



みんなのBOSAIプロジェクト

もしもしも[®]

地震編

保存版

2023年度版



地震大国、ニッポン。

もし今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必要な情報は

住んでいる地域や建物の構造によって違います。

長い時間を過ごすわが家を安全にすることは、

ふだんの暮らしも大切にしながらできること。

“自分と家族を守る”最強の砦をつくる身近な防災を

一緒に考えてみませんか？

みんなのBOSAIプロジェクト もしもしも

いつ、どこで、誰の身に起きるかわからない自然災害に対し「もしものときのわたしを守る」「みんなをみんなを守る」ふた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などさまざま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

大切な人と暮らしを守りたいから

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

1981年6月1日以降に建築確認された

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。

NO → 旧耐震基準で耐震性が不足している住宅

→ 倒壊のおそれあり

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。



国・自治体・民間のWEBサービスを使って住んでいる土地の地盤情報や避難場所などを確認できます。家族でチェックしましょう。

● 地盤サポートマップ

住所を入力するだけで地盤情報や自然災害のリスクなどをレポートにして閲覧できるサービス。避難場所になる公園や避難所までの距離も確認できます。



※地盤サポートマップは
ジャパンホームシールド
株式会社が提供する
サービスです。

<https://supportmap.jp/>



地震時の揺れやすさ、
液状化のリスクなどを
わかりやすく表示。

※2023年4月以降、サイトリニューアルに伴い、
デザインが一部変更になります。

書いて備えよう

わが家のリスク

地震時の揺れやすさ

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

FELISSIMO

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

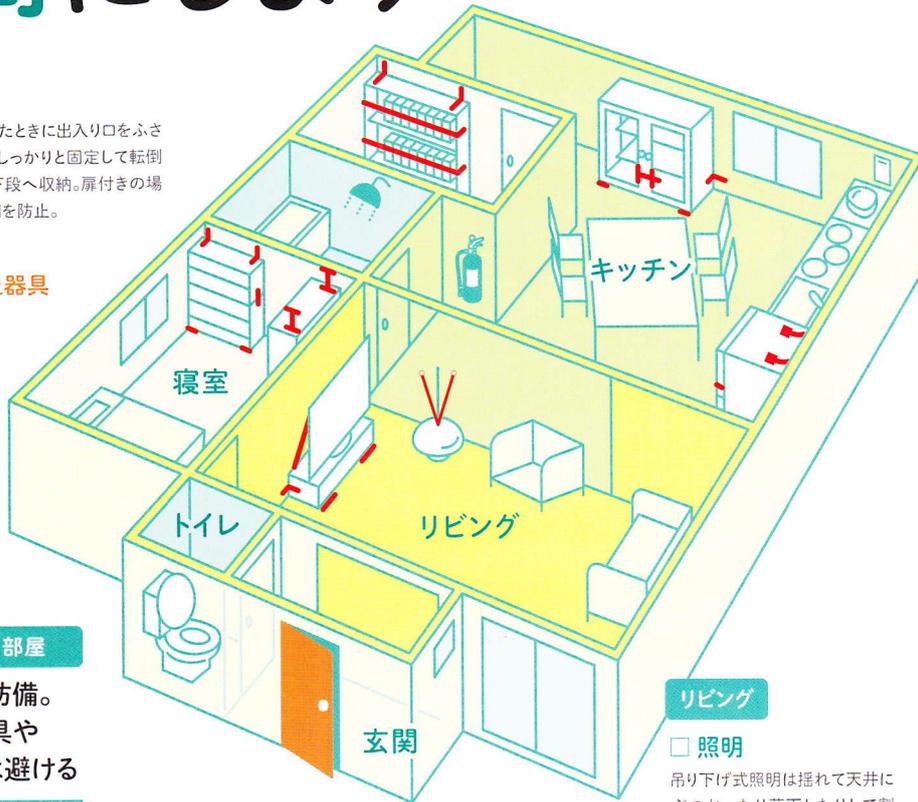
最も危険!? キッチン

空飛ぶ家電で命を失いかねません

□ 本棚・タンス

背の高い家具は倒れたときに出入り口をふさいでしまうおそれがある。しっかりと固定して転倒を予防。重いものは下段へ収納。扉付きの場合はストッパーで開閉を防止。

対策 L字金具
転倒防止器具



□ 冷蔵庫

100kg超の冷蔵庫の下敷きになると圧死の危険も。通路がふさがれたら避難の妨げに。冷蔵庫の扉が開いて中身が飛び散ると、危険だけでなく、貴重な食料がムダに。

対策 天井(+側面)固定
ドアストッパー

□ 家電や調理器具

大きな揺れでは電子レンジ、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、刃物の出しっぱなしは厳禁。

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、後片づけも大変。重いものは下に収納し、転倒防止と扉が開かない対策を。

対策 転倒防止器具
扉の開閉防止器具
ガラス飛散防止フィルム

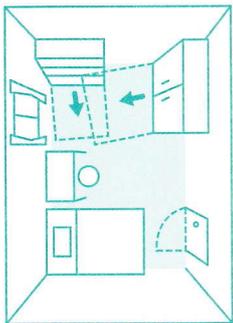
□ コンロまわり

コンロの周りには燃えやすいものを置かない。調味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備えて。

対策 消火器/消火シート
感震ブレーカー

寝室/子ども部屋

就寝時は無防備。背の高い家具や落ちる照明は避ける



大きな家具はできるだけ寝室に置かないこと。どうしても必要な家具はベッドから充分に離して。ベッドは窓際や照明の真下は避けること。

玄関

玄関はスムーズに避難できるように安全空間に

玄関収納は扉付きにし、中身が飛び出して避難の邪魔にならないように。非常持ち出し袋の保管場所は避難時に持ち出しやすい玄関がベスト。

トイレ

家具やものが少ないトイレは安全

「トイレが安全」といわれるのは、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。しかし、建築方法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つ。

□ 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たりして割れることも。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

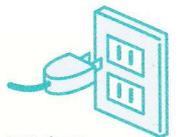
ものが当たってガラスが割れるおそれ。倒れても窓ガラスに当たらないように家具を配置し、カーテンやブラインドも閉めておけば飛散防止の効果が期待できる。

対策 ガラス飛散防止フィルム
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。

地震時の火災原因は多くが電気によるもの



電気器具が転倒して燃える火災のほか、停電からの電気復旧時に可燃物に接触し出火などの通電火災も。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、プラグを抜く。
・避難するときは、ブレーカーを落とす。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。



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
避難所にする準備編

最近注目されている在宅避難。わが家を最強の避難所にするためのアイテムを6回にわたってお届けします。

New



※現在制作中。
2023年春頃
公開予定

できるワクワク、ずっと 一生モノの防災力を身につけよう!
ミニツク 「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」が起きたら、大事なものは、支援物資が届きにくい「3日間」を乗り切ること。できるだけ軽量化した、避難所で必要な基本の備えを毎月1セット×10回にわたってお届けします。



大地震が起きたら「困ること」

ライフライン復旧のめやす



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
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。

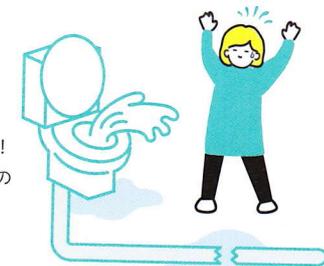
知
いま
すか

水洗トイレは使えません

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、配管が破損しているおそれがあります。お風呂の貯水などで流すのはNG！下の階での水もれ、詰まりや逆流のリスクがあります。



- 便器やポータブルトイレに汚物袋と凝固剤をセットして使いましょう。

袋を二重にする

1枚目: ゴミ袋を便器にかぶせる



2枚目: 上側に汚物袋をセットする



上側の汚物袋だけを取り出し、空気を抜いて口を強くしばる。

保管・処理について

汚物を入れた袋は防臭袋に入れて保管。ゴミ回収が始まったら燃えるゴミとして出しましょう。(地域によって異なります)

- 汚物袋と凝固剤はどれくらい必要？

東日本大震災では、仮設トイレが避難所に行き渡るまで平均約2週間かかったという調査結果もあります。



1人1日 5回 × 家族の人数分 × 7日分 = 約 70個 (2人の場合)

わが家の場合は _____ 人だから

約

個必要

※メーカーによって容量は違います。

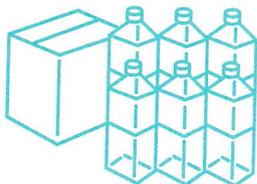
知
いま
すか

水とカセットコンロがあれば、一定期間、家庭内の食料で被災生活を送ることができます



- 水はどれくらい必要？

断水期間は、食事を作る際にも飲料水が必要。1人1日3リットル、最低7日分程度を用意しておきましょう。



1人1日 3ℓ × 家族の人数分 × 7日分 = 約 3.5箱 (6本入り) (2人の場合)

水道水も備蓄できます。常温で3日程度保存可能。(塩素を除去したり、浄水器を通した場合は別)

- 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、カセットコンロとボンベがあれば、お湯を沸かしたり、調理ができます。



- 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 × 7日分 = 約 9本 (2人の場合)

あたたかな食事で元気を補給しよう

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。ふだん食べてもおいしいと思えるレトルト食品を常備して、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心を落ち着かせて。

防災アドバイス



ふだんから使えるものを選び、備える。防災につながる暮らしをおすすめします！

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

家族写真で年賀状を作るときなどに一度は写真や情報を見直して。

神戶花子 女 A型 1995年〇月〇日 家族構成 神戶太郎(夫) 神戶葉子(娘) 神戶市中央区新港町7-1 078-0000-0000 078-0000-0000 避難場所 地震)東〇△〇公園 水害)西〇△〇公園

ウラ

情報

本人の情報

・なまえ ・性別 ・血液型 ・生年月日
・住所 ・電話番号
・勤務先/学校・幼稚園の名前と住所
・アレルギーの有無 ・服用している薬
・障がいについて など

家族の情報

・家族のなまえ ・家族の電話番号

発災時サポーター

・よく遊ぶお友だちの保護者
・ママ友の連絡先 ・遠方の親戚の連絡先

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

▼家族が別々の場所で被災したときの「集合場所」

_____ に _____ で集合
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。ぜひ家族でやってみて！

登録する
電話番号



ラミネートなど防水仕様にとすると、さらに安心



もしも

大地震が起きたら「どうする」

1 激しい揺れの最中

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。

倒れやすいもの
火もとから離れ
揺れから
身を守る

2 揺れがおさまって約1分

自分や家族はけがをしていますか？
家の安全確認や避難するための出入りの確保。
火の始末、火災が発生している場合は初期消火。
海が近い場合は高台に避難、けがから離れる。

夜間は
明かりが必要！
足もとは
スリッパで！

3 揺れがおさまって約15分

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、延焼のおそれがあるときは、すぐに避難。避難時には
火もとの再確認、ブレーカーを落とす。施錠を忘れずに。

早い対処が
できるのは
その場に
いる人です！

4 地震発生から半日以降

離れていた人たちの安否確認。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ても、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 初期消火が大事です。

めやす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。



消火器の位置や使い方を確認。
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！



- 津波のおそ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。
- 逃げきれないとき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



もしも 山・がけの 近くだったら！

- 土砂災害のおそれのあるエリアでは
ただちに安全な場所に避難。

■ 下の区域に当てはまりますか？

土砂災害
警戒区域



土砂災害
特別警戒区域



旅行中に地震が起きる
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
リスクをチェック



(重ねるハザードマップ)

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

※ハザードマップの被害想定はあくまでめやすです。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または
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 避難するときは！

- 電気のブレーカーを落とす
- ガスの元栓をしめる
- 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

1次(発災時に持ち出すもの)、
2次(避難所で過ごすために
家に取りに戻るもの)に分ける

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
衛生用品	歯磨きセット、除菌スプレーなど
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	最低限の水、アメ、その場ですぐ食べられるものなど
貴重品管理	ウエストポーチなどの携帯バッグ、現金、通帳、 運転免許、保険証のコピー

日頃からご近所と交流を

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。そんなときは声か
けがあると安心です。ふだんから助け合える
環境づくりを心がけましょう。



ともにしあわせになるしあわせ

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

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。



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

