

令和6年度 防災とボランティアのつどい

プレセミナー

～本当に役立つ防災・減災セミナー～

富山県地域活性化団体
まるごとTOYAMA
【緊急災害ボランティア班】

まるごとTOYAMAは、
緊急時には災害ボランティア活動で地域を支援し、
平常時には地震対策の防災・減災活動を通じて、
県民への意識向上を図ります。

防災と減災の違い・・・

防災とは

- 定義: 自然災害を未然に防ぐ、または被害を防ぐための備え。
- 目的: 災害被害をできるだけ「ゼロ」に近づける。
- 法律: 災害対策基本法第2条2項で「被災からの復旧まで」を定義。

減災とは

- 定義: 災害による被害を最小限に抑えるための備え。
- 目的: 災害被害は完全に防げないため、その被害を最小限に抑える事前対策を行うこと。
- 起源: 1995年の阪神淡路大震災から生まれた。

防災と減災の取り組みは、それぞれ異なる視点から災害対策を行うために重要です。



HOME ALSOK 研究所より

減災で重要なのは、「公助」「自助」「共助」の円滑な連携です。

とくに自分自身や家族の身を守るため、また地域の人々と助け合うために、

日頃から災害に備える事前対策を行っておくことが重要です。

減災には、一人ひとりの日頃の意識と取り組みが重要です。
家族や地域と協力し、自然災害に備えましょう。



減災のための7つの備え



HOME ALSOK 研究所より

1. 自助と共助

- 自助: 自分自身の安全を確保することが最優先です。
- そのうえで、家族や周囲の人々を助けることが共助となります。

2. 地域の避難場所や危険区域の確認

- 防災マップ: 自治体で配布されている防災マップを確認し、避難場所や危険区域を把握しましょう。
- ゆれやすさマップ: 内閣府の「防災情報のページ」から自宅や勤務先の地震のゆれやすさをチェック。

3. 地震に強い家にするための対策

- 耐震診断: 自宅が新耐震基準以降に建てられたか確認し、必要な改修や補強を行います。
- 定期点検: 建物の劣化を防ぐため、定期的な点検や整備を実施します。地震保険も加入しておきます。

4. 家具の固定や配置変更

- 家具の固定: 家具類が転倒しないように配置と固定をしっかりと行います。特に寝室や子供部屋、お年寄りのいる部屋に注意します。

5. 備蓄品や常備品の準備

- 常に携帯するもの: 身分証明書、ペットボトルの水、チョコレートや飴、ポケットラジオ、スマートフォン、モバイルバッテリー、病院診察券など。
- 家や職場に備えておくもの: 水や食料、ティッシュペーパー、常備薬、歩きやすい靴、LEDライトなど。

6. 家族間での防災会議

- 安否確認方法と集合場所: 災害発生時の家族の安否確認方法、集合場所、避難場所などを日頃から確認しておきます。

7. 地域とのつながり

- 防災訓練への参加: 町内会や自治会で行われる防災訓練や救護訓練に参加し、地域とのつながりを強めておきます。

震度と揺れの状況(屋内の状況)

震度2	電灯などのつり下げ物が、わずかに揺れる
震度3	棚にある食器類が音を立てることがある
震度4	電灯などのつり下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。座りの悪い置物が、倒れることがある
震度5弱	電灯などのつり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。座りの悪い置物の大半が倒れる。固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある
震度5強	棚にある食器類や書棚の本で、落ちるものが多くなる。テレビが台から落ちることがある。固定していない家具が倒れることがある
震度6弱	固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある
震度6強	固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる
震度7	固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶこともある

気象庁「震度階級関連解説表」の資料を基に作成

WN ウェザーニュース

地震に対する家具類への対策 6つのポイント

WN ウェザーニュース

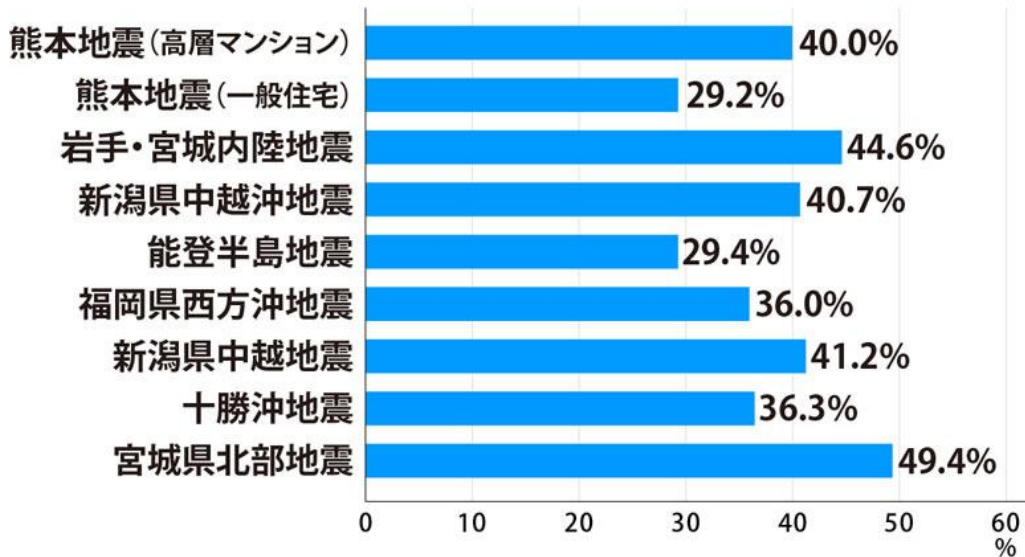
- ① 集中収納(居住収納分離)
- ② 収納方法の工夫、家具類のレイアウト上の注意点
- ③ 転倒・落下防止対策＋家具類の移動防止対策
- ④ キャスター付き家具への対策
- ⑤ キャスターなしの家具類への対策
(壁面等への固定が困難な家具)
- ⑥ 大きくゆっくりとした揺れに対し注意すべき家具類への対策

東京消防庁「一室内の地震対策—家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」の資料を基に作成



室内において地震の被害を大きくするのは、家具類です。
家具類が転倒・落下・移動すると、「3つの危険」が生じます。

近年発生した地震における 家具類の転倒・落下・移動が原因のケガ人の割合



東京消防庁「一室内の地震対策—家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」の資料を基に作成

WIN ウェザーニュース

(1) ケガ

近年発生した地震でケガの原因を調べてみると、約30～50%のケガが家具類の転倒・落下・移動によるものでした。

さらに、神戸市消防局の調査では、阪神・淡路大震災でケガをした原因は、「家具などが転倒したため」が全体の48.5%と最も多く、その他にも「棚などの上からの落下物」が15.8%、「落下したガラスが当たった」が10.5%にのぼるなど、家具類の転倒・落下などによるケガが目立ちました。

(2) 火災

転倒・落下した家具類が電気ストーブなどの電源スイッチを押し、火災が発生することがあります。付近の燃えやすいものに着火するのです。

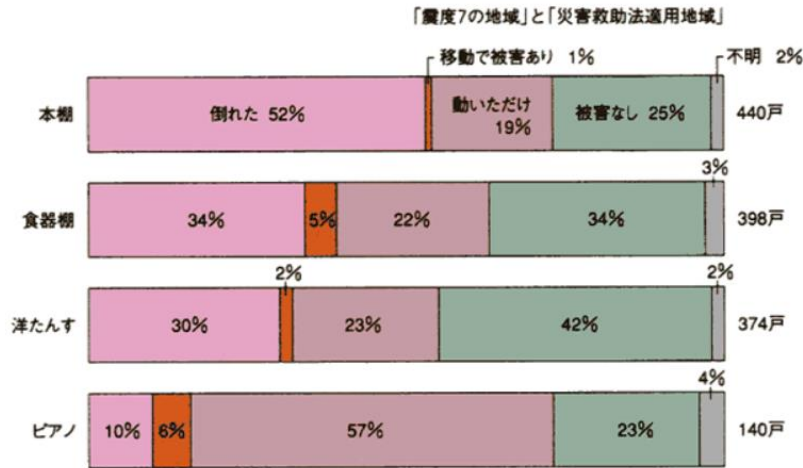
(3) 避難障害

避難通路、出入口周辺に転倒・移動しやすい家具を置いてはいけません。避難経路を塞いだり、飛び出した引き出しにつまづいてケガをしたりするなど、避難の妨げになります。

約6割の部屋で家具が転倒、散乱した

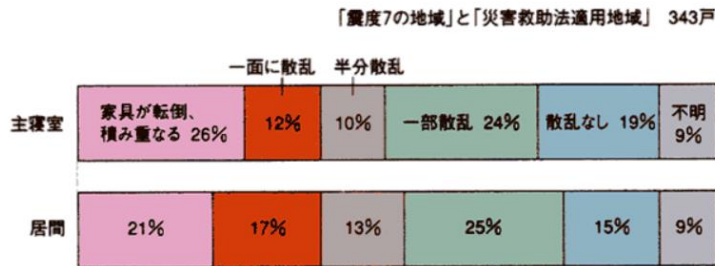


主な家具の被害状況



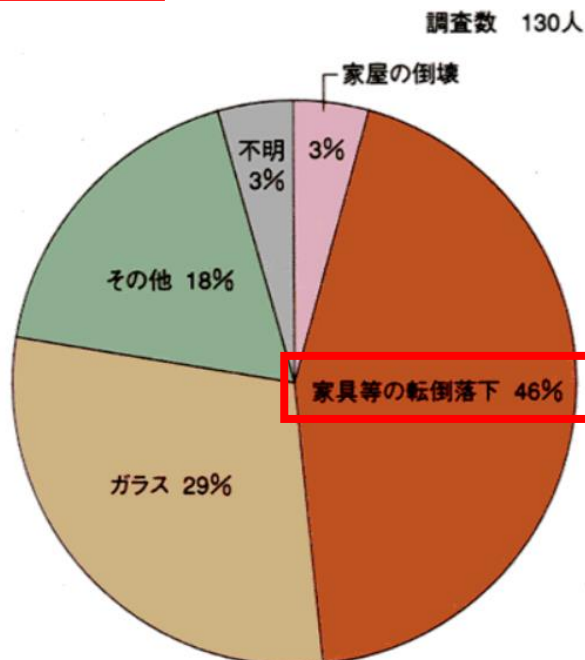
日本建築学会「阪神淡路大震災 住宅内部被害調査報告書」より

各室の散乱状態



日本建築学会「阪神淡路大震災 住宅内部被害調査報告書」より

内部被害による怪我の原因



自助と共助

② ③-1

減災において、とくに重要なのが自助と共助です。まずは自分自身の身を守ること。

そして、自分自身や家族が無事であることが前提のうえで、身の回りの人を助けることができます。自助があつてこそ共助が成り立つ、ということをお忘れはいけません。

災害が起きてからでは手遅れです。一人ひとりが努力をする。事前の災害への備えをすることで、自然災害による被害を最小限に抑えることが可能です。たとえば、

- ・自分になにができるのか、なにをしておくべきか
- ・家族でできることはなにか
- ・地域の人々と協力してできることはなにか

ということを日頃から意識することで、災害による不測の事態に備えておくといよいでしょう。

地域の避難場所や危険区域の確認

③-2

各自治体や公民館で配布されている「防災マップ」は、住んでいる地域の避難場所や災害が発生したときの様子など、災害時に必要な情報が掲載されています。家族で確認しておきましょう。

自治体ホームページでも閲覧が可能です。

また、内閣府の「防災情報のページ」から、地震の際の地面のゆれやすさを表した「ゆれやすさマップ」もあわせて確認しておきましょう。自宅だけでなく、勤務先や子供の学校などもチェックしておくことをおすすめします。

地震に強い家にするための対策

④-3

地震が起きたときの被害の大きさは、自宅がどのくらいの揺れに耐えることができるのかによって変わります。まずは自宅が新耐震基準以降に建てられたものかどうかを確認しましょう。

昭和56年6月以前の家ならば、古い耐震基準のもとに建てられています。必ず耐震診断を受け、強度が不十分なところがあれば改修や補強をしましょう。

昭和56年6月から施行された新耐震基準に基づいて建てられた家であっても、地震に耐えられる家というわけではありません。地震による揺れが大きければ被害を受けることもあるでしょう。

築年数によって建物は徐々に劣化していきますので、点検や整備は定期的に行ないましょう。建物の仕組みやどのような家が地震に強いのかなど、基礎知識を身に付けておくことも大切です。

被災して自宅を補修したり、再建したりしなければならなくなったときのために、地震保険や共済保険に加入するなど、経済的な備えについても家族で十分話し合う必要があります。

家具の固定や配置変更で「安全空間」を作る

④-4 ⑤ ⑥

地震による被害のなかでも、家具類の転倒や落下による負傷者は多く、新潟県中越沖地震で40.7%、宮城県北部地震で49.4%という割合でした。

自分や家族の身を守るためにも、家の中に安全な空間を作らなければなりません。家具は倒れる向きを考えて配置し、転倒防止のためにしっかりと家具を固定しておきましょう。とくに寝室や子供部屋、お年寄りのいる部屋は、十分な安全を確保しておきましょう。家具はできるだけ低いものを選び、上に重いものを置かないといった配慮が必要です。

備蓄品や常備品を日頃から準備しておく

⑤-5

いつ災害が起きても慌てないよう、備蓄品や常備品を事前に備えておきましょう。事前に準備しておきたいものとしては、次のようなものが挙げられます。

外出先でも常に携帯しておくべきもの

- ・身分証明書となるもの…運転免許証・保険証・マイナンバーカード
- ・閉じ込められたときに生命線となるもの…ペットボトルの水・チョコレートや飴・ハンカチ（口を覆える布）・笛
- ・状況把握に必要なもの…ポケットラジオ・スマートフォン・モバイルバッテリー・筆記用具
- ・けがや病気で受診の際に必要なもの…病院診察券・お薬手帳・保険証

※特に持病のある方は必携

家や職場に常備しておくべきもの

- ・避難に役立つもの…歩きやすい靴・LEDライト・レインコート・手袋（できれば革製）など
- ・日常生活に必要なもの…水や食料、ティッシュペーパー類などの備蓄品・常備薬・口座番号などを控えたメモ（万が一通帳やキャッシュカードを紛失した時に役立ちます）やノート・入れ歯や補聴器などの補助器具など

家族間での防災会議

⑥-6

災害が発生したときの家族の安否確認方法、非常時の集合場所、子供の引き取りに関すること、それぞれの学校や職場の避難場所など、家族がバラバラの場所で被災したときのために、日頃からしっかり確認しておくことが大切です。また、連絡すべき親戚や知人やその連絡方法も共有しておきましょう。

地域とのつながりを大切に

⑥-7

減災に重要な「共助」には、日頃の近所付き合いが大切です。日頃から声をかけあい、いざというときに助け合える関係を築いておきましょう。また、地域の防災対策を知るには、町内会や自治会で行われる防災訓練や炊き出し、救護訓練などに参加しておくことをおすすめします。

減災には一人ひとりの日頃の意識・取り組みが重要

自然災害による被害を最小限に抑えるためには、私たち一人ひとりが減災に対する意識を高め、事前対策を行っておくことが重要です。個人や家族、地域間でできることは計画的に取り組み、万が一のときに備えておきましょう。

プレセミナー質問項目	ある	ない
災害ボランティアに参加の経験 支援ボランティアに参加の経験		
防災・災害セミナーなどを 受けたことがある		
地震による被災の経験がある 大きい地震を体験したことがある		
家族や友達(職場含む)で災害の話をする 災害マップや避難場所の確認をしている		
周りの人よりも防災減災には関心がある 防災や減災、何か実践していることはある		

プレセミナー質問項目	ある	ない
非常用に水や食品をストックしている 防災セットや安全ヘルメットを準備している		
家具などは転倒防止をしている 食器などの散乱防止策をしている		
(参考) 非常用トイレの準備 乾電池の準備 モバイルバッテリーの準備 ラジオの準備 電源の準備 呼び笛の準備		
(参考) 普段、自動車の燃料は満タンを心掛けている 普段、生活用水を万一のために溜めている 普段、就寝時着替えなどを枕元に置いている		
(参考) 防災減災の勉強会は積極的に参加したい		