

あなたと大切な人の生命を守る、世界で一つの防災プランを作ろう！

①戦うべき「敵」を知る＝まちのリスクを整理

1) 過去の震災から大地震をイメージしよう



出典：南海トラフ地震対策啓発ドラマ「その日、その時・・・」

- 過去の震災の写真や映像などから、大地震時の自分たちのまちをイメージしよう。
※怖くなったり、精神的にしんどい場合は、無理にみる必要はありません。

2) 自分のまちのハザードマップを調べよう



出典：高知県防災アプリ

- ハザードマップの想定をもとに、大地震時、自分のまちにどんな危険があるか調べよう。
※震度、津波の高さと到達時間、かけ崩れや液状化など、ハザードマップにはたくさんの情報が載っています。
- 津波・火事から逃げる場所（緊急避難場所等の安全な場所）、避難所（避難生活を送る施設）を2つ以上探した上で、どの道を通れば安全か考えてみよう。

3) 自分のまちを歩いてみよう



撮影：大槻知史



出典：Google Maps

- 自分のまちを実際に歩きながら、地震が起きた後にどこが危険かを想像してみよう。
- 自分の避難先までの道を何パターンか歩いてみよう。
- 昼と夜と両方歩いてみよう。

あなたと大切な人の生命を守る、世界で一つの防災プランを作ろう！

②「己」を知る＝自分や家族・大切な人の「その時」をシミュレーション

- ①の結果から、大地震時に自分や家族・大切な人に「どんなことが起きるのか」を想像して、「どう対応するか」「何が心配か」時間を追ってシミュレーションしてみよう。
- 季節や曜日、時間帯、天候、居場所により状況は大きく異なります。いろんなパターンを考えてみよう。
- 「地震＝避難所へ行く」ではありません。家にとどまる、避難所や津波避難場所に行く、知り合いの家に避難するなど、まちのリスクと自分や家族・大切な人の状況を踏まえて行動パターンを考えておきましょう。
- 東日本大震災ではハザードマップの想定を超えた津波が大きな被害に繋がりました。津波浸水深や津波到達時間の想定に関わらず、できるかぎり早く、より高いところに避難しましょう。また津波浸水域外でも不安や危険を感じたら安全第一で避難をしましょう。

■自分や家族・大切な人の特徴や生活スタイルを整理しよう

<自分や 一緒にいる人（家族）の状況・特徴>

- ・妹（3歳）→手を引いて走る？ スピードも遅いし、怖がるだろうし現実的でない。
- ・おばあちゃん（75歳）→足が悪くてゆっくりでしか歩けない。

■大地震が起きた後のことを、時間を追ってシミュレーションしよう

緊急地震速報前 「何月何日何時」「誰と」「どこ」	-20秒～0秒 緊急地震速報が鳴った (20秒～0秒)	0-30秒 揺れ始めた	+2～3分 揺れが強い	+4分	+5分	+10分
8月23日(日) 14:00	○家族が固まる 一急いで冷蔵庫から離れる。 一妹を抱っこして、キッチンのテーブルに落ちる。 一お母さんに玄関ドアを開けるように頼む	○冷蔵庫が倒れる。 …冷蔵庫がテーブルに当たるかも …食器棚が玄関への通路を防ぐかも	○強い揺れで、テーブルが動く→脚をみんなで持つしかない (本当にテーブルに隠れるのが最善?) 窓ガラスが割れる。食器が粉々になる。	○揺れが収まった。 平衡感覚がおかしくなっている。呆然としている。	○余震が来た。 30秒程度で収まったけど、みんな悲鳴をあげている。 一テーブルに隠れるように叫ぶ。 一妹を抱っこする。	○この地区は津波が来る。 一刻も早く逃げる。 一家の中に破片が散乱しているので、自分が玄関に移動して靴を取りに行く (他の家族はいつも履いていない怒)
お父さん、お母さん、妹、おばあちゃんと昼食後にウダウダ。アイスを食べようと冷蔵庫を開けた瞬間…	・すぐに動けるか(思わずスマホを見たりしないか) ・家族はすぐ動いてくれるか? ・緊急地震速報は地震前に鳴る?	・冷蔵庫が当たっても怪我しない?	・家は本当に大丈夫なんだろうか?		・本当に体が動くか、パニックにならないか	・誰かがケガをしていたら? ・玄関が塞がっていたら?

■シミュレーションをもとに、どんな準備が必要かを考えよう

【避難する時】

おばあちゃん 自分の足で避難は間に合わないかなあ

夜に停電したら 避難ビルまで行けなさそう・・・

そもそも 家具が倒れたら逃げられないわ

3歳の妹も 手を引いて逃げるのは心配だなあ

【避難した後】

薬がなくなると おばあちゃんの血圧が

毎日清潔じゃないのは困る!

避難スペースは寒いし おばあちゃんも妹も凍えちゃうかも

おばあちゃん トイレの我慢は難しいよね

妹は偏食だから 食べ慣れたものじゃないと

おばあちゃん用に 車イスを玄関に置いておこう

懐中電灯と靴をみんなの枕元に

お隣さんにも 手助けを相談しておこう

抱っこひも 置いておくか

家具の固定 日曜日にやろう!

おばあちゃんの オムツと高血圧の薬

全部入れたら 防災袋が重くて逃げられない

ウェットティッシュは絶対備える!

食べ物飲み物 毛布や寝袋も欲しいけど・・・

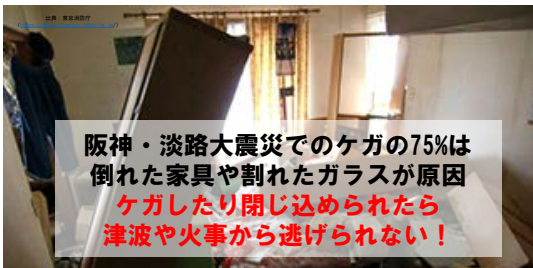
避難ビルに置けないか相談しよう!

あなたと大切な人の生命を守る、世界で一つの防災プランを作ろう！

③百戦危うからず＝「生命を守る」備えをやり遂げる

- ・②の結果から、「いつまでに」「誰が」「何を」「どうする」のかを大切な人と一緒に具体的に決めましょう。
- ・やるべき備えが多い時は、生命に関わるリスクが高いものから優先的に備えましょう。
- ・友達や親戚に宣言したり、やり方を友達同士で教えあうことも備えをやり遂げるコツです。
- ・災害時に大切な4つの備え（モノの備え、つながりの備え（絆）、気持ちの備え、スキルの備え）を毎日の暮らしの中で楽しみながら育てて行こう。

■地震の揺れから生命を守る備え



- ・ベッドの横には、靴と懐中電灯を必ず置いておく（大地震後は停電、家の中もガラスや食器の破片だらけ）
- ・閉じ込めに備えてガラスを割るボール等を用意しておく
- ・防災袋は避難の妨げにならない軽さにする
※実際に走って試してみる



- ・腰より高い家具は基本的に壁や柱に固定する
- ・寝室にはできる限り家具を置かない
- ・タンスや本棚の上の荷物を片付ける（断捨離）
- ・外への脱出ルートには基本的に家具はおかない
- ・地震の際は、固定されている家具からも離れる



- ・まずは耐震診断、必要なら耐震補強・必要なら耐震補強
- ・古いブロック塀を生け垣に
※耐震診断・補強やブロック塀除去には多くの市町村で助成制度があります
- ・寝る場所を2階にする（1階より数倍安全）

■逃げた後、避難生活での備え



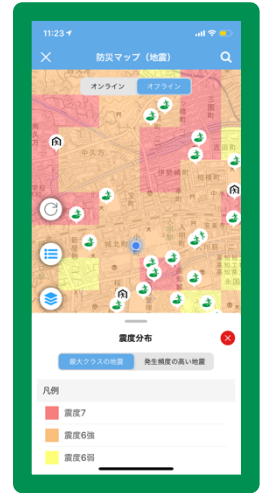
- ・防災袋 + 自分たちの状況に合わせていろんな備蓄を
 - 10日分の食べ物や日用品、介護用品を家に買いため
 - 車のトランクにキャンプ道具と水・食料を積んでおく
 - 通学かばんの中にアルミ毛布とアメを入れておく
 - 避難予定の親戚の家に家族の服をおかせてもらう
 - 避難高台の倉庫に各世帯の備蓄を先においておく 等

あなたと大切な人の生命を守る、世界で一つの防災プランを作ろう！

<参考資料>

・「高知県防災アプリ」

・防災マップ機能を使って、南海トラフ地震発生時の地区ごとの震度・津波浸水深・津波到達時間などの想定を調べることができます。また豪雨時の気象警報や市町村からの避難情報、川の水位や大雨の予測などを知らせてくれます。(プッシュ通知 ON の場合)



・防災袋の中身例

作成：高知大学 大槻研究室

津波想定地区用
(2019.9.25版)

おらんく地区 防災袋100%計画

寝床から手が届く範囲に！
防災袋・靴・上着
懐中電灯・ボール

防災袋は
全力で逃げられる軽さ

防災袋を忘れても
絶対に取りに戻らない

避難場所・車・職場
にも備えておく

60点でいいので
今日から備え始める



たべもの

- 手軽で高カロリーなお菓子 (チョコ、あめ、ようかん)
- ゼリー飲料
- 割り箸
- ※レトルトお粥もおすすめ。乾パンは食べにくいので△

ちりょう薬

- 慢性病の薬1週間分
- お薬手帳・処方箋のコピー ※携帯電話の写真にも取っておく
- マスク・ウエットティッシュ
- 液体ハミガキ・歯ブラシ
- 応急処置セット (ケガ・風邪)

みづ

- 500mlペットボトル数本 (背負って重くない範囲で)
- イオン飲料粉末
- レジ袋&黒い大判ゴミ袋 ※水入れ、トイレ、防寒具などに
- 帽子とうちわ (夏用)

でんき

- 懐中電灯
- ポケットラジオ
- 携帯電話の充電器 (プラグ式、乾電池式)
- 乾電池の予備は多めに

ほっと(防寒)

- アルミ毛布・カイロ・雨具
- タオル・手ぬぐい
- 靴下・暖かい肌着
- ※100円ショップのフランクット 半分に裁った古毛布もおすすめ
- ※防災袋の側に着せておく

とくべつ

- (あなたと家族に特に必要なもの)
- ・老眼鏡・入れ歯セット
 - ・杖・オムツ・お尻ふき
 - ・喘息の吸引器・化粧品...

重さに余裕があれば、入れておこう！(無理に詰め込まない)

- ライター/マッチ 替えの肌着 新聞紙 給水袋 ビタミンのサプリメント 大きな風呂敷
- 耳栓とアイマスク お皿・コップ、ラップ ノートとペン 携帯トイレセット
- 家族や親戚の連絡先 お金 (小銭、紙幣)

防災袋を背負って
避難訓練をしてみよう
(重過ぎたら軽くなる)

重い・かさばる備蓄は
避難先に置くことも
考えてみよう

百円ショップや特売日を
活用しよう

地区のみんなと
一緒に作ってしまおう

高知県は、日本に誇れる自然と歴史・文化のある素敵なおとこ。
ふるさと・高知で楽しく安心して暮らすために
大切な人と一緒に、防災のことを考えてみよう。