよう！

わが家の安全をチェック！

わが家は新耐震基準となった YES → 家の中の安全な場所で揺れがおさまるのを待ちましょう。
1981年6月1日以降に建築確認された NO → 旧耐震基準で耐震性が不足している住宅 → 倒壊の恐れあり

住んでいるエリアのリスクをチェック！

木造建築の密集地 → 火災リスク 山のそば・斜面 → 土砂災害リスク
 海・川の近く → 津波、浸水リスク 海・川・山の近くの場合は裏面を必ずチェックしてください。

WEBサービスを使って住まいの地盤情報を調べることもできます。土地の成り立ちや歴史、特色を知ることに加えて、地図上で避難経路や避難場所、広域避難場所の位置なども確認しましょう。家族で話し合うことが大事です。

●地盤サポートマップ

住所を入力するだけで見たエリアの地盤情報や自然災害のリスクなど閲覧できるサービス。個別のレポートを作成でき、防災情報だけでなく、生活情報まで確認することができます。



地盤サポートマップは、ジパロ・ホームシールド株式会社が提供するサービスです。

<https://supportmap.jp/>



書いて備えよう
わが家のリスク

- 地震情報の揺れやすさレベル ()
- 液状化の可能性レベル ()
- 浸水の可能性 (低い / 高い)
- 土砂災害の可能性 (ある / ない)

環境に配慮した印刷物です。環境負荷を低減し、リサイクルに適した紙・印刷工程を採用しています。

ともにしあわせになるしあわせ



7-1 SHINKOU-CHO CHUO-KU KOBE 650-0041 JAPAN TEL.0570-024-213

みんなの防災もしももしもチャート(地震編) 028柄
TN-959-633-028



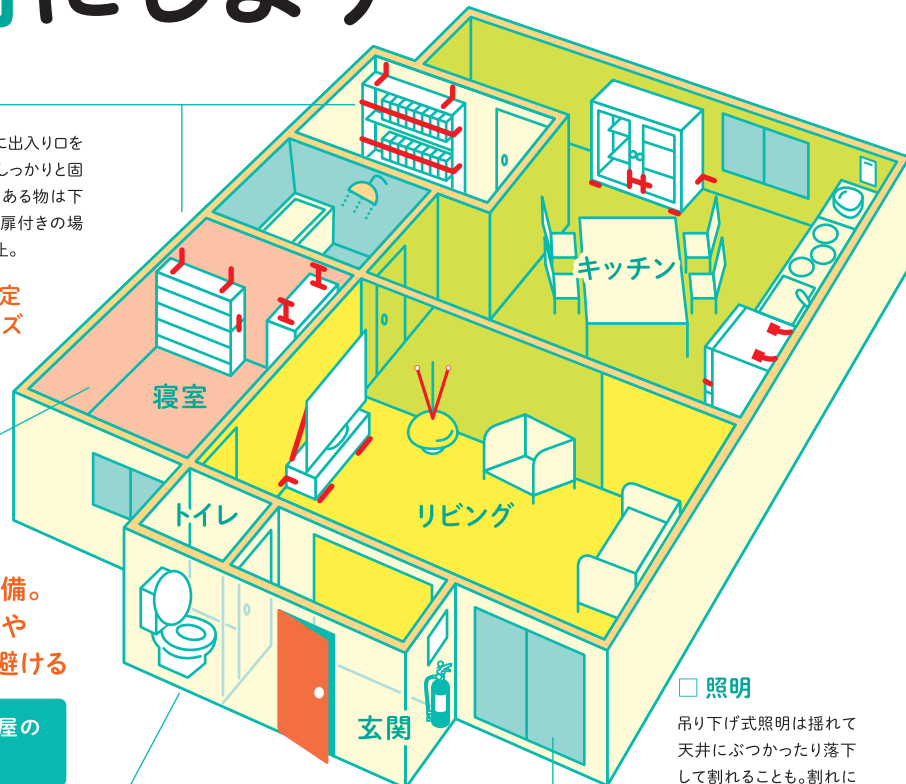
命を守り、地震後も安心して暮らせるように

おうちを安全な空間にしよう

本棚、タンス

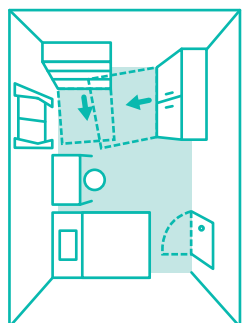
背の高い家具は倒れた時に出入口をふさがない場所に配置し、しっかりと固定して転倒を予防。重量のある物は下段、軽い物は上段へ収納。扉付きの場合はストッパーで開閉を防止。

対策 L字金具で固定
転倒防止グッズ



就寝時は無防備。背の高い家具や落ちる照明は避ける

寝室/子ども部屋のレイアウト



転倒の可能性がある大きな家具はできるだけ寝室に置かないこと。勉強机や洋服ダンスなど、どうしても必要な家具はベッドから十分に離して転倒防止対策をし、ドアはふさがり配置を。ベッドは窓際や照明の真下は避けること。

玄関はスムーズに避難できるように安全空間に

玄関収納は中身が飛び出さない扉付きが安心。傘やアウトドア用品が避難の邪魔になることも。非常用の持ち出し袋は家族全員が場所を把握して、避難時に持って出やすい玄関がベスト。

家具やものが少ないトイレは安全

「トイレが安全」と言われるのは、柱や壁で囲まれた狭い空間で、家具や落下物が少ない場所だから。建築方法や家具などによっては安全といえないことも。地震発生時にトイレにいたら、閉じ込められないようにすぐにドアを開けて、揺れがおさまるまで待とう。

最も危険!? キッチン

空飛ぶ家電で命を失いかねません

冷蔵庫

100kg超の冷蔵庫の下敷きになると自力での脱出は困難。悪くすれば圧死の危険も。さらに通路がふさがれば避難の妨げに。冷蔵庫の扉が開いて中身が飛び散ると、危険だけでなく、貴重な食材がムダに。

対策 天板(+側面)固定
ドアストッパー

家電や調理器具

大きな揺れで電子レンジ、炊飯器などの小型家電が宙を舞い、包丁やナイフが飛んでくる危険が。家電は固定し、刃物の出しっ放しは厳禁。

対策 耐震ジェル
滑り止めシート

食器棚

食器棚自体が倒れたり、また棚から食器が飛び出すと、割れて床に散乱。ケガの危険はもちろん、後片付けも大変。重い物は下、軽い物は上に収納し、扉が開かない対策を。

対策 食器棚の転倒防止器具
扉の開閉防止器具
ガラス飛散フィルム

火災対策

コンロの周りには燃えやすいものを置かない。調理料などは使ったらその都度、収納する習慣を。消火器や消火シートはさっと取り出せる場所に用意。

対策 消火器/消火シート
感震ブレーカー

地震時の火災原因は電気によるものが最大

電気器具が転倒して燃える火災の他に、停電からの電気復旧時に可燃物に接触し出火するなどの通電火災も。揺れがおさまったら次のことを実行しましょう。
・使用中の電気器具はスイッチを切り、プラグをぬく。
・避難する時には、ブレーカーを切る。自動的に電気を遮断してくれる感震ブレーカー等の設置も効果的です。

照明

吊り下げ式照明は揺れて天井にぶつかったり落下して割れることも。割れにくいポリカーボネート電球の使用も考えて。

対策 落下防止ワイヤー
停電時点灯
LED照明

ガラス対策

ガラスが割れる原因は物が当たって割れることがほとんど。倒れても窓ガラスに当たらないように家具を配置し、カーテンやブラインドも開けておけば飛散防止の効果が期待できる。

対策 ガラス飛散フィルム
カーテン

ベランダ・通路

ベランダからの避難を想定して、避難ハッチや避難扉の周辺にはものを置かないように。かさばる資源ごみなどはこまめに捨てる習慣を。

もしも 大地震※が起きたら「困ること」

※目安：震度6以上
震度6弱の揺れでは立っていることが困難。震度6強では、はいつくばって揺れに耐えるのが精一杯と言われています。

ライフラインが止まると復旧にどれくらいかかるか知っていますか?

地震発生

電気 1週間程度

通信 2週間程度

水道 1か月以上

ガス 1~2か月程度

知っていますか

水は止まります

水道管の破裂などで水が出なくなったり、停電の影響で水がとまることもあります。

知っていますか

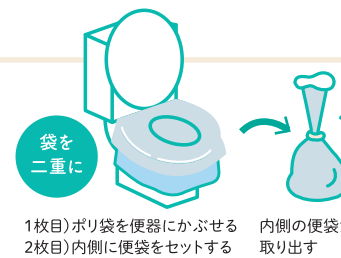
水洗トイレは使えません

排水管が破損した場合、汚水が溢れ出てしまうことがあります。上下水道・配管などが復旧するまで、トイレに水を流さないようにしましょう。



目には見えなくても、排水管が破損している可能性があります。またお風呂の貯水などを流すのはNG! 下の階での水もれ、詰まりや逆流の危険があります。

○便器やポータブルトイレに災害用トイレ(便袋・凝固剤)をセットして使いましょう。

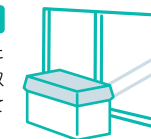


におい対策

用を足した後、消臭効果のあるもの(消臭剤・粉末洗剤・猫砂など)を上からかけて空気を抜いて口を強くしぼる。

処理の仕方/ごみの出し方

においがもれないようにふた付きのゴミ箱に保管。ゴミ回収が始まったら燃えるゴミとして出す。(地域によっては異なります)



○災害用トイレはどれくらい必要?

水洗トイレが使えるようになるまで1か月かかる場合も考えられます。簡易トイレは、できるだけ多く用意しておきましょう。

$$1人1日5回 \times 家族の人数分 \times 7日分 = 約70個$$

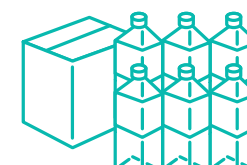
(2人の場合)

知っていますか

水とカセットコンロ・ガスボンベがあれば、一定期間、家庭内の食料で避難生活を送ることができます

○水はどれくらい必要?

断水している場合は、食事をする際も飲料水が必要です。1人1日3リットルの水を用意しましょう。最低7日分程度を用意しておきましょう。



$$1人1日3L \times 家族の人数分 \times 7日分 = 約3.5箱(6本入り)$$

(2人の場合)

日頃からの水の備えとして、塩素が含まれた水道水をペットボトルの口いっぱいまで水を入れておくことも有効。飲料水として使う場合は、常温保存の場合、3日に一度は取り替えを。(浄水器を通した水は塩素が除去されるので毎日取り替えましょう)

○カセットコンロとボンベは必需品

電気やガスが復旧するまで、カセットコンロとカセットボンベがあれば、お湯を沸かしたり、料理をつくることができます。



○1週間で、どれくらいのカセットボンベが必要?

$$カセットボンベ1本約60分使用可能 \times 7日分(1日20分として) = 約9本$$

(2人の場合)

あたたかな食事でも元気を補給しよう

冷蔵庫の食材は傷みやすいものから順番に使っていきましょう。調理用のポリ袋を使えば、最低限の水で調理ができます。備蓄にもなるレトルト食品は、ふだん食べても美味しいと思えるものを常備して、ローリングストック。ストレスの多い非常時こそ、食べ慣れたあたたかな食事でも心を落ち着かせて。

普段から使えるものを選び、備える。防災対策につながる暮らしをおすすめします!

暮らしの中から「防災」を考える。あなたにぴったりの防災で備えましょう。

みんなのBOSAIプロジェクト

もしもしも 自宅を最強の避難所にする編

X月XX日 OPEN 予定

できるワクワク、ずっとミニツク



一生モノの防災力を身につけよう!

一生モノの防災力を身につけよう! 「家族で学ぶ防災プログラム」

ある日、架空のとある一家が地震に……。マンガ感覚でストーリーに沿って進むので、被災時にとるべきリアルな行動とワザがわかる、体験型おうちレッスン。

みんなのBOSAIプロジェクト

もしもしも きほんのきセット

「もしも」のことが起こったとき、支援物資が届きにくい「3日間」を乗り切ること。できるだけ少なく軽量化した基本の備えを毎月1セット×10回に渡ってお届けします。

子ども大人も、ひとり一枚

作ろう、SOSカード

オモテ

家族の写真 イベントや家族写真で年賀状を作る人は写真や情報を見直すチャンス。

オモテ	ウラ
家族の写真	情報
神戸花子 女 A型 1995年〇月〇日 〒650-0041 神戸市中央区新港7-1 078-000-0000 服用薬〇△□	家族構成 神戸太郎(夫) 神戸花子(妻) 神戸子(娘) 090-0000-0000(夫)
避難場所 地震東〇△□公園 地震西〇△□公園	災害時連絡先 兵庫太郎(兄) 〇△市〇△□ 000-000-0000 000-000-0000(友人)



ラミネートなど防水仕様にする、さらに安心

避難について 指定避難場所や避難所(災害によって違うことを想定)・落ち合う場所/時間

▼家族がバラバラに被災したときの「集合場所」

例)10:00~、13:00~の10分間 例)〇〇公園のブランコの前

▼災害時の安否確認

災害用伝言ダイヤル / 171 災害用伝言板 / web171 NTT
毎月1、15日、防災週間などに体験利用ができます。やってみましょう!

登録する電話番号