

松原地区自主防災会 防災テキスト

2025年9月1日改訂

今後30年以内に大地震の起きる確率は、千島海溝 M8.8 程度以上 7～40%、相模トラフ(首都直下型)が M7 クラス・70%、南海トラフが M8～9 クラス・80%、牛伏寺断層を含む糸魚川―静岡構造線断層帯が M8 クラス・14～30%となっています。(地震調査研究推進本部)

日本列島に住む限り、地震は100%やってきます。まずは、地震に備え、死ぬまでの間に来なかったら、地震に会わなくてよかったと思って死ねるのが一番ではないでしょうか。

防災の基本は、自助・共助(近助)・公助の三助ですが、自助「自分の命は自分で守る」ができて、共助に動くことができ、公助も生かされるのです。このテキストでは、個人として、各家庭で最低限やるべきことを最新の情報を元に具体的に学びます。

1)「生き残る」ための防災

阪神・淡路大震災で、建物の中でけがをした人の46%は家具の転倒・落下が原因。さらにガラスの飛散によりけがをした人29%を加えると、実に4分の3の人たちが家具やガラスで被害を受けています。つまり、家具の転倒防止、ガラスの飛散防止により、ほとんど人はけがをしなくて済むのです。地震の時、家具は凶器になるという事実を前提に対策を学びます。(DVD 参照)

①家の中の安全対策！

- 1 家の中に逃げ場として安全な空間を作る
クローゼットや、人の出入りの少ない部屋に家具をまとめる。
無理な場合でも家具の配置で工夫する。
- 2 寝室、子供部屋などに家具は置かない。(高齢者、病人の部屋も)
家具の配置を考え、倒れても下敷きにならないところで眠る。
- 3 家具は倒れにくくする。⇒②家具転倒防止のポイント！へ
- 4 家具の上に物を置かない。上にあるものは必ず飛んできます。
- 5 安全避難路確保のため出入口や廊下に家具や物を置かない。

②家具転倒防止のポイント！

- 食器棚 ・L 型金具、又は「突っ張り棒＋ストッパー」で固定
※「突っ張り棒＋ストッパー」の合わせ技で、L 型金具と同じ効果があります！
 - ・棚板に滑り防止シートを敷く
 - ・重い食器は下、軽いものは上
 - ・ガラスに飛散防止シートを貼る(※重要)
 - ・扉に止め金具をかける(※重要)
- タンス、本棚
 - ・L 型金具、又は「突っ張り棒＋ストッパー」で固定
 - ・2段重ねのものは上下を金具(またはガラス繊維入り連結シート)で連結
 - ・重いものは下、軽いものは上
 - ・本の飛び出し防止棒(ベルト)、又は落下抑制テープ(3M)を
- テレビ ・テレビ台へねじ止め固定、又は防振粘着シート、ストラップで固定
・キャスター付きテレビ台のキャスターに受皿を付け固定
- 冷蔵庫 ・転倒防止ベルトで壁に固定
※壁裏の柱を探す壁裏センサー、プッシュピンは地区公民館に預けて、貸出をします。

③無料耐震診断の勧め

昭和56年5月31日以前の建築基準で着工、木造在来工法の一戸建て、個人住宅、平成17年6月1日以降に増改築を行っていない等の条件に合うと、無料の診断が受けられます。総合評点1.0未満の場合、市の補助を活用して耐震改修を行うことができます。

詳細は、住宅課(Tel: 0263-34-3246 Fax: 0263-34-3207)へ

2)「生き抜く」ための防災

1 非常持ち出し品チェックリスト 避難するとき着用、最初に持っていくもの（枕元に準備） できるだけコンパクトに

◆基本

- ☐運動靴（家の中でガラスで足を切らないため） ☐切創防止手袋 ☐ヘルメット・防災ずきん
- ☐貴重品 現金・カード・預金通帳・印鑑・健康保険証・免許証・保険証書・権利証など(No 控え)
- ☐鍵 家の鍵、車の鍵、倉庫の鍵など ☐携帯電話 ☐携帯充電器
- ☐ダイナモラジオ（ライト、携帯充電器付） ☐携帯ラジオ ☐予備の電池（多めに）
- ☐懐中電灯・ヘッドランプ（両手が使えるので必需品） ☐ホイッスル
- ☐非常食（調理なしで食べられるもの1～2日分、栄養補助ゼリー、カロリーメイト等）
- ☐飲料水 1L（できれば9Lだが無理なので） ☐非常用給水袋（給水車でも支給してくれる）
- ☐常用の薬・お薬手帳・常備薬・止血帯 ☐歯磨きセット（歯磨きティッシュ）
- ☐キシリトールガム（歯磨きの代用） ☐マスク ☐生理用品
- ☐コンタクト・メガネ ☐入れ歯 ☐ティッシュ ☐ウエットティッシュ
- ☐ビニール袋（大・中） ☐タオル ☐下着・靴下 ☐長袖シャツ・長ズボン
- ☐スリッパ ☐雨具 ☐防寒グッズ・カイロ ☐ハサミ・多機能ナイフ
- ☐携帯トイレ ☐ラップ ☐新聞紙 ☐メモ・マジック
- ☐ガムテープ ☐ロープ ☐ライター ☐毛布・寝袋
- ☐耳栓・アイマスク（必要に応じて） ☐その他各人が必要なもの

◆乳児のいる家庭では

- ☐ステックタイプ粉ミルク ☐哺乳瓶 ☐おむつ ☐おしりふき ☐ベビーフード
- ☐おやつ ☐母子手帳

◆一人で歩けない高齢者・病人のいる家庭では

- ☐車椅子 ☐「おんぶ隊プラス」@10,450（病人や高齢者をおんぶして避難するおんぶ帯）

◆ペットのいる家庭では ペットは「同行避難」が原則ですが、避難所の中には入れません。 家に置いていくときは表示をしてください。

- 猫 ☐ポータブルケージ ☐キャットフード ☐食器 ☐水 ☐猫砂（携帯用猫トイレ）
- 犬 ☐キャリーバック ☐ドッグフード ☐食器 ☐水 ☐トイレシート ☐リード
- ☐靴下（足裏保護）

2 非常備蓄品チェックリスト

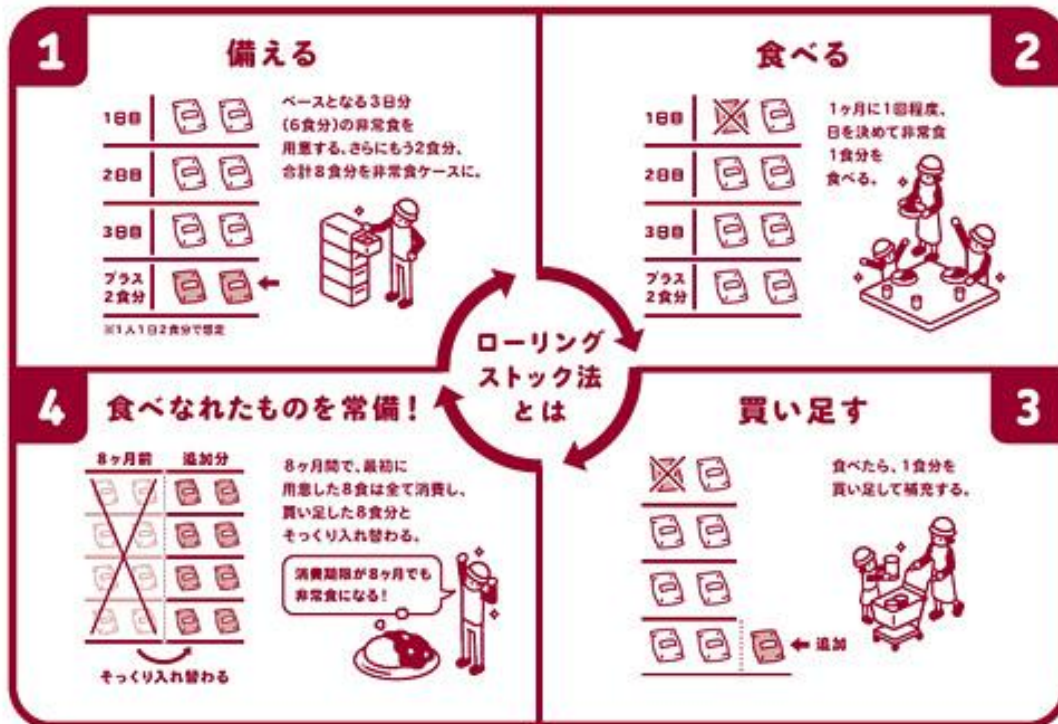
①避難所生活をする場合 一時避難後、後で取りに来ることを想定

- ☐非常食（3日分、インスタント食品・乾麺・乾物・レトルト・缶詰・ご飯・餅・ドライフルーツ等）
- ☐飲料水（1人1日3L） ☐カセットコンロ ☐カセットボンベ（1本で65分・1日分）
- ☐鍋、やかん ☐食器・箸・フォーク・スプーン
- ☐水のいらないシャンプー ☐基礎化粧品
- ☐簡易トイレ（1人1日2～3個） ☐トイレトペーパー

②自宅で災害復旧まで生活する場合 ①の他に準備するもの、日頃の心がけ

- ☐反射型ストーブ ☐灯油（灯油タンクに半分以上あるように心がけましょう）
- ☐生活用水（上水道の断水だけなら、生活用水があれば水洗トイレ使用可）お風呂の水は残しておく。
- ☐ガソリン（常時半分以上あるように心がける） ☐予備ガソリントank
- （東日本大震災でもガソリンなくて困りました）

3 ローリングストック法



1ヶ月に1回非常食を食べると、賞味期限1年のものまでが備蓄の対象になり、普段食べている食材を、非常時でも食べることができます。

＜参考・食材の賞味期限（実際に売っているものは輸送・陳列時間のため1～2ヶ月短い）＞

そば・うどん（乾麺）	1年、スパゲティ	3年、ご飯・お粥	1年、お餅	1年半
（レトルト）	カレー	2年、シチュー	1年、中華丼・牛丼	1年、
インスタントラーメン	半年、カップラーメン	半年、カップスープ	1年、	
ツナ缶・魚缶	3年、カロリーメイト	1年、クラッカー	1年、	
チョコレート	1年、せんべい・ポテチ	4ヶ月		

4 家の中の復旧に必要なもの（停電で掃除機等は使用できない前提）

- | | |
|--|---|
| ☐ ほうき・ちりとり（ガラスを集める） | ☐ ガムテープ、粘着シート（ガラスをくっつけてとる） |
| ☐ マスク | ☐ 切創防止手袋 |
| ☐ バケツ | ☐ ビニール袋 |
| ☐ 雑巾 | ☐ ダンボール（割れ物を入れる） |

5 各町会の防災備品の例（詳しくは各町会にご確認ください）

- ☐ 救助用品 中型バール、木割斧、鳶口、のこぎり、鉄心ノコギリ、等
- ☐ 水 2L×6本×10箱＝120L ※原則 水は各自で準備してください。
- ☐ 非常食 なし ※ 非常食は各自で準備してください。
- ☐ 簡易トイレ 20個 約4000回分（町会全員の1.8日分） ※ トイレも各自で準備
- ☐ 簡易トイレ用テント 3個 ☐ トイレレットペーパー 12ロール×7袋（約2000回分）
- ☐ 防災救護用テント ☐ 発電機 ☐ ガソリン 20L（缶）
- ☐ 電工ドラム ☐ ハロゲン投光器 2台 ☐ キルパソウタ 3個
- ☐ 飲料水タンク 20L 6個 ☐ カセットコンロ 3台 ☐ カセットボンバ 9本
- ☐ やかん 3個

3) 家族間の連絡方法・集合場所の確認

①非常時の家族との連絡方法

第一手段 携帯電話またはメール等 通常の手段

第二手段 災害伝言ダイヤル

録音 171⇒1⇒ XXX-XXXX-XXXX (自分の番号)

再生 171⇒2⇒ XXX-XXXX-XXXX (相手の電話番号)

第三手段 携帯電話・スマートフォン 災害用伝言板

スマホは、災害用伝言板アプリをダウンロードしたり、各社やり方が異なる。
LINE にも便利なやり方がある。(Youtube 等)

第四手段 (例) 自宅の玄関に、避難先・状況を書いたメモを貼る。

第五手段 三角連絡法 遠方の知人(実家等)へ互いに伝言を託す。

②非常時に家族と集合する場所を決めておく

優先1 自宅

優先2 自宅が使用できない場合は、指定避難所「明善中学校」に集合

4) 地震が起きた時の行動マニュアル

<自宅編>

◆発生直後

(原則) 落ち着いて、頭を守って玄関へ。ドアを開けて、逃げ道確保。

(但し玄関周りは片付けてあることが前提。玄関は面積の割に柱が多い安全ゾーン)

(机の下は、転倒落下物で閉じ込められる可能性があり危険です。)

キッチンのテーブル下は周りから食器等割れ物が降ってくる可能性があり危険です。)

<部屋別の対応>

(キッチン) キッチンが一番の危険地帯。

・火を使っていれば火を消すが、少し離れているときは無理に消さない。

(東日本大震災では、火を消そうとしてやけどをした人が多かった。揺れが収まってから火を消す。)

・包丁は必ずしまう。食器などの割れ物、電気製品が飛んでくるので、キッチンからは離れる。

(リビング)

・頭を守り、落下物に気をつけて、玄関へ行く。ドアを開け、逃げ道確保し、玄関で待機。

(寝室) 寝室には背の高い家具は置かない。家具の下敷きになる位置で寝ない。が前提。

・枕もとに靴・セーフティーハット、貴重品、携帯電話、充電器、鍵等非常持ち出し準備。

・一番安全な部屋なので、揺れが収まるまで、頭を守って待機。

(2階) 無理に階下に降りず、頭を守って廊下で待機、様子を見る。

(トイレ) 昔と違い柱で仕切られていない。ドアを開け、玄関などの安全ゾーンへ移動。

(風呂) 鏡があり危険ゾーンのため、洗面器で頭を保護し、バスタオル・衣類を持って玄関へ

◆1分～3分 （自助）

- ・火元を確認、出火時は初期消火。
- ・余震に注意。
- ・家族の安全確認。
- ・靴を履く、ガラスの破片から足を守る。
- ・自宅の被害状況確認。
- ・非常持ち出し品確認。
- ・ラジオなどで情報を確認、誤った情報に注意。

◆3分～10分 （共助・近助）

- ・班の集合場所に集合し、隣近所の安全を確認。一人暮らし高齢者、身体障害者などの世帯には、積極的に声をかけ安否確認する。
- ・火災、救出活動の場合は、周りに知らせた消火、救出活動に協力する。
- ・自宅の被害状況から避難するか、留まるか決める。
- ・避難する場合は、ブレーカーを切り（通電火災防止）、ガスの元栓占める。

◆10分～30分 （安否確認と避難）

- ＜ほとんどの人が避難をするほど甚大な地震または避難勧告が出された場合＞
- ・班長は班の安否情報を確認して、一時避難場所（松原中央公園）に集合、町会長へ報告。
- ・消火、救出活動で人手不足の場合は、他の班からも人をだして、消火、救出活動へ向かう。
- ・避難者は、一時避難場所に集合後、指定避難所（明善中学校・地区公民館）へ避難。
- ＜避難するほどの地震ではないが、家具転倒の危険のある地震の場合＞
- ・班長は班の安否情報を確認して、自宅待機。
- ・町会長は、班長に電話または、訪問にて各班の安否情報確認。

※上記は、班長・町会長がいるときの対応です。 平日昼間で、班長・町会長等町会役員が不在時は、いる人での対応になります。

◆30分～3時間～3日 （救助活動）

- ・生存の可能性があり、救出対応が可能な時間
- ※大地震発生時は、消防署も対応できないため、近隣での救出が不可欠。
（阪神大震災で、消防・自衛隊での救出は数%、残りは隣近所による救出）

◆～3日

- ・安否確認の終了。

＜外出編＞

〔会社〕

- ・窓やガラスから離れる
- ・天井や棚からの落下物に注意
- ・頭を守り、非常口近くの、ものがないところに一時避難。

〔スーパーマーケット・デパート〕

- ・陳列棚から離れる
- ・天井や陳列棚からの落下物に注意
- ・レジのカゴやカバンで頭を守り非常口へ
但し出口に殺到するため混雑に巻き込まれないよう注意

[歩いているとき]

- ・頭を守って、頭上からの落下物に注意。
（街中では、看板、外壁、窓ガラスの落下に注意）
- ・ブロック塀や倒れそうなものからは離れる

[乗り物]

- ・バス、電車では急ブレーキに注意。つり革・ポールにつかまり、衝撃に備える。
- ・車の運転中なら、ハンドルをしっかり握り、徐々に速度を落として左側に停車。
ラジオ等で情報チェック。

[エレベーター]

- ・すべての階のボタンを押し、止まった階で降りる。

[エスカレーター]

- ・緊急停止に備え、ベルトにしっかりつかまり、将棋倒しに巻き込まれないようにする。

<参考資料>

本テキストは、下記の参考資料を元に、作成した第2町会防災テキスト(2014年版)を改訂して作成しました。

- ・松本市HP
トップページ>くらし・安全>防災>地震>地震に備えて の下に
地震への備え、備蓄品・非常持ち出し品、地震10か条、身の安全を守るには 等 あります。
- ・松本市ハザードマップ（防災マップ） 令和6年4月更新版がHPから閲覧できます。
- ・NHK 防災>地震 の下に 各種情報あり

- ・NHK そなえる防災(古い)
トップページ — コラム—防災の知恵—誰にでもすぐできる家具転倒防止対策
トップページ — コラム—防災の知恵—多機能防災グッズの勧め
トップページ — コラム—防災の知恵—非常食の新たな備蓄法「ローリングストック法」
- ・防災BOOK クロワッサン特別編集 2014年版
- ・女性の視点で作った防災手帳 シニア版（川崎市男女共同参画センター・すくらむ21）
- ・減災グッズチェックリスト 阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター
- ・防災HANDOBOOK 2014 TOKYO FM

DVD

「震災対策 ふせごう 家具等の転倒防止対策」 阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター提供
(宝くじ普及宣伝事業)