

災害対策のために今すぐできることは？

家庭の災害対策をわかりやすく紹介

災害対策のために今すぐできることは？

家庭の災害対策をわかりやすく紹介



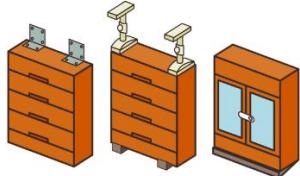
災害に備えようと思っても、「何から揃えたらいいのか」「どのように対策を進めたらいいのか」と迷う方も多いのではないでしょうか。日頃から災害対策を進めておくことは、自分や家族の命を守るために重要です。

家庭で災害対策に取り組む場合は「災害発生前」と「災害発生時」「被災後」に分けて、準備を進める必要があります。本記事では、家庭で今すぐできる災害対策を解説します。

災害に備えて家庭できること

災害発生前に 家庭できること

- ✓ 家具を固定しておく
- ✓ 避難経路を実際に確認しておく
- ✓ 避難用持出袋や備蓄品を準備しておく



災害発生時に 命を守るためにできること

- ✓ 今とるべき行動を整理する
- ✓ 避難が必要な警戒レベルを知る
- ✓ 災害時の情報を得る手段を把握する



被災後の生活に備えて 家庭できること

- ✓ 非常食や飲料水の管理方法を知る
- ✓ 支援物資の受け取り方や地域の取り組みを知る



災害発生前に家庭できること

災害はいつ発生するかわからないため、日頃からの備えが重要です。災害が起きる前に、予測可能な対策を行い、計画的に準備を進める必要があります。

とくに、以下3つのポイントを意識しましょう。

- 地震に備えて家具を固定しておく
- 避難経路を実際に歩いてみる
- 事前に避難用持出袋や備蓄品を準備しておく

地震に備えて家具を固定しておく

地震が発生すると、家具が倒れてきてケガをしたり、避難経路がふさがって逃げられなくなったりするおそれがあります。

そのため、下記のような転倒防止器具を使って、しっかりと家具を固定する必要があります。

- ポール式器具
- L字型金具
- 粘着マット
- 転倒防止伸縮ベルト
- 開閉防止具（とめ金）

食器棚や冷蔵庫などの重量物は固定することを優先し、固定が難しい場合は家具の向きや配置を見直すことも検討しましょう。また、日頃から整理整頓を行い、避難時の通路を確保しておくことも大切です。

避難経路を実際に歩いてみる

ハザードマップを入手して、家族で自宅から避難場所までの経路を確認しましょう。実際に歩いてシミュレーションすれば安心です。

シミュレーション時は実際に歩いてみて、下記のような項目に注意します。

- 道路の道幅は狭くないか
- 坂道や階段を避けたルートはないか
- 近くに「川」や「がけ」がないか
- 「落石」や「鉄砲水」の危険はないか
- 「イエローゾーン」や「レッドゾーン」ではないか
- 夜でも懐中電灯なしで歩けるか（街灯の有無を確認）

ハザードマップに避難経路や注意点を書き込めば、「わが家の避難マップ」を作成することができます。カラーペンやふせんなどを用いて家族で作れば、子どもと楽しみながら避難経路を確認できるでしょう。

わが家の避難マップ作成例



出典：「わが家の避難マップ」をつくろう - 神戸市

災害時は電話やインターネットがつながらず、家族と連絡が取れないこともあります。万が一バラバラになった場合に備えて、家族が集合する場所をあらかじめ決めておくと安心です。

事前に避難用持出袋や備蓄品を準備しておく

避難用持出袋には食料や水、懐中電灯などの必要なものを揃え、すぐ取り出せる場所へ配置しておきましょう。

避難用持出袋や備蓄品の例

・飲料水

・食品(ご飯、ビスケット、
板チョコ、乾パンなど)

・衣類、下着

・トイレットペーパー

・ティッシュペーパー

・カセットコンロ、ガスボンベ

・懐中電灯

・携帯ラジオ、予備電池

・使い捨てカイロ

・ウェットティッシュ

・洗面用具、口腔ケア用品

※乳児のいる家庭はミルクや
紙おむつ、哺乳びん



上記の避難用持出袋や備蓄品は、災害時にすぐに持ち出せるよう、玄関で保管しておくことをおすすめします。また、災害時に慌てず取り出せるよう、保管する際は避難用持出袋や備蓄品の前に物は置かないようにしましょう。

災害発生時に命を守るためにできること

災害発生時に命を守るためには、以下のようなことを意識して備えましょう。

- 災害が起きた瞬間に取るべき行動を整理する
- 避難が必要な警戒レベルを知る
- 災害時に情報を得る手段を把握する

災害(地震)が起きた瞬間に取るべき行動を整理する

災害(地震)が起きた場合は、そのときの状況に応じて以下のようない行動を取りましょう。

屋内	<ul style="list-style-type: none">・揺れを感じたら、すぐに机やテーブルの下に隠れる・ガラスなどでケガをしないよう、スリッパや靴を履く
屋外	<ul style="list-style-type: none">・壇や電柱、自販機など、倒れそうなものから離れる・崖や海が近い場合は即座に離れ、なるべく高い位置に移動する
エレベーター	<ul style="list-style-type: none">・全部の階を押して止まった階で降りる・緊急停止した際にはインターホンで外部に連絡をする

災害発生時に取るべき行動は、そのときの状況によって異なります。まずは落ち着いた行動を意識して、周囲の状況を確認することが大切です。

避難が必要な警戒レベルを知る

警戒レベルとは、市町村が発令する避難情報等に付される数字のことです。災害発生時の危険度に応じて、住民がとるべき行動と、行動を促すために必要な情報が関連づけられています。

警戒レベルに応じて住民が取るべき行動は以下の通りです。

災害 発生の 危険度	避難情報等	住民が取るべき行動
警戒 レベル5	緊急安全確保	【命の危険】直ちに安全を確保
警戒 レベル4	避難指示	<ul style="list-style-type: none">・危険な場所からの避難が必要・河川の水位情報を確認・自ら避難の判断を行う
警戒 レベル3	高齢者等避難	<ul style="list-style-type: none">・高齢者は危険な場所から避難・河川の水位情報を確認・避難の準備または避難の実施
警戒 レベル2	大雨・洪水・高潮注意報（気象庁）	災害想定区域や避難場所を確認する
警戒 レベル1	早期注意情報（気象庁）	最新の気象情報に留意する

とくに、警戒レベル3、4が発令されたときは注意が必要です。河川の氾濫や土砂災害のおそれがあるため、周囲の方と声をかけ合い、安全な場所へ避難するようにしましょう。

避難に備えて、安全な場所を確保しておくことも大切です。小中学校や公民館以外の場所も避難場所になり得るため、日頃から家族や周囲の方へ相談しておくことをおすすめします。

もしものときは、下記のような場所も緊急時の避難場所として活用しましょう。

- 安全な親戚・知人宅
- 安全なホテル・旅館
- 津波避難ビルに指定されているマンション等

事前にハザードマップを確認しておけば、安全かどうかを判断できます。

災害時の情報を得る手段を把握する

災害時の情報を得る際は、テレビやラジオなどが役立ちます。停電時への備えとして、乾電池などで起動する携帯ラジオを用意しておくとよいでしょう。

また、スマートフォンも災害時に活用できます。国土交通省のWebサイトや、市町村独自の防災アプリなどを活用すれば、最新の災害情報や避難指示を確認できるからです。

災害時の情報を得る手段としては、下記のようなものが挙げられます。

テレビ	NHK など
ラジオ	<ul style="list-style-type: none">・コミュニティFM・地元のローカルラジオ放送・臨時災害放送局 など
Webサイト	<ul style="list-style-type: none">・市町村のホームページ・国土交通省 防災ポータルサイト・TEAM防災ジャパン・災害用伝言板(web171) など
アプリ	<ul style="list-style-type: none">・市町村独自の防災アプリ・ニュースアプリ など

ただし、災害時は長期停電による基地局や通信ビルの機能停止、倒木や土砂崩れ等による通信ケーブル等の断線により、スマートフォンの通信機能が利用できない場合があります。災害時の情報は命を守ることにもつながるため、利用できない場合を想定し、複数の手段を準備しておきましょう。

被災後の生活に備えて家庭でできること

被災後の生活への備えでは、以下の2点を意識しましょう。

- 非常食や飲料水の管理方法を知る
- 支援物資の受け取り方や地域の取り組みを知る

非常食や飲料水の管理方法を知る

非常食や飲料水は被災後の生活への備えとして欠かせませんが、賞味期限などの管理が必要です。非常食は、缶詰やレトルト食品など長期保存が可能なものを選び、飲料水は1人1日3リットルを目安に1週間分を備蓄するようにしましょう。

災害の規模にもよりますが、避難所で支給される物資は、災害が起きてからおおむね4日以降に受け取れるようになるからです。最低でも3日分、できれば1週間程度の食品を備蓄しておくと安心できるでしょう。

また、日常で食べているものを消費しながら備蓄する「ローリングストック」という方法もあります。普段食べている乾麺やレトルト食品を多めに買って蓄えておき、賞味期限の近いものから消費し、食べたらまた買い足して補充するだけで常に備蓄がある状態を保てます。



出典：政府広報オンライン「今日からできる食品備蓄。ローリングストックの始め方」

ローリングストックでは、食品の賞味期限が切れる前に消費することを意識します。非常食の賞味期限は1~10年と長めに設定されていますが、食品ロスを防ぐ意味でも賞味期限が切れていないか定期的に確認するようにしましょう。

非常食の賞味期限の目安は下記の通りです。

非常食の一例	賞味期限
乾パン、レトルト食品	1~5年程度
缶詰、お米（アルファ化米）	3年程度
飲料水（保存水）	5~10年程度

災害への備えに必要なものについては、以下の記事で詳しく解説しています。

関連記事：[災害への備えに必要なものとは？](#)

支援物資の受け取り方や地域の取り組みを知る

被災後は、各市町村で定められた指定避難場所や自宅、民間施設（安全な旅館やホテル等）で過ごすことになります。被災からおおむね4日程度は、各自治体や自身の備蓄を頼ることになり、支援物資が届くまで待つ必要があります。

2011年の東日本大震災では被災地が広範囲におよび、多くの避難者が発生した前例のない大規模災害であったため、支援物資の調達や輸送に関する仕組みが整っていませんでした。そのため必要な物資を迅速に必要な方へ届けることができなかつたようです。

しかし現在では、国が被災地からの要請を待たずに食料や生活用品などの支援物資を緊急輸送する「プッシュ型支援」が実施されており、災害が起きてから4~7日程度で支援物資が届くよう、仕組みが整えられています。

国から支援を受けられる物資には、以下のようなものがあります。

食料	<ul style="list-style-type: none">・パン・パックご飯・アルファ化米・レトルト食品 など				
飲料水	<ul style="list-style-type: none">・水・野菜ジュース・ロングライフ牛乳・乳酸菌飲料 など				
生活用品	<ul style="list-style-type: none">・紙皿・携帯トイレ・仮設トイレ				
避難所備品	<ul style="list-style-type: none">・段ボールベッド・ブルーシート				
家電製品	<table><tr><td>・ジェットヒーター</td><td>・ストーブ</td></tr><tr><td>・洗濯機</td><td>・乾燥機 など</td></tr></table>	・ジェットヒーター	・ストーブ	・洗濯機	・乾燥機 など
・ジェットヒーター	・ストーブ				
・洗濯機	・乾燥機 など				

まずは基本8品目であるパンや水などが届き、その後は被災地のニーズに応じて、パックご飯やレトルト食品、下着類などが届きます。被災地から要請があった場合は、ストーブや洗濯機などの家電製品が届く場合もあるようです。

支援物資は、学校や公民館、駐車場などの避難所で受け取ることができます。また、家族や自身の事情により、在宅や車中泊で避難している場合も支援を受けられます。

最寄りの指定緊急避難所を知りたい場合は、国土交通省国土地理院の「指定緊急避難場所データ」で確認することができます。

災害への備えは自分たちにできることからはじめよう

本記事では、今すぐできる災害対策として「災害発生前に家庭でできること」「災害発生時に命を守るためにできること」「被災後の生活に備えて家でできること」の3つを紹介しました。まずは家具が倒れてこないように固定して、避難用持出袋や備蓄品を準備することからはじめましょう。

災害が起きた際は、そのときの状況に応じて命を守る行動を取りましょう。避難指示が出ている場合は安全を確保できる場所へ避難し、ラジオやスマートフォンなどで災害情報を確認します。

災害に備えて日頃から準備しておくことで、被害を最小限に抑えられます。この機会に家庭の災害対策を見直し、災害への備えを万全にしておきましょう。