

令和6年度 四万十町 防災講演会

想定外を想定内に ～命を守る家庭の防災3つのポイント～

合同会社ソナエルワークス
備え・防災アドバイザー 高荷智也
令和7年1月19日

Google

画像：GoogleMaps

携帯電話・スマートフォンの電源は…

2

ぜひ"ON"のままどうぞ!!

特に緊急地震速報アプリは切らずに!!

撮影・録音・共有OK!!

© sonaerl-works

写真：ソナエルワークス

はじめに

講師紹介

～本日の内容～

画像：ソナエルワークス

講師

高い所に… 荷物を置くと危ないよ

地震対策の基本

画像：ソナエルワークス

講師

高荷智也



備え・防災は日本のライフスタイルをテーマに、
死なないための環境作りと実践的なBCP策定
を解説するフリーの専門家。講演・執筆・コンサル業
の他、各種メディアやYouTuberとしても活動中。

合同会社ソナエルワークス <http://sonaeru.jp>

© sonaeru-works

写真：ソナエルワークス



はじめに

防災対策の優先順位

防災において優先すべきことはなにか

Google

画像：Google Maps

突然ですが皆さん……？

7



“正しい”

防災対策をしていますか？



そもそも…

“正しい防災”とはなんでしょうか？

© sonaeru-works

正しい防災対策とは何か？

8



水や食料の
備蓄がある!!



カセットコンロ
やガスもある!!



リュックに
まとめてある!!

次のうち「正しい防災」はどれ？

© sonaeru-works

写真：ソナエルワークス



水や食料の
備蓄がある!!



正解は…

カセットコンロ
やガスもある!!



リュックに
まとめてある!!

次のうち「正しい防災」はどれ？



水や食料の
備蓄がある!!



カセットコンロ
やガスもある!!



リュックに
まとめてある!!

正解は…**全て**です (ごめんなさい)
ただし「優先順位」があるのです

被災者の声を形にした
避難所で役立つグッズ



非常持ち出し袋

被災者の声を…
防災士の店長が…
○○賞受賞の…
○○点セット…!!

防災セットを
買っても、自宅は
頑丈にならない



トイレが不便で…
配給が少なくて…
床が堅くて寒くて…
お風呂に入りたい…

いずれも重要だが
避難所にたどり着けた
人だけが語れる

生き延びた“被災者”の声

…は重要だが、まず対策の参考にすべきは

“犠牲となった死者”の声



“死なず、無事に避難所へ移動” を前提にスタートしていませんか？

グッズを買ったり
保険に入るその前に

自分と家族の命を守る 死なないための環境作り

- ① 大地震の「揺れ」から身を守る準備
建物と室内の安全対策
- ② 命にかかわる二次災害から逃げる
避難計画と道具の準備
- ③ 避難所生活での災害関連死を防ぐ
防災備蓄と被災生活

優先順位

- ① 大地震の「揺れ」から身を守る準備
建物と室内の安全対策
- ② 命にかかわる二次災害から逃げる
避難計画と道具の準備
- ③ 避難所生活での災害関連死を防ぐ
防災備蓄と被災生活

先順位

死なないための防災対策①

建物と室内の安全対策

大地震の揺れから命を守る

写真：ソナエルワークス

大地震

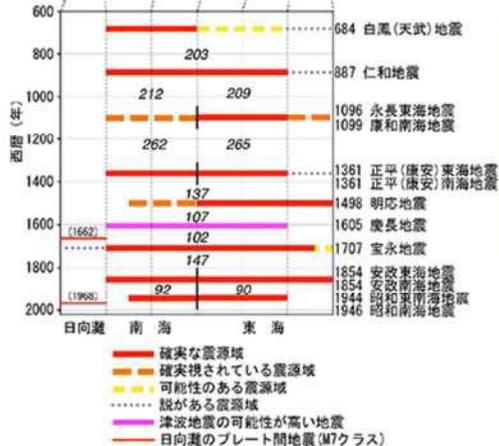
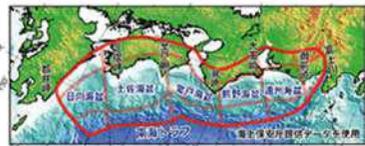
自然現象として考えれば
“ただ揺れるだけ”の災害

必ず**不意打ち**で生じるため
準備の有無が**生死に直結**するが
個々の対策で**被害をなくせる**

© Sonaeru Works

写真：ソナエルワークス

南海トラフ地震について



いつ生じるかは不明だが
将来“必ず”発生する

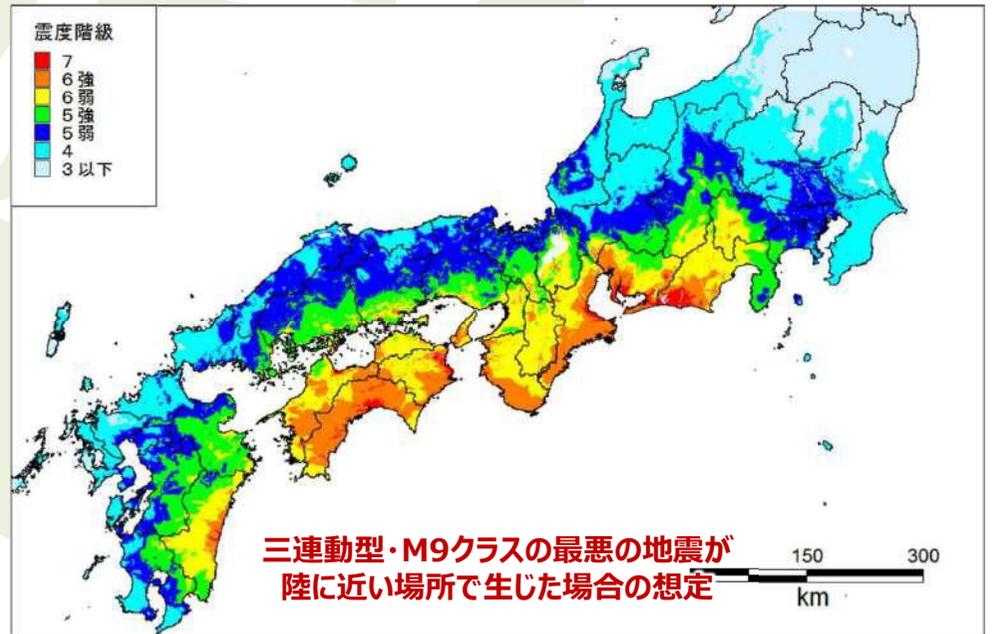
直近9回を振り返ると
最短：90年
最長：265年
で発生している

前回は1946年なので
2025時点で**79年が経過**

© Sonaeru Works

資料：地震本部

想定される揺れの大きさ（震度）

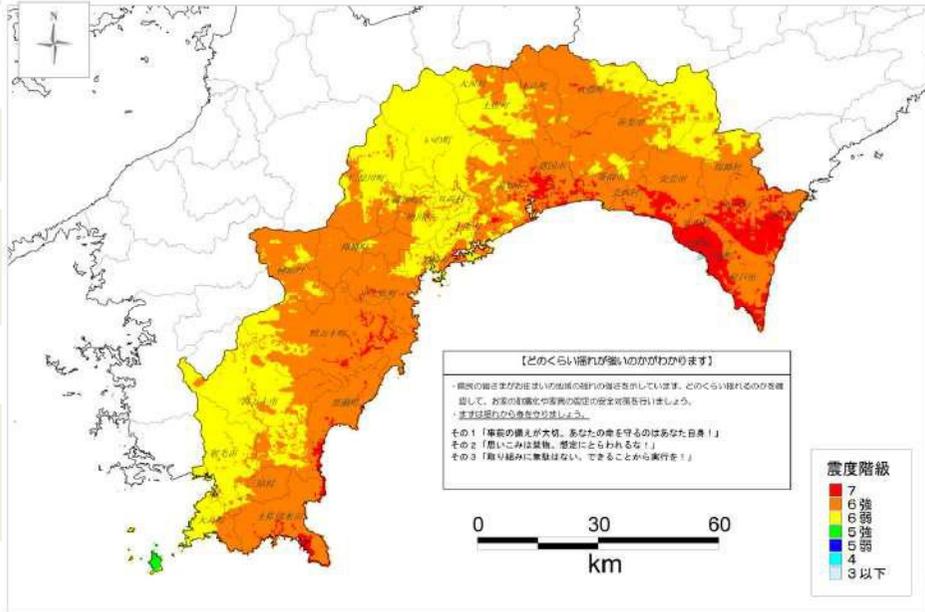


© sonaeru-works

出典：内閣府「南海トラフ巨大地震の被害想定について」(2019年6月)

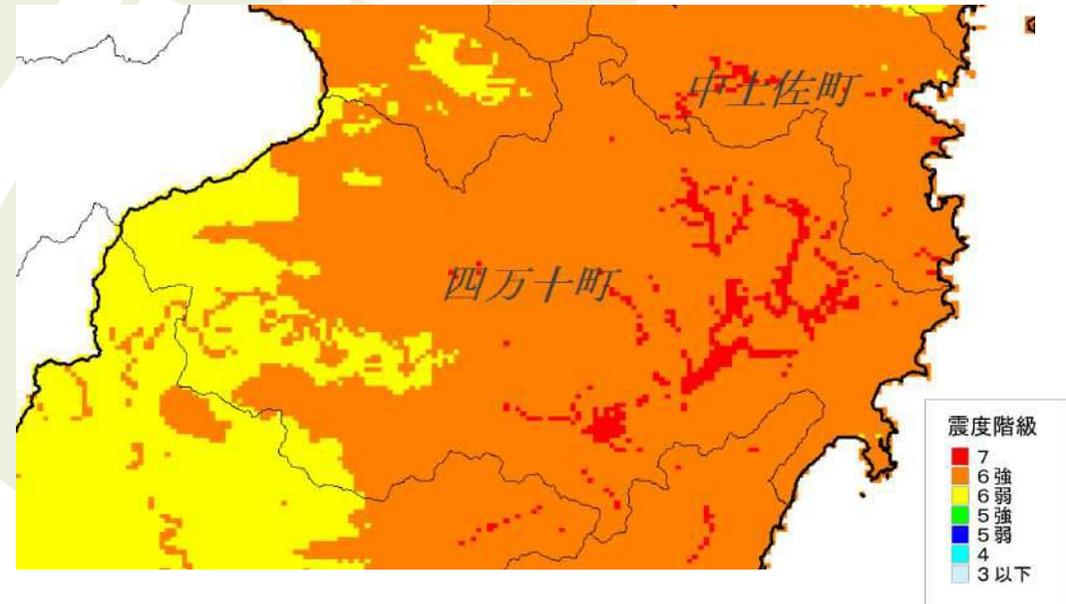
想定される揺れの大きさ（震度）

21



想定される揺れの大きさ（震度）

22



想定される揺れの大きさ（震度）

23



「地震」で生じる「津波」

24



東日本大震災

南海トラフ地震



陸地と震源が離れていたため
津波到達まで猶予があった

震源が陸側だった場合
揺れた直後に津波が到達する

東日本大震災

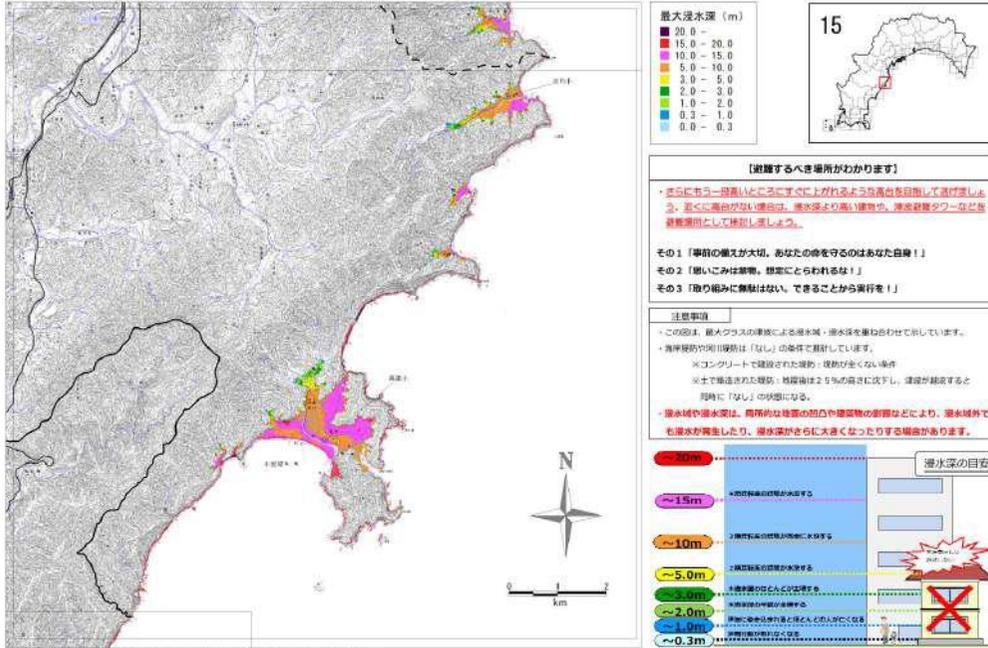
南海トラフ地震



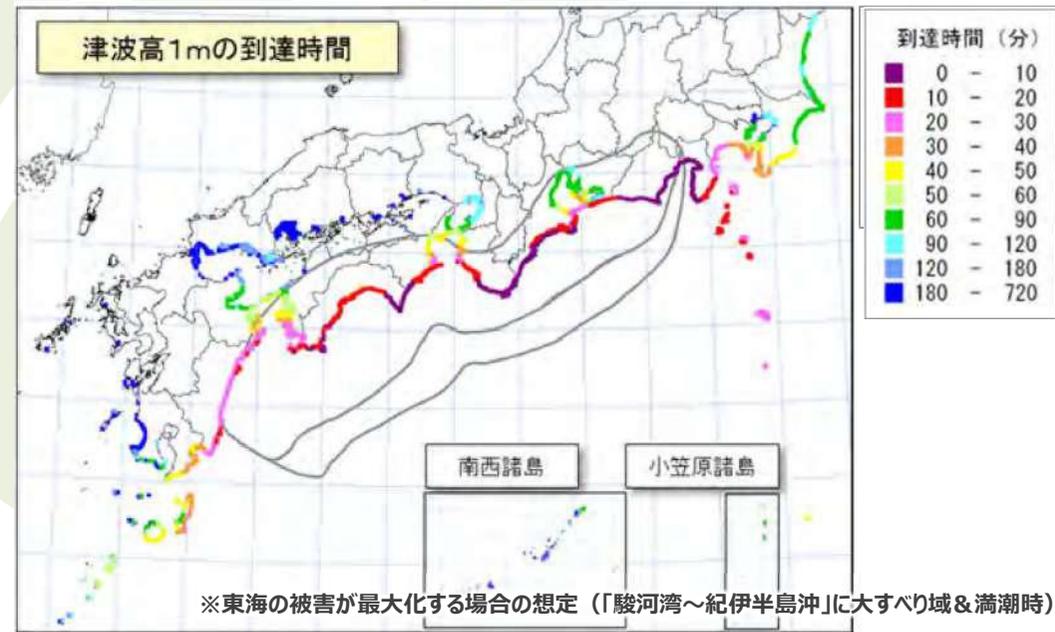
陸地と震源が離れていたため
津波到達まで猶予があった

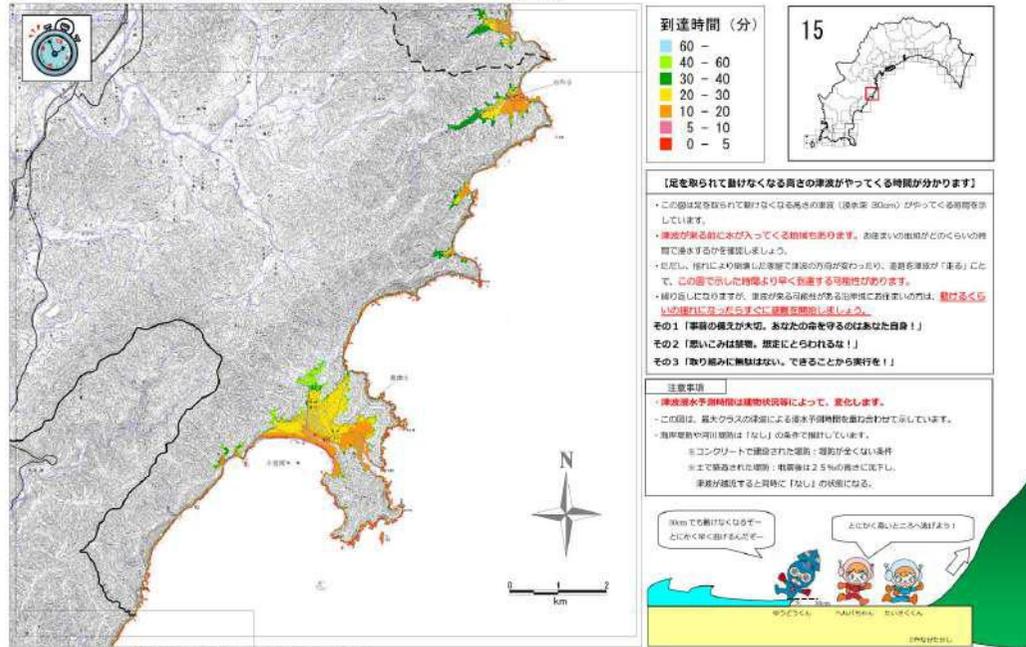
震源が陸側だった場合
揺れた直後に津波が到達する

6-4 津波浸水予測図 15 四万十町



南海トラフ地震：津波の影響（到達時間）





建物と室内の安全対策のポイント

31

① 頑丈な建物

大地震の直撃を受けても即座に倒壊しない頑丈な住宅。

② 室内の安全

家具や重量の固定・ガラスの飛散防止・初期消火の準備。

③ 救助・手当

閉じ込められた家族を助ける準備と応急手当の準備。



建物と室内の安全対策のポイント

32

① 頑丈な建物

大地震の直撃を受けても即座に倒壊しない頑丈な住宅。

② 室内の安全

家具や重量の固定・ガラスの飛散防止・初期消火の準備。

③ 救助・手当

閉じ込められた家族を助ける準備と応急手当の準備。



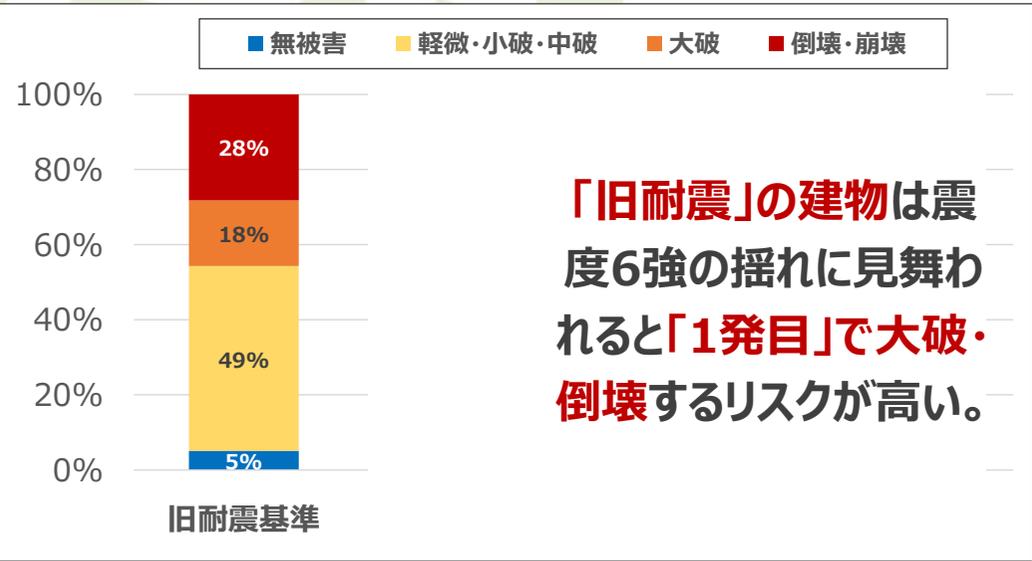
1981(昭和56)年 6月1日

これ以降(新しい)
新耐震基準
室内対策へ

これ以前(古い)
旧耐震基準
建物の強化

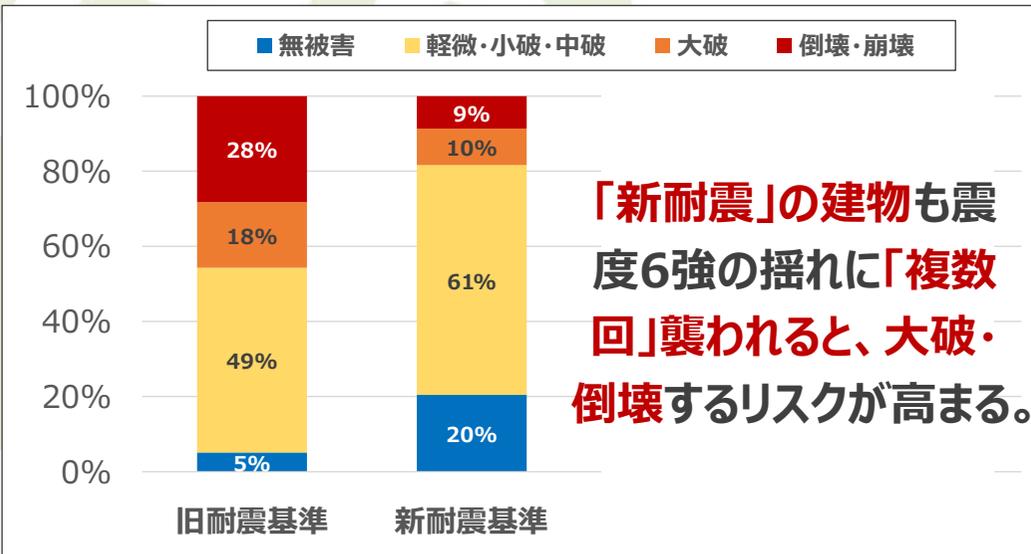
※「築年数(建築日)」ではなく「建築確認申請」の日付
戸建てはこの半年後、マンションは1~2年後あたりが「建った日」の目安になる

益城町中心部で特に被害が大きかったエリアの状況



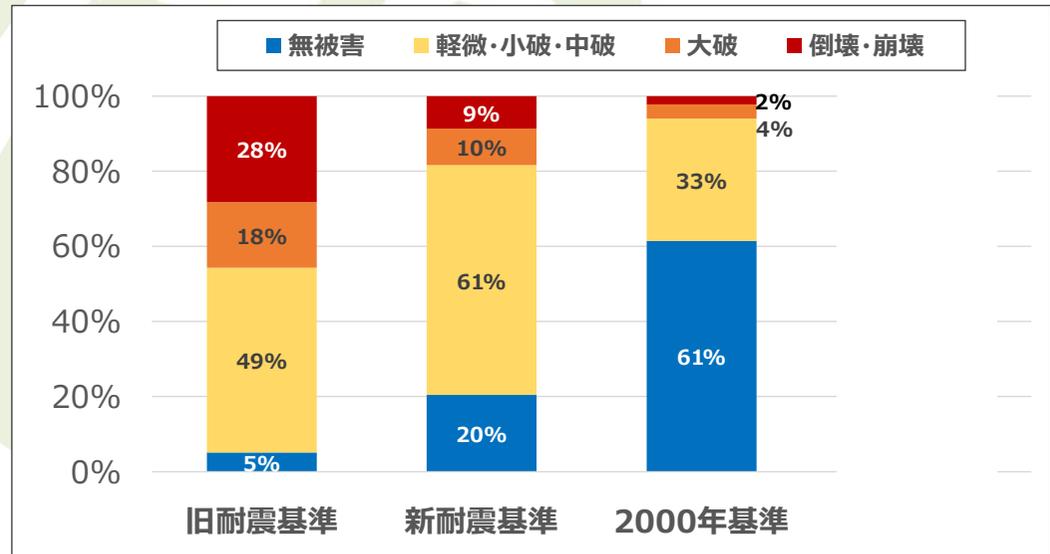
「旧耐震」の建物は震度6強の揺れに見舞われると「1発目」で大破・倒壊するリスクが高い。

益城町中心部で特に被害が大きかったエリアの状況

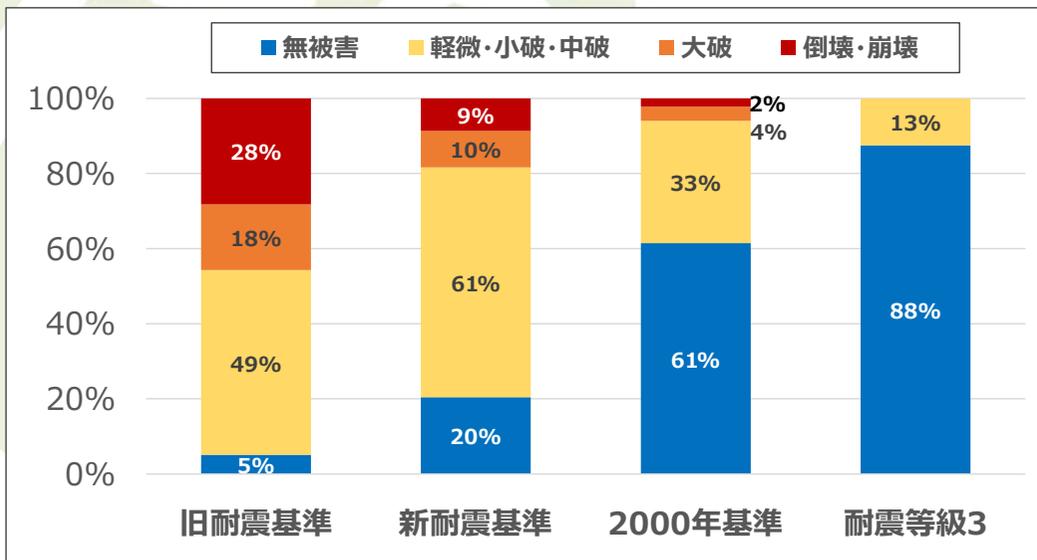


「新耐震」の建物も震度6強の揺れに「複数回」襲われると、大破・倒壊するリスクが高まる。

益城町中心部で特に被害が大きかったエリアの状況



益城町中心部で特に被害が大きかったエリアの状況



「耐震等級3」の住宅を選択する

耐震等級とは、国が定める「住宅性能表示制度」により、建築物がどの程度の地震に耐えられるかを示す等級。2000年4月に制度が開始。



「耐震等級3」の住宅を選択する

耐震等級とは、国が定める「住宅性能表示制度」により、建築物がどの程度の地震に耐えられるかを示す等級。2000年4月に制度が開始。

大地震の揺れに繰り返し襲われても
確実にそのまま住み続けられるのは
「耐震等級3」の住宅だけです!!



「耐震等級3」の住宅を選択する

耐震等級とは、国が定める「住宅性能表示制度」により、建築物がどの程度の地震に耐えられるかを示す等級。2000年4月に制度が開始。

自分自身、または家族や親戚が
家を新しくする機会があるならば
ぜひ「耐震等級3」を選択!!



①頑丈な建物

大地震の直撃を受けても即座に倒壊しない頑丈な住宅。



②室内の安全

家具や重量の固定・ガラスの飛散防止・初期消火の準備。



③救助・手当

閉じ込められた家族を助ける準備と応急手当の準備。



①頑丈な建物

大地震の直撃を受けても即座に倒壊しない頑丈な住宅。



②室内の安全

家具や重量の固定・ガラスの飛散防止・初期消火の準備。



③救助・手当

閉じ込められた家族を助ける準備と応急手当の準備。



家具の転倒防止

背の高い家具・重量のある家電・棚の中身の飛び散りを防ぐ



ガラスの飛散防止

窓ガラスや棚のガラス扉が割れて飛散することを防ぐ



初期消火と避難

火災発生時のすばやい初期消火や、自宅から避難するための準備



最良は壁への直接ネジ固定 ダメなら「粘着」グッズがおすすめ



L字金具
ネジで固定



粘着器具
家電にも使える



突っ張り
後付けが楽



ベルト・ストッパー

- **ベルト**を用いた落下防止
- **テープ**による書籍の落下防止
- **ストッパー**や**金具**で扉開き防止
 - ・棚の転倒防止とあわせて実施する
 - ・オープンラックには、ベルトや棒を取り付けて落下防止
 - ・台所の吊り戸棚や食器棚は扉が開かないように固定する



耐震ラッチ

普段は開閉自由
揺れた際に自動ロック
生活を邪魔しない

初期の火災は**自力消火可能**
地域の安全確保のためにも**必須**



最良は消火器



応用手段は訓練必須

日頃から地域の防災活動へ積極的に参加を!!

業務用消火器は「赤」が必須
住宅用消火器はデザインが自由



いかにも「消火器!!」な物は生活を邪魔するため、見えない所にしまわれてしまう恐れがあり、意味が無い。



感震ブレーカーは、地震発生時に分電盤の主電源を自動遮断する装置
電気器具による“電気火災”や停電復旧時の“通電火災”を防止

Attention!!

夜間に電源が落ち照明が消えると、安全行動や避難が困難になる。
遅延遮断機能・自動点灯照明を追加



タップ型はコンセントをふさがず便利

- ① 暗くなると常夜灯点灯
- ② 本体から外してライト利用
- …のようなタイプもあります



コンセントに挿しておくだけで…

- ・ 普段は消灯、**停電すると勝手に点灯**
- ・ **取り外して懐中電灯として利用可能**

amazonや楽天なら2千円前後で買えます

夜間に“停電”すると身動き不能に



「枕元ポーチ」

- LEDライト：停電対策
- スリッパ・手袋：危険物対策
- ホイッスル：助けを呼ぶ道具

“本命”の非常持出袋を取りに行くための道具
寝室の枕元に“飛ばされないよう”固定する

① 頑丈な建物

大地震の直撃を受けても即座に倒壊しない頑丈な住宅。



② 室内の安全

家具や重量の固定・ガラスの飛散防止・初期消火の準備。



③ 救助・手当

閉じ込められた家族を助ける準備と応急手当の準備。



① 頑丈な建物

大地震の直撃を受けても即座に倒壊しない頑丈な住宅。



② 室内の安全

家具や重量の固定・ガラスの飛散防止・初期消火の準備。



③ 救助・手当

閉じ込められた家族を助ける準備と応急手当の準備。



いわゆる薬箱・救急セットを準備した上で
普通救命講習などを受け「使い方」を学ぶ



AEDは、近所に
設置されている場所
 を把握しておく

救助のため、**バール・ジャッキ・ノコギリ**
作業手袋などをセットにして準備しておく



公助
 消防・警察・自衛隊
 8,000人

自助・共助
 家族および近所の方
 27,000人

公助
 消防・警察・自衛隊
 8,000人

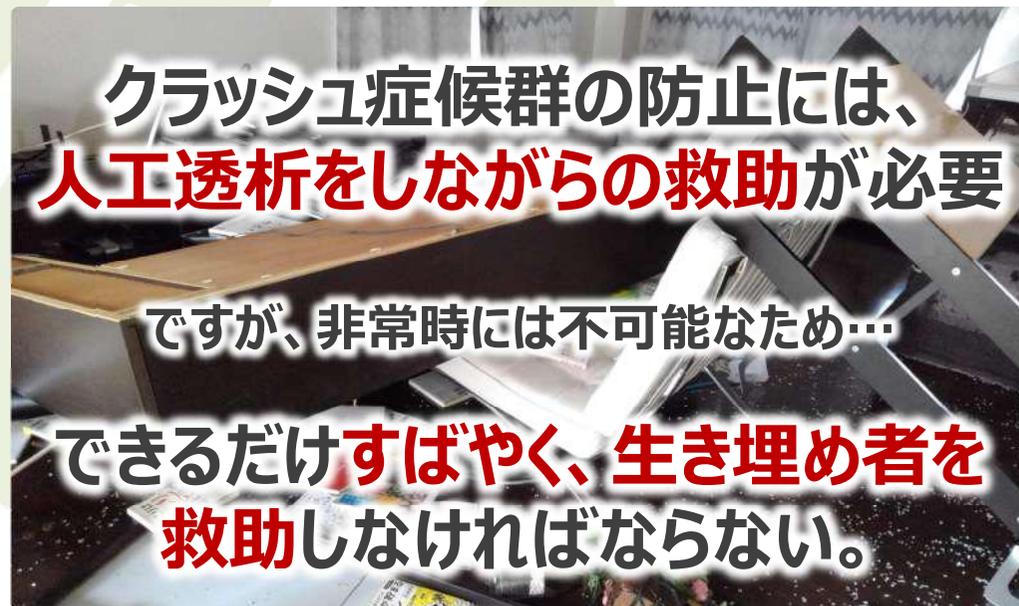
自助・共助

建物倒壊・家具転倒から命を守るのは
「事前準備」と「自助・共助」が重要



クラッシュ症候群

体の一部を「2時間」以上圧迫されていた場合、救助後に死亡の恐れ



クラッシュ症候群の防止には、人工透析をしながらの救助が必要

ですが、非常時には不可能なため…

できるだけすばやく、生き埋め者を救助しなければならない。

① 建物と室内の安全対策：やること

- ☑ 自宅の耐震状況を確認 **最重要!!**
- ☑ 家具の固定・ガラス飛散防止
- ☑ 消火器・火災警報器設置
- ☑ 夜間停電時の照明と移動道具
- ☑ 応急手当と救助の準備

死なないための環境作り・3つのポイント

- ① 大地震の「揺れ」から身を守る準備
建物と室内の安全対策
- ② 命にかかわる二次災害から逃げる
避難計画と道具の準備
- ③ 避難所生活での災害関連死を防ぐ
防災備蓄と被災生活

優先順位

① 大地震の「揺れ」から身を守る準備
建物と室内の安全対策

② 命にかかわる二次災害から逃げる
避難計画と道具の準備

③ 避難所生活での災害関連死を防ぐ
防災備蓄と被災生活



死なないための防災対策②

避難計画と道具の準備

命にかかわる二次災害から逃げる

②避難計画と道具の準備

その場に留まると死ぬ二次災害



大地震

津波・火災



台風・大雨

浸水・土砂災害



火山の噴火

噴石・火砕流

命を守るためには逃げるしかない

②避難計画と道具の準備

影響度合いを把握

「避難」の準備をする

ハザードマップで自宅周辺の危険と対応方針を定める

自宅に留まる「在宅避難」、移動をする「立退き避難」



影響度合いを把握

ハザードマップで自宅周辺の危険と対応方針を定める



「避難」の準備をする

自宅に留まる「在宅避難」、移動をする「立退き避難」



ハザードマップ

大雨や噴火など自然現象により生じる「影響の度合い」や避難場所などが記載された地図で、災害種別ごとに作成される

水害

津波
洪水・高潮
内水氾濫

土砂災害

崖崩れ
地すべり
土石流

噴火

近距離影響
降灰影響

ハザードマップの確認について

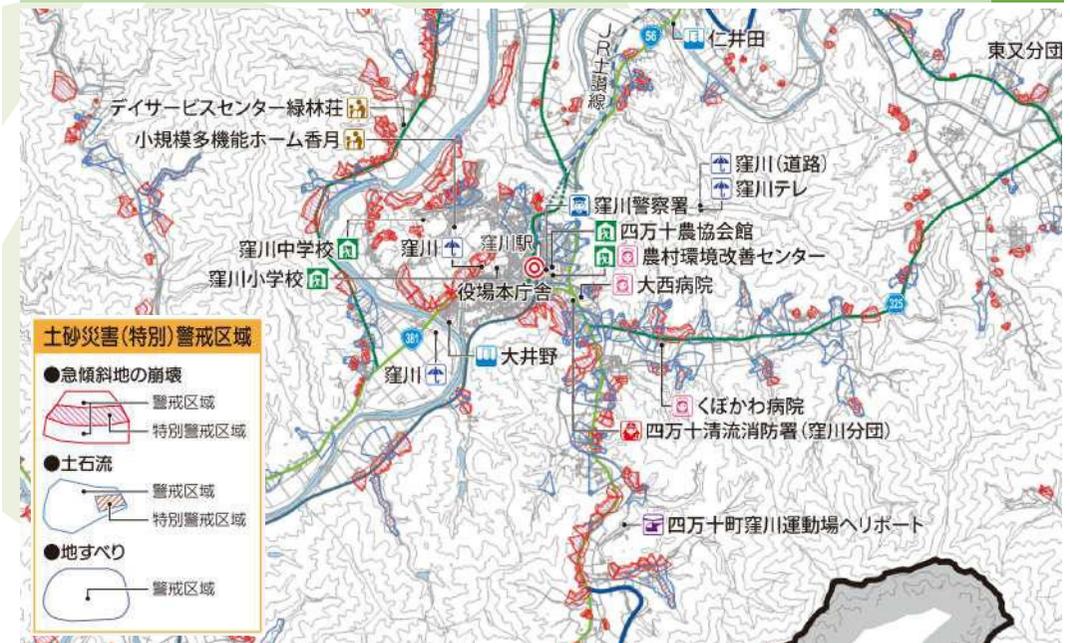
最初に見るべきハザードマップは自治体（市区町村）が作成しているものです



紙の地図を見るか

「四万十町ハザードマップ」で検索して確認

ハザードマップの入手方法…自治体の地図



ハザードマップを見る際の注意点!!

ハザードマップは…

セーフティマップ

安全な場所を
知る地図ではなく…

ハザードマップに
「色」がないから「安全」→×

ハザードマップ

危険な場所を
把握する地図です!!

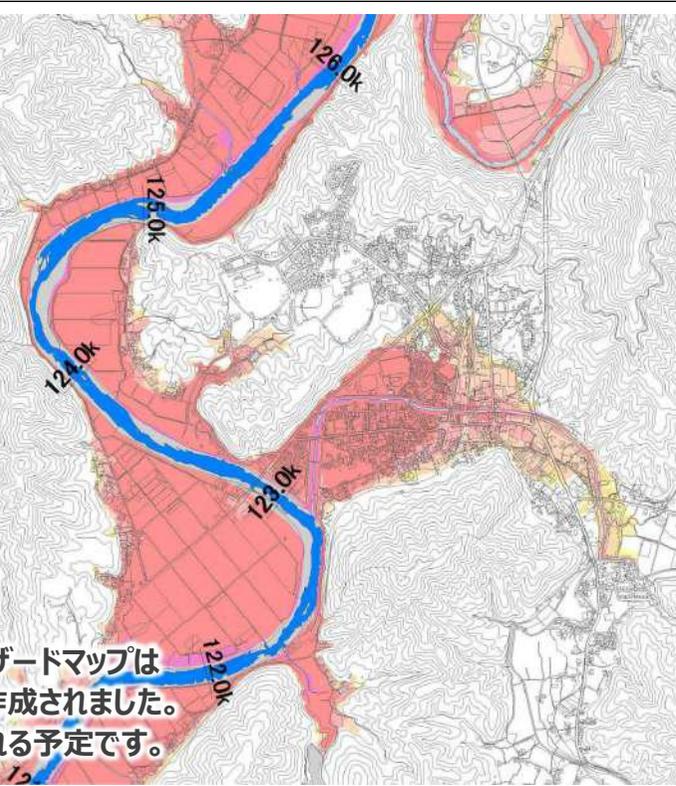
ハザードマップに
「色」があるから「危険」→○

凡 例

浸水した場合に想定される水深(ランク別)

- 0.3m未満の区域
- 0.3m ~ 0.5m未満の区域
- 0.5m ~ 1.0m未満の区域
- 1.0m ~ 3.0m未満の区域
- 3.0m ~ 5.0m未満の区域
- 5.0m ~ 10.0m未満の区域
- 10.0m ~ 20.0m未満の区域
- 20.0m以上の区域

- 市町村界
- 浸水想定区域の対象となる河川



四万十川・志和川・後川のハザードマップは
2024年9月に国のデータが作成されました。
今後「四万十町版」が作成される予定です。

ハザードマップを見る際の注意!!

ハザードマップは順次「追加」「更新」
されます。今時点で「白色」の地点も
「安全」を意味しないことに注意!!

ハザードマップに
「色」がないから「安全」→×

ハザードマップに
「色」があるから「危険」→○

周囲に危険がない場合

原則として**避難の必要はない**

※あくまで原則ですので、危険が迫ってきたらもちろん避難

ライフラインの停止に備えて備蓄

※「在宅避難」で停電や断水の復旧を待つ

沈んだり崩れたりする場合…

徒歩移動に時間の
かかる家族がいる

乳幼児・高齢者・
ペットなどがいるよ

警戒レベル3

「**高齢者等避難**」で移動

荷物を持って
「普通に」移動できる

走れるかはともかく
全員若くて健康です

警戒レベル4

「**避難指示**」までに移動

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報
5	災害発生または切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保
～警戒レベル4までに必ず避難！～			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示
3	災害のおそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	※気象庁から… 大雨・洪水・高潮注意報など
1	今後気象状況 悪化の恐れ	災害への 心構えを高める	※気象庁から… 早期注意情報など

ハザードマップと避難情報を

確認して、避難の

タイミングを定めましょう

※避難の有無にかかわらず

防災備蓄品は必要です

休憩時間

想定外を想定内に
～命を守る家庭の防災3つのポイント～

合同会社ソナエルワークス
備え・防災アドバイザー 高荷智也

令和7年1月19日

影響度合いを把握

ハザードマップで自宅周辺の危険と対応方針を定める



「避難」の準備をする

自宅に留まる「在宅避難」、移動をする「立退き避難」



影響度合いを把握

ハザードマップで自宅周辺の危険と対応方針を定める



「避難」の準備をする

自宅に留まる「在宅避難」、移動をする「立退き避難」



体の一部

メガネ・補聴器・薬など「生きる」ための道具は予備を準備



避難をサポート

ライト・雨具・情報収集・手当など移動中に使う道具を準備



素早い行動

時間がかかる貴重品や思い出の品を準備して時間短縮



- ・メガネ
- ・コンタクト
- ・補聴器
- ・杖
- ・ストーマ装具
- ・医療機器の予備バッテリー

- ・持病の薬
- ・お薬手帳



レインウェア
※セパレートの上着とズボン

ヘルメット

ヘッドライト

ホイッスル

踏み抜き防止
インソール

安全グローブ

雨具・レインウェア

※傘ではなくカッパを

LEDライト

※ヘッドライト推奨

避難時は“両手を空ける”ようにする

- ・タオル
- ・下着・着替え

雨や雪に濡れたままになると凍死します。
濡れないように袋に入れた着替えは必須!!



- ・傷パッド
- ・三角巾
- ・包帯/テープ
- ・消毒液
- ・マルチツール
- ※十徳ナイフ



- ・ハザードマップ
- ・ラジオ
- ・スマホ充電器
※乾電池式推奨
- ・ペンとメモ帳
- ・予備の乾電池

そのまま食べられる物を1日分準備



“背負って走れる重さ”にする!!

大地震…人でごった返す避難所

温かくて…いい匂いがする…
ほかほかの美味しい非常食を
大勢の中で食べるのは…難しい

人の多い避難所で違和感なく食べられるもの



- ・調理不要で食べられる
- ・常温のまま食べられる
- ・食器不要で食べられる

- ・パンの缶詰・カロリーメイト
- ・野菜ジュース・菓子類

人の多い避難所で違和感なく食べられるもの

非常持出袋はパンパンにせず
ポケットを1つ空にしておく



避難行動時、貴重品を
放り込んで素早く移動開始

※普段から収納はしない（空き巣対策）

“命”を守る



非常持出袋

自宅から避難場所まで
「素早く」「安全に」
移動するための道具を厳選

“生活”支援



避難生活セット

避難所で数日間滞在
をする場合に必要な
生活用品を潤沢に準備

防災リュックの設置場所や
収納箇所の工夫も重要です!!



非常持ち出し袋は、玄関など
すぐに持ち出せる場所に
置くことが重要ですが…

←これ、見えない所に
しまいたくありませんか？

防災リュックの設置場所や
収納箇所の工夫も重要です!!

防災は重要ですが
「無理をしない」
「生活を邪魔しない」
ことが長続きのコツです!!





荷物を持って、避難場所 までのルート歩いてみる

- ・荷物が重すぎないか？ 段差等がないか
- ・ブロック塀、倒壊しそうな家屋などがいないか
- ・大雨で沈む箇所、側溝や用水路がないか

- ☑ **ハザードマップ**を見る!! **最重要!!**
- ☑ 災害ごとの**避難場所**を把握
- ☑ **非常持ち出し袋**を玄関に設置
- ☑ **避難場所まで歩いてルート確認**
- ☑ **避難をはじめるタイミング**を設定

- ① 大地震の「揺れ」から身を守る準備
建物と室内の安全対策
- ② 命にかかわる二次災害から逃げる
避難計画と道具の準備
- ③ 避難所生活での災害関連死を防ぐ
防災備蓄と被災生活

優先順位

- ① 大地震の「揺れ」から身を守る準備
建物と室内の安全対策
- ② 命にかかわる二次災害から逃げる
避難計画と道具の準備
- ③ 避難所生活での災害関連死を防ぐ
防災備蓄と被災生活

先順位

“避難”の種類

避難場所

指定緊急避難場所

生命を守るために緊急避難する場所。公園・緑地・河沿いなど



その両方が
合体した施設
もある



必ずしも同じ
場所は限らない

避難所

指定避難所

生活ができなくなった際に移動する場所。主に学校や公民館など



写真：ソナエルワークス

© sonaeru-works

死なないための防災対策③

防災備蓄と被災生活

避難生活時の災害関連死を防ぐ

避難所へ行くことは義務なの？

103

自宅が無事であれば必要なし

毎年の防災訓練に参加していると、災害時には避難所へ行かなければならない？と思いがちですが、自宅が無事ならば行く必要はありません。

あくまでも、自宅での**“生活が困難”**になった方が**“一時的”**に身を寄せる場所

逆に言えば、避難所へ**“行くことが禁止”**されているわけではないため、“自宅にいるのが不安”だから、という理由で避難所へ行くこともあります。

© sonaeru-works

避難所は必ず入れるの？

104

避難所の定員・物は限られる

物資（水・食料・毛布）の備蓄数は避難所の定員数を基準に準備される

「屋根と床」以外は自助で対応する意識と準備が必要

非常時に「避難所のスペース」を追加することはある程度可能だが、備蓄品の数量は増やせないため、各種物資の不足が想定される。

© sonaeru-works

避難所を運営するのは住民

大規模災害時は行政職員も被災しますし、数名の職員で避難者全員の対応はできません、お互いの協力が必須です。

避難所で生活する住民は
“お客様”ではなく**全員が“運営者”**

特に災害発生から3日間の間は、インフラ・道路網にも大きな被害が出ており外部からの支援も限定的となるため、**自助＋共助による助け合いが重要です。**

「避難所」より「在宅避難」の方が 自分と家族に適した環境を得られる

大規模災害が発生した場合、避難所の環境を「快適」にすることは難しいのが現状です。

避難所へ行くのは**「最後の手段」**
自分で他の手段を検討する

この状況が良い悪いと論じるのではなく（もちろん改善は必要ですが）これを前提として、どのような準備をすべきかを考えることが重要

- ・食中毒やインフルエンザの対応
- ・夏の暑さ・冬の寒さへの対応
- ・アレルギー疾患・慢性疾患への対応
- ・プライバシーの確保・ストレスケア
- ・盗難・犯罪などのトラブル防止



では、どうすれば良いのか？
避難所へ行かない準備をする

生活に必要な**物資を備蓄**する

自宅に留まることができれば、避難は不要となります

支援物資として配付されづらいが、
家族には必要な物を重点的に用意。

その後「避難所」へ移動することになっても
備蓄品は有効に活用できます

最低
3日分

「非常食」を中心に、
そのまま食べられる
ものを中心に準備。



最低
3日分

「非常食」を中心に、
そのまま食べられる
ものを中心に準備。



できれば
1週間分

「日常備蓄」の概念
で、普段食べている
ものを多めに準備。



最低
3日分

「非常食」を中心に、
そのまま食べられる
ものを中心に準備。



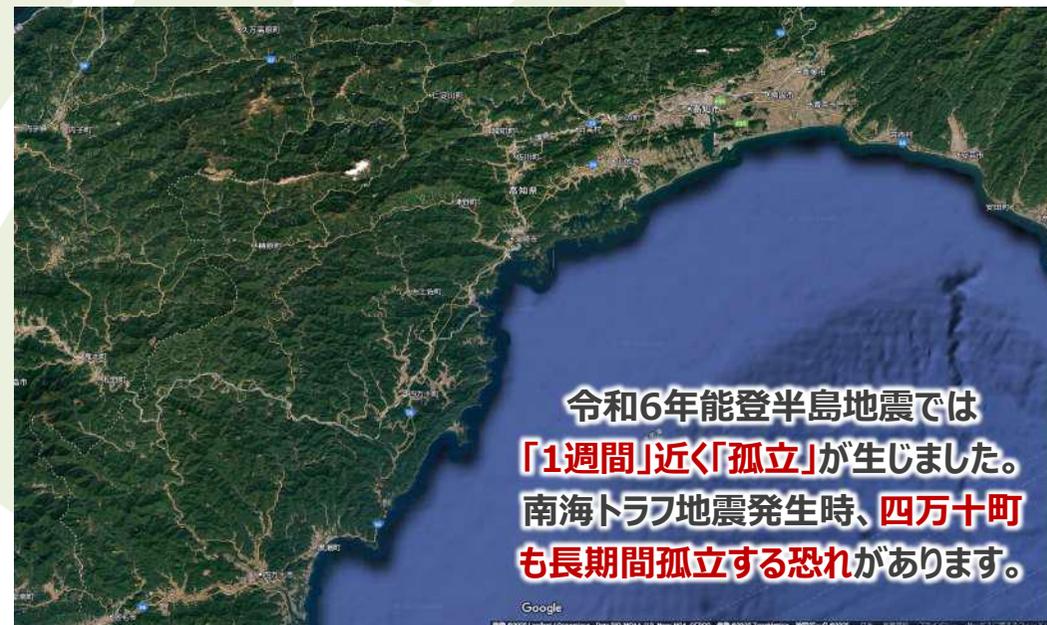
できれば
1週間分

「日常備蓄」の概念
で、普段食べている
ものを多めに準備。



可能なら
2週間分

孤立の恐れがある
地域・強毒性のパン
デミックへの備えなど。



令和6年能登半島地震では
「1週間」近く「孤立」が生じました。
南海トラフ地震発生時、**四万十町**
も**長期間孤立する恐れ**があります。

個別用品

支援物資として入手しづらい「家族ならではの物」を準備。

インフラ代替品

電気・ガス・水道・トイレの停止に備えた代替手段を準備。

生活物資

3日～1週間分の、水・食料・日用品を「日常備蓄」で準備。



個別用品

支援物資として入手しづらい「家族ならではの物」を準備。

インフラ代替品

電気・ガス・水道・トイレの停止に備えた代替手段を準備。

生活物資

3日～1週間分の、水・食料・日用品を「日常備蓄」で準備。



個別用品①：身体的一部分

- ・メガネ・コンタクト
- ・補聴器
- ・杖・歩行補助具
- ・ストーマ装具
- ・在宅医療機器のバッテリー・電源



避難所生活・在宅避難を問わず、「体の一部」となっている道具は必ず持ち出せるようにする。新調した際に古い物を予備として保管、非常持ち出し袋へ入れてもよい。

個別用品②：薬やオーラルケア用品

- ・持病の薬の予備
- ・お薬手帳・写真やコピー
- ・常備薬など
- ・非常用歯磨き・入れ歯洗浄具



慢性疾患などがある場合は「薬」を必ず持ち出せるようにする。臨時に処方を受ける場合はお薬手帳が重要。また誤嚥性肺炎を防止するため歯磨きや入れ歯ケアグッズも。

- ・オムツ・液体ミルク
- ・介護用品・食材
- ・ペット用品・フード
- …その他、避難所で入手できない物



赤ちゃん用品・介護用品・ペット用品など、その家族に取っては不可欠だが、避難所で入手できないものを備蓄する。普段使いのものは後述する「日常備蓄」が適する。

個別用品

支援物資として入手しづらい「家族ならではの物」を準備。



インフラ代替品

電気・ガス・水道・トイレの停止に備えた代替手段を準備。



生活物資

3日～1週間分の、水・食料・日用品を「日常備蓄」で準備。



個別用品

支援物資として入手しづらい「家族ならではの物」を準備。



インフラ代替品

電気・ガス・水道・トイレの停止に備えた代替手段を準備。



生活物資

3日～1週間分の、水・食料・日用品を「日常備蓄」で準備。



電気・ガス・水道・ゴミ回収

断水	非常用トイレ・ペットボトル水
調理	カセットガスコンロ・非常食
電気	乾電池器具・ポータブル電源
ゴミ	日頃からゴミ袋を多めに確保



停電すると、地域や建物によっては同時に断水する場合があるため準備が必要に。またガスが生きていても、電気で動かすガス器具は使えなくなるため、対応必須。

断水対策は2種類



水道の機能を準備



水そのものを準備

断水対策は2種類



水道の機能を準備



水そのものを準備

ところで…「生活用水」を
水で準備するのはかなり大変です

家庭の平時における 水利用内訳

1日あたりの平均水使用量
 単身 2名 4名



合計 275L 536L 847L

飲料用は
「水」を備蓄

生活用水を
「水」で準備
するのは
難しい…

家庭の平時における 水利用内訳

1日あたりの平均水使用量
 単身 2名 4名



合計 275L 536L 847L

飲料用は
「水」を備蓄

生活用水を
「水」で準備
するのは
難しい…

1名あたり1日「275リットル」
の準備は、現実的に不可能です

水道の「機能」を準備する場合

トイレには…

風呂には…

キッチンには…



非常用の
備蓄トイレ

ウェットタオルや
ドライシャンプー

食器にラップ
紙皿の利用

水道の「機能」を準備する場合

トイレには…

風呂には…

キッチンには…



非常用の
備蓄トイレ

ウェットタオルや
ドライシャンプー

食器にラップ
紙皿の利用

普段「水道」から得ている利便を
「備蓄品」で代替する準備をします

備蓄トイレを

最低1週間分準備

1人×5回×7日以上必須

トイレを使える期間が
そのまま在宅避難の
可能期間になるため

水・食料の準備期間
と同量を準備する！

一般的な内容



最重要備蓄品のひとつです!!

備蓄トイレを

最低1週間分準備

1人×5回×7日以上必須

1名「1箱」の備蓄トイレを準備!!
※1箱あたり50~100回分入りのものを用意しましょう

水・食料の準備期間
と同量を準備する！

一般的な内容



最重要備蓄品のひとつです!!

停電対策は2種類



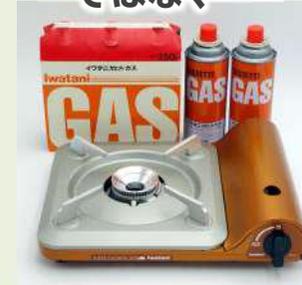
電気の機能を準備



電気そのものを準備

電気の「機能」を準備する場合

調理家電
ではなく…



カセットコンロと
カセットボンベを備蓄

扇風機
ではなく…



スポーツドリンクの
粉とうちわを用意

ファンヒーター
ではなく…



カイロと
湯たんぽで代用

オススメはカセットコンロ

カセットボンベは多いほど良い
1名につき「3本入り1パック」
程度があるとそれなりに使える

※コンロは10年・ボンベは7年以内に交換



カセットコンロがあれば食材の大部分が食べられるようになるため、備蓄を推奨。カセットボンベは1本あたり60分程度使用でき、家族の人数にあわせて備蓄します。

乾電池で「電気」を備蓄

災害時の乾電池機器
三種の神器とセットで保管



LEDライト



携帯ラジオ



スマホ充電器



準備方針	日常備蓄
備蓄品	ゴミ袋・消臭袋

ゴミ回収が滞る場合、食品包装や残飯、非常用トイレの汚物は自宅で管理する必要があります。

道路閉塞やゴミ回収業務の停止に備え、**ゴミ袋を日常備蓄で多めに確保**してください。賞味期限はありませんので、**場所が許す限り大量に在庫を持つのがよい**です。

①「いつも」食べている
食品の買い置きを多めにする



③ 全て食べきる前に
買ってきて補充する

② 賞味期限が近いもの
から順番に食べる

量：1日あたり
3リットル/1人



ペットボトル水の日常備蓄が基本だが、ウォーターサーバーを併用したり、水以外の「炭酸水・お茶・野菜ジュース」などを追加するのもおすすめ。無理ない日常備蓄を。

量：1日あたり
3食/1人



主食・副食・菓子・調味料・サプリなど、生鮮食品以外の食料品は、在庫を多めに持つ日常備蓄で確保。日頃から積極的に消費・入替えをして管理の手間を省く。

量：適量
普段用の在庫を増やせばOK



ティッシュ・ウェットティッシュ・マスク・消毒薬・トイレトーパー他、日用品の全般は日常備蓄で対応可能。保管場所が許す範囲で在庫を多めに持ち、買いだめ不要に。

量：1～2週間分の
備蓄をする



赤ちゃん用品・介護用品・ペット用品など、自分と家族にとっては欠かせないが、避難所では入手できない消耗品については、普段から多めに購入して日常備蓄。

- ☑ 被災生活の方針を定めておく
- ☑ 在宅避難のため室内対策
- ☑ わが家の重要物を準備
- ☑ インフラ代替品を用意
- ☑ 日常備蓄で消耗品を確保

- ① 大地震の「揺れ」から身を守る準備
建物と室内の安全対策
- ② 命にかかわる二次災害から逃げる
避難計画と道具の準備
- ③ 避難所生活での災害関連死を防ぐ
防災備蓄と被災の生活

優先順位

防災は「瞬間」ではなく「継続」

防災対策に「終わり」はなく、
災害が生じ続ける限り継続が必要。
無理をせず、楽に取り組める要素を！

防災を「ライフスタイル」にすることが重要



 **YouTube** **sonaeruTV**

<https://youtube.com/sonaerujp-tv>

死なないための防災知識を!!
登録者17万人の「防災専門」チャンネル



 **voicy** **sonaeruラジオ**

<https://voicy.jp/channel/1387>

防災知識を手軽にアップデート
平日毎朝6時に更新中！

本日はありがとうございました!!