

災害対策に必要なものとは？

災害対策グッズリストや家庭でできる災害対策を  
紹介

## 災害対策に必要なものとは？

災害対策グッズリストや  
家庭でできる災害対策を紹介



災害はいつ起きるかわからないため、日頃から備えておくことが大切です。個人の備え（自助）はもちろん、地域コミュニティの備え（共助）も意識することで、いざというときも慌てずに行動できます。

本記事では災害への備えを個人・地域別に紹介しますので、ぜひ参考にしてください。

## 災害対策には自助・共助・公助が必要



災害対策は、自助・共助・公助の考え方を意識する必要があります。自助は自らの力で自分や家族の命を守ること、共助は地域コミュニティで助け合うこと、公助は公的機関による援助のことです。

災害時、まずは自助によって自分や家族の命を守ります。そして、地域住民同士で声を掛け合ったり、被害に遭った人を救助したりする共助の心がけも大切です。

公助には、避難所の設置や避難経路の整備などが挙げられます。しかし、多くの被害が出ているなか、全てを公助でまかなうのは困難です。

阪神・淡路大震災発生時の救助活動の割合は、自助が70%、共助が20%、公助が10%だったとされています。災害から身を守るため、日頃から自助と共助の備えを整えておく必要があります。

## 個人ができる災害対策

災害対策では、自分や家庭を守る自助の備えが重要です。自分に何ができるのか把握しておけば、災害時も落ち着いて行動できるでしょう。ここでは、個人ができる備えについて紹介します。

## 災害対策グッズのチェックリストを作成しておく

災害対策グッズとは、避難に必要な持ち出し品や備蓄のことを指します。

ここで紹介するチェックリストは、以下の通りです。

- 非常時の持ち出し品リスト
- 避難生活に必要な備蓄リスト

### 非常時の持ち出し品リスト

非常時に必要な災害対策グッズをリュックや避難用持出袋などに入れ、すぐに持ち出せる場所に保管しましょう。

非常時に必要な持ち出し品を準備する際は、以下のリストを参考にするとよいでしょう。

#### 【持ち出し品リスト】

- 救急用品
- 着替え
- 靴、スリッパ
- 軍手
- ヘルメット
- レインウェア
- 懐中電灯
- 洗面用具
- 歯ブラシ
- タオル
- 筆記用具
- ラジオ
- 水
- 食料品
- 貴重品                      など

救急用品には、常備薬や包帯、ばんそうこう、消毒液などが挙げられます。下着などの着替えは、3日分を基準に用意しましょう。

女性がいる場合は生理用品、乳幼児がいる場合はオムツや哺乳瓶といったように、家族構成に合わせて必要なものを準備することも大切です。

## 避難生活に必要な備蓄リスト

避難生活を想定し、3～7日分の食品・飲料水などの備蓄を用意しましょう。備蓄用として特別なものを用意するのではなく、日常生活で使えるものをストックすることがポイントです。

避難生活に必要な備蓄は、以下のリストを参考に準備するとよいでしょう。

### 【備蓄品リスト】

飲料水	1日あたり、1人3Lが目安
食料	アルファ化米やチョコレート、ビスケットなど ※3～7日分が目安
生活用水	ポリタンクなどに水を溜める
トイレットペーパー	1人あたり、1週間1ロールが目安
カセットコンロ・ガスボンベ	ガスボンベは1人あたり1週間6本が目安
懐中電灯	手回しつきのものであれば、電池切れにも備えられる。
簡易トイレ	1人あたり5回×7日=35回分/週が目安

備蓄食料、日常生活のなかで消費して買い足すようにすると、備蓄品が古くなるのを防げます。

## 家族間で安否確認の方法を共有しておく

日頃から家族間で災害対策について話し、必要な情報を共有することも大切です。共有する内容は備蓄品や置き場所、災害が起きた際の避難所などがよいでしょう。

また、災害時の役割分担（父親は大きめの災害対策グッズの持ち出し、母親は子どもの保護と貴重品の持ち出しなど）や、避難所へ行く前に家ですべきこと（ブレーカーを落とす、鍵を締めるなど）などをまとめて「家族の災害対策マニュアル」を作成し、各自で所持しておくとうれいの際に役立ちます。

災害が発生すると携帯電話が繋がらなくなる可能性があるため、事前に安否確認方法を決めておきましょう。

安否確認に役立つシステムは以下の通りです。

災害用伝言ダイヤル	「171」に電話をかけると伝言を録音・再生できる
災害用伝言板	インターネットで災害用伝言板 ( <a href="https://www.web171.jp/">https://www.web171.jp/</a> ) にアクセスすると伝言を登録・確認できる

参考記事：[NTT東日本 災害用伝言ダイヤル（171）ご利用方法](#)

参考記事：[NTT東日本 災害用伝言板（web171）伝言の登録・確認方法](#)

このほか、NTTドコモやau、ソフトバンクなどでも災害伝言板サービスが提供されます。

## ハザードマップで危険な場所を把握しておく

ハザードマップとは、被災が想定されるエリアや避難場所・避難経路などを記載した地図のことです。国土交通省のハザードマップポータルサイトや各自治体の公式サイトで入手できます。

避難場所や避難経路は災害の種類によって異なるため、複数のケースを想定してシミュレーションするとよいでしょう。

例えば、地震発生時は渋滞により消火活動を妨げないよう原則徒歩での避難が推奨されています。避難所まで徒歩で行く経路を確認しておくことをおすすめします。

水害が起きた際は橋や川の近くに近寄らず、「大雨警報（浸水害）の危険度分布」(※)や「洪水警報の危険度分布」(※)を参考にして、安全な場所へ避難してください。

また、自宅周辺で危険性が高いエリアも確認しておく必要があります。家族で避難マップを作成しておく、いざというときに安心できるでしょう。

参考記事(※)：[国土交通省 気象庁 浸水キキクル\(大雨警報（浸水害）の危険度分布\)](#)

参考記事(※)：[国土交通省 気象庁 浸水キキクル\(洪水警報の危険度分布\)](#)

参考記事：[神戸市 わが家の避難マップをつくろう](#)

## 地震で家具が倒れないように固定しておく

地震による負傷原因の多くは、家具の転倒や落下が原因とされています。タンスや食器棚、本棚などの家具は地震で倒れやすいため、突っ張り棒やL型金物などで固定しておくといよいでしょう。

主な家具の固定方法は以下の通りです。

家具	固定方法
タンス	<ul style="list-style-type: none"><li>・天井部はポール、床はストッパーで固定する</li><li>・上下で分離できるタンスは連結しておく</li></ul>
食器棚	<ul style="list-style-type: none"><li>・L字型金具などで壁に固定する</li><li>・開き戸の取っ手にストッパーをつけて開かないようにする</li><li>・ガラス面に飛散防止フィルムを貼る</li></ul>
本棚	<ul style="list-style-type: none"><li>・L字型金具などで壁に固定する</li><li>・ベルトや紐などを棚の両端に設置し、本が飛び出さないようにする</li></ul>
テレビ	<ul style="list-style-type: none"><li>・テレビの下に転倒防止用の粘着マットを敷く</li><li>・テレビの裏側をベルトなどでテレビボードや壁に固定する</li></ul>
冷蔵庫	<ul style="list-style-type: none"><li>・冷蔵庫の裏側をベルトなどで壁に固定する</li></ul>

参考動画：[\[明日をまもるナビ\] 首都直下地震 命を守る家具転倒防止 9つの対策法！ | NHK](#)

## 大雨などによる水害へ事前に備えておく

大雨などによる建物への浸水対策には、簡易水のが役立ちます。

### 【簡易水のが作り方】

- 40Lのゴミ袋を二重に重ねる
- ゴミ袋の半分ほど水を注ぎ、しっかり口を閉じる

複数の簡易水のを段ボール箱に入れ、家の玄関などに並べると水の侵入を防ぐのに役立ちます。用意できる場合は、レジャーシートで段ボールを覆うと効果的です。

参考動画：[作って安心！簡易水のが | 三鷹市公式動画チャンネル！](#)

排水溝から下水が逆流した場合、感染症や悪臭の原因になります。簡易水のがでトイレや浴室の排水溝を塞ぎ、逆流を防ぎましょう。

道路の雨水ますや側溝が落ち葉やゴミで塞がれると、大雨の際に排水できず氾濫するリスクが高まります。普段からこまめな掃除を心掛けることが大切です。

## 地域でできる災害対策



地域でできる災害対策は、以下の通りです。

- 地域住民・企業のコミュニティを確立しておく
- 防災訓練へ参加して災害時の行動を確認しておく

### 地域住民・企業のコミュニティを確立しておく

日頃から近所付き合いを意識することで、いざというときに助け合うための関係性が構築されます。地域コミュニティが確立されていれば、災害が起きたときも円滑な情報伝達が可能です。

お互いに声を掛け合い、助けが必要な高齢者が近所にいるかなどを把握しておくとういでしょう。

また、地域住民だけでなく地元企業とのコミュニティ作りも重要です。地域住民と地元企業の連携を深めることで、災害が起きた際に企業が保有している備蓄品の提供や施設の開放といった協力を得やすくなります。

例えば、三重県南伊勢町では災害時に食料品や日用品、燃料関係の物資提供を受けるための「災害時における物資提供にかかる協定」をJA・三重外湾漁協と調印しました。

このような取り決めに事前に行っておくことで、災害時もスムーズに支援を受けられるようになります。

## 防災訓練へ参加して災害時の行動を確認しておく

地域で行われている防災訓練に参加し、災害時の行動や知識を身につけることも大切です。

例えば、助けを必要としている人の把握・救出を行う安否確認訓練や救出救助訓練、消火器で火災拡大を防ぐ初期消火訓練などで災害時の具体的な行動について学べます。

地域における自分の役割を確認し、住民同士で協力体制を作る機会になるでしょう。

防災訓練は指定避難所や自治会などで行っている場合が多いため、地域の情報を確認してみてください。

家でできる災害対策については、下記の記事で詳しく解説します。

関連記事：[災害対策のために今すぐできることは？](#)

## 自助・共助を意識して災害への備えを整えよう

大規模災害時は、公共機関の支援だけでは間に合わない可能性が高いため、日頃から自助・共助の意識を持つことが重要です。

日頃から災害に対してしっかり備えておけば、被災時に冷静な判断を下せるようになります。個人の備えと地域の備えの両方を確認し、災害対策を行いましょう。