

# 近い将来予想される地震災害

確認されているだけでも約2,000の活断層がある日本は、世界中で発生するマグニチュード6.0以上の地震のうち約2割が起こる地震大国です。南海トラフ地震や首都直下地震など、今後30年以内に発生する確率が高いと予想されている大規模地震もありますが、日本中どこで震災が起きてもおかしくありません。日本で暮らす以上は、いつ襲ってくるかわからない地震のリスクと将来にわたって向き合っていかなければなりません。

だからこそ、各自治体においても個人であっても、被害を最小限に抑えるための準備を整えておくことが求められます。

都市名 30年以内に震度6弱以上の激しい揺れに襲われる都市ごとの確率  
—% ※数値は、政府の地震調査委員会公表の2020年版予測地図(2021年3月公表)による

## 南海トラフ地震

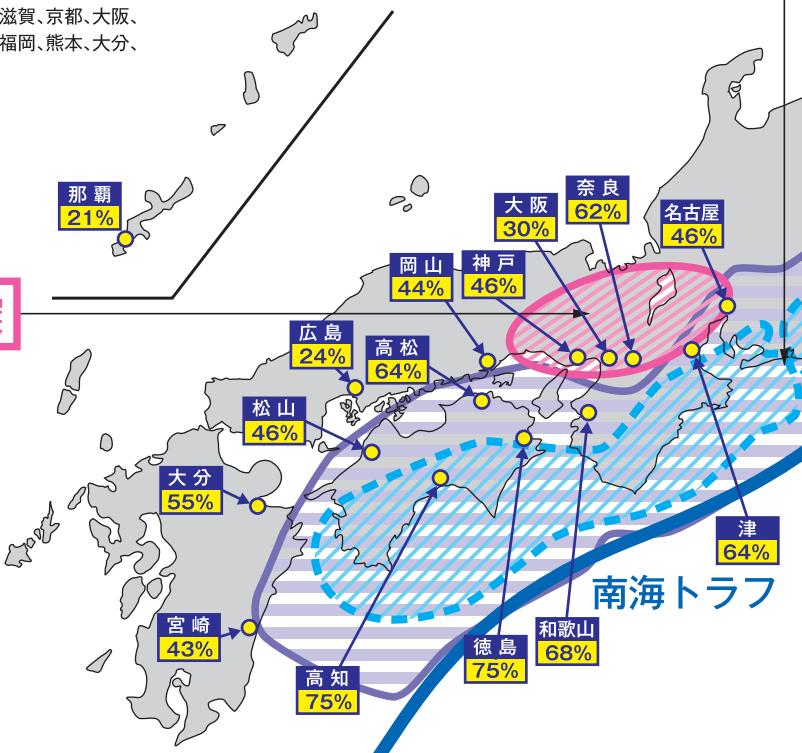
30年以内にM8～M9クラスの大規模地震が発生する確率: **70%**程度

### 被害想定区域

【南海トラフ地震防災対策推進地域を含む都府県】

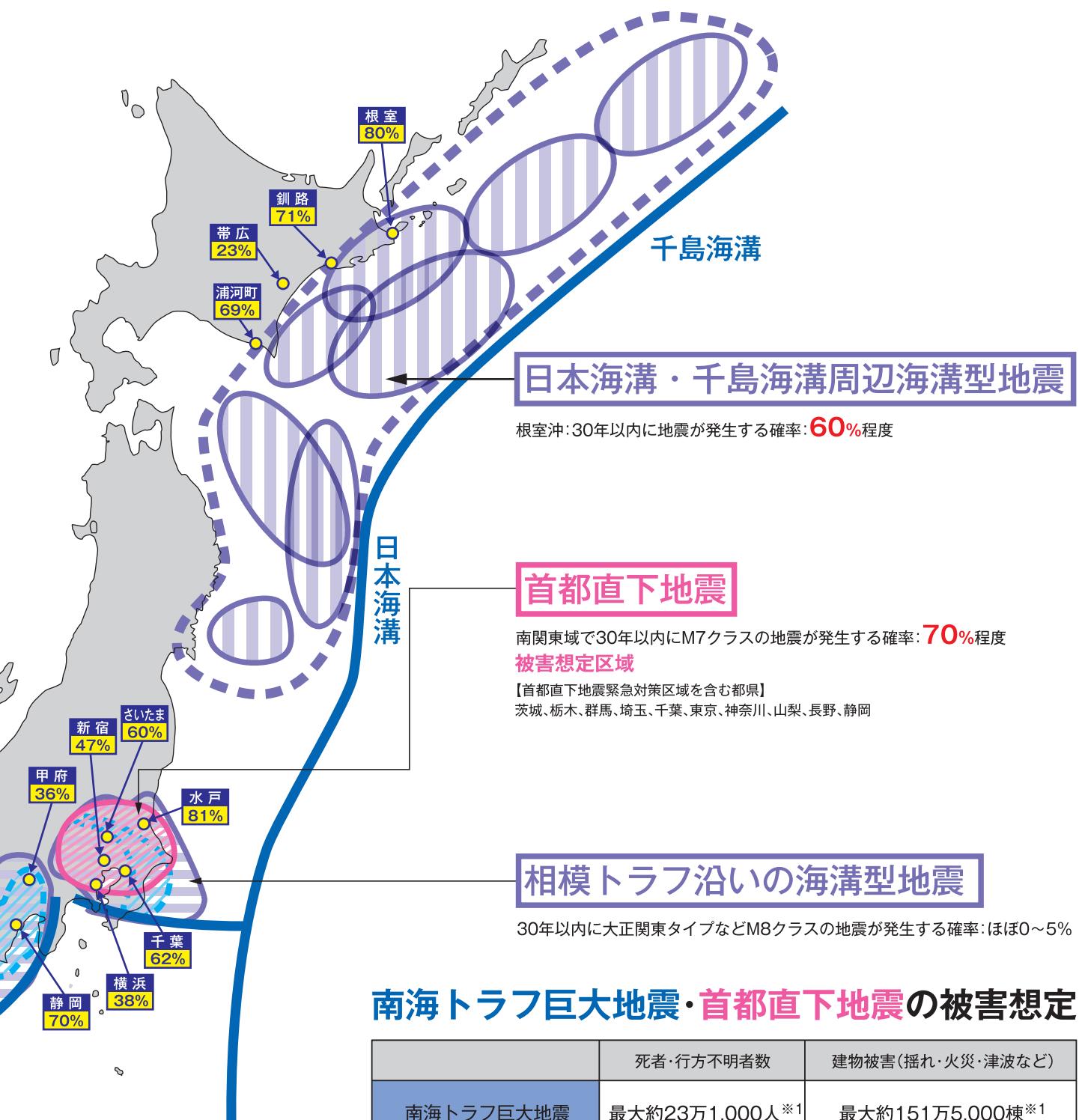
茨城、千葉、東京、神奈川、山梨、長野、岐阜、静岡、愛知、三重、滋賀、京都、大阪、兵庫、奈良、和歌山、岡山、広島、山口、徳島、香川、愛媛、高知、福岡、熊本、大分、宮崎、鹿児島、沖縄

## 中部圏・近畿圏直下地震



## 海溝型地震

## 直下型地震



## 南海トラフ巨大地震・首都直下地震の被害想定

	死者・行方不明者数	建物被害(揺れ・火災・津波など)
南海トラフ巨大地震	最大約23万1,000人※1	最大約151万5,000棟※1
首都直下地震(東京都)	約6,150人※2	約19万4,400棟※2
(参考)東日本大震災	1万8,423人※3	約113万7,785棟※3

※南海トラフ巨大地震は2019年5月公表、首都直下地震(東京都)は2013年12月公表の数値

※ 1想定条件は「冬・深夜、風速8m/秒」

※ 2想定条件は「冬・夕方、風速8m/秒」

※ 32023年3月時点

※地震予測確率および被害予測の数値は、内閣府のホームページならびに地震調査研究推進本部ならびに東京都公表による

# 毎年発生する豪雨災害

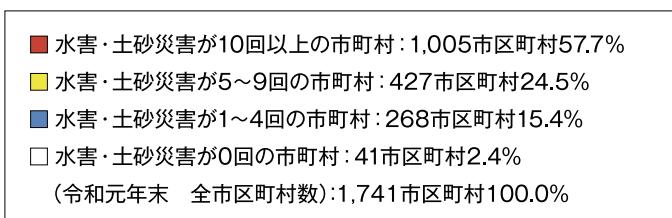
近年、6月～8月の時期に毎年必ずと言っていいほど発生するのが豪雨災害です。

気候変動など様々な要因で、豪雨の発生頻度や一度の降水量が上昇傾向であることは統計でも明らかになっていますし、「線状降水帯」という言葉を耳にすることも増えました。

「これからの時代、豪雨災害は日本中どこでも起こる」という考え方のもと、身を守るために情報収集と、いち早い避難が重要になります。

## 2010年から2019年 水害・土砂災害発生状況

※「河川事業概要 2022」参照



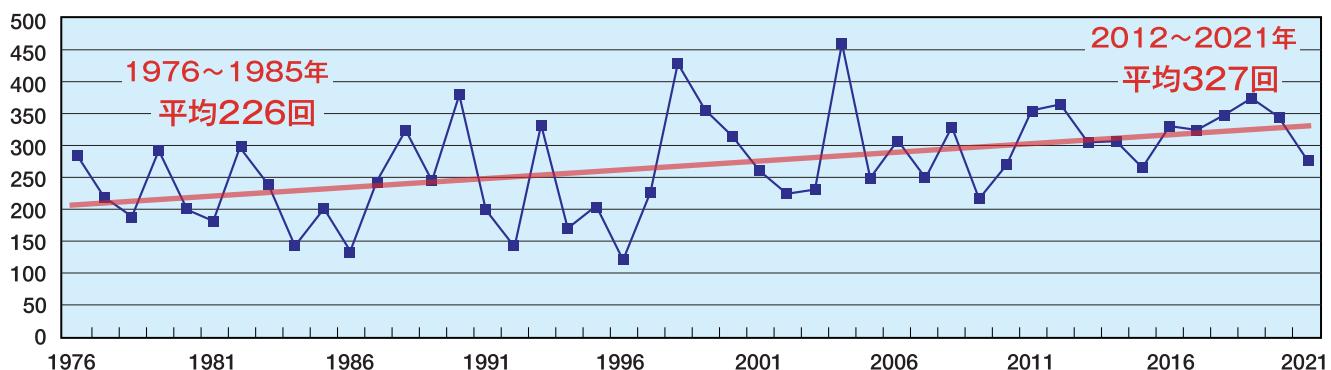
統計では、日本において2010～2019年の10年間では98%以上の市町村で水害や土砂災害が発生しています。

予想を大幅に上回る豪雨の発生、都市化による排水機能の発達、災害の危険性があった土地の宅地開発化など様々なことが重なって、日本中どこでも豪雨災害が起こりうる状況となっています。

## 1時間降水量50mm 以上の年間発生回数

※「水害レポート2021」参照

(回／年)



時間雨量 50mm を超える短時間の豪雨の発生件数は、30 年前から比べると約 1.4 倍に増加しています。

また、統計からも雨の降り方が局地化、集中化、激甚化していることも明らかになっています。

## 近年の豪雨災害



令和3年8月豪雨【2021年】  
死者 13人 住宅被害件数 6,466棟



令和2年7月豪雨(熊本豪雨)【2020年】  
死者 86人 住宅被害件数 16,285棟



九州北部豪雨【2019年】  
死者 4人 住宅被害件数 6,369棟

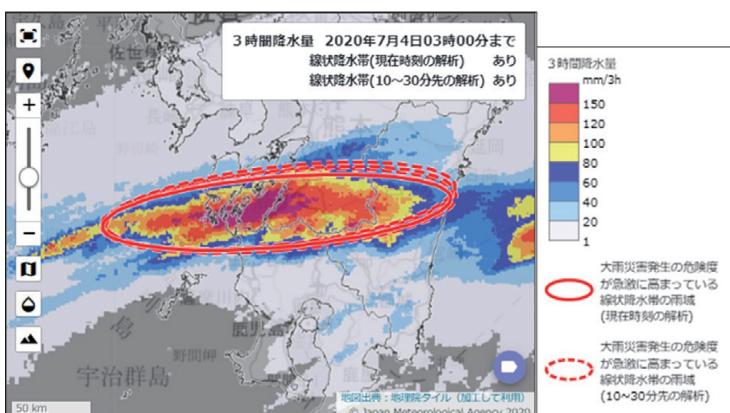


西日本豪雨【2018年】  
死者 263人 住宅被害件数 51,110棟



平成29年7月九州北部豪雨【2017年】  
死者 41人 住宅被害件数 2,967棟

## 線状降水帯について



短時間で大量の雨を降らせ甚大な被害を与える「線状降水帯」の定義は、「次々と発生する発達した雨雲(積乱雲)が列をなした、組織化した積乱雲群によって、数時間にわたってほぼ同じ場所を通過または停滞することで作り出される、線状に伸びる長さ50~300km程度、幅20~50km程度の強い降水をともなう雨域」とされています。

通常では積乱雲は雨を降らせると1時間程度で消滅しますが、次々と発生した積乱雲が積乱雲群となって同じ場所を通過することで、局的に長時間の豪雨をもたらし甚大な水害を発生させます。

また、今の技術をもってしても線状降水帯を事前に予測することは難しく、発生位置を把握することは困難なため、やはり災害が発生する可能性を考えて早めの準備と行動をとることが極めて大切になります。

# 「在宅避難」を想定した準備

2つ以上の災害がほぼ同時期に発生したり、最初の災害復旧中に次の災害が発生することを「複合災害」と言います。この複合災害が発生した場合は、復旧が長期化したり、避難所が足りなくなるような事態が想定されます。

## 複合災害の例



都市部で大規模地震が起き、さらにその影響で火災や津波が発生すると、多くの家屋に被害がおよび、相当数の人が避難せざるを得ない状況になります。



豪雨により甚大な被害が起きても、感染防止対策としてボランティアの受け入れが制限され復旧が遅れたり、密を避けるため避難所の収容人数が1/4程度まで制限されてしまうことが実際に起こりました。

こういったケースでの解決策が「在宅避難」です。

被害が少ないようであれば自宅で過ごすほうがリスクを減らせる場合もありますので、ライフラインが止まっても復旧するまでの一定期間自宅で避難できるだけの準備をしておきましょう。

## 在宅避難の準備リスト

### 食 品

水(飲用・調理用等) P69~



缶詰

スープ  
P59~



主菜  
P64~



飲料(野菜ジュース等)

レトルト食品

ごはん  
P46~



主菜  
P52~



栄養補助食品  
P67~



パン類 P55~



菓子類 P57



調味料

## 生活用品

□ エマージェンシーセット P22



□ スマホ用充電器 P30~



□ カセットコンロ P82  
・ガスボンベ P93



□ 使い捨てカイロ P98



□ 懐中電灯・ヘッドライト・ランタン P29~



□ ラジオ P31~



□ 乾電池 P93

## 衛生用品

□ マスク P106



□ ウエットティッシュ(除菌) P108



□ 除菌用アルコール P107



□ 携帯トイレ P88~



□ ゴミ袋

## 女性や乳幼児がいる場合

□ 生理用品 P98



□ 液体ミルク P100



□ 離乳食



□ おむつ P101



□ おしりふき P101



## 高齢者がいる場合

□ 柔らかい食品  
(レトルトのおかゆ等) P53



□ 高齢者用おむつ P98

□ 常備薬

# 避難所移動を想定した準備

津波や洪水、土砂災害など、その場にいることで命の危険が迫る場合は避難所へ迅速かつ安全に避難しなければなりません。

避難所での生活を想定し、本当に必要なものを移動しやすいように最低限にまとめ、持出袋に用意しておきましょう。

非常持出袋 P25



## 避難準備リスト

水(飲用・調理用等)  
P69~



非常食

レトルト食品  
P50~



菓子類  
P57



簡易食器セット(プラスチック製)



医薬品(消毒薬・胃薬・解熱薬等)

マスク P106

衣類

ヘルメット P28



懐中電灯 P29~・電池 P93



ラジオ P31~



携帯電話(スマートフォン)

充電器・予備バッテリー  
P30



ウォータータンク  
P101



アルミブランケット P81



使い捨てカイロ P98



ライター・点火棒

ロープ P43



ビニールシート P43



雨具(カッパ) P44

軍手・革手袋 P44



タオル P22



ウエットタオル P99

・ティッシュ(除菌)



洗面道具

ビニール袋

保存用袋

布テープ

ナイフ・ハサミ

筆記用具

お薬手帳

現金・カード類

**普段使っているものも忘れずに**



**身分証明書(運転免許証・マイナンバーカード・パスポート等)**

救助物資の受け取りに必要だったり、  
通帳がなくても本人確認で預金を引き出せたりします。



**メガネ・コンタクト**

ないと避難生活が大変になるうえ、他の  
人に分けてもらうことができません。  
意外と忘れやすいので要注意です。  
予備があれば、持出袋に入れておきましょう。

# 各自治体が行う避難所の準備

避難所には、万が一に備えて食料や飲料水、また生活必需品をしっかり備蓄しておく必要があります。また、各避難所に物資を搬送するための備蓄倉庫にも食料をはじめ様々なケースを想定した避難用資材を整えておきましょう。もちろん避難所の規模によって備蓄する数量は異なるので、収容人数や初動対応を想定した準備が大切です。

## 初動対応用備蓄

### □ 食料

- ・アルファ米(白飯) 100~500食
  - ・アルファ米(五目ごはん等) 50食
  - ・アルファ米(おかゆ) 50~350食
- P46~
- ・クラッカー 70~900食 P57~
  - ・栄養補助食品 50食 P67~
  - ・ピスケット 60食 P57~



### □ 飲料水(500mlペットボトル) 500~2,000本 P69~



### □ アルミ毛布 100~250枚 P81



### □ 多機能ラジオ付きライト 2台 P31~



### □ 発電機(ガスパワー)1台 P90



### □ カセットガス 18本 P93

### □ 屋内用テント 1セット P78~



### □ 携帯トイレ 200~1,400回分 P86~



### □ 簡易トイレ 2~10台 P75・P76



### □ 生理用品 300枚 P73・P74



### □ マスク 大人用 700~1,750枚 子供用 50~200枚 P106



### □ 歯ブラシ(歯磨き粉付き) 250~700本

### □ トイレットペーパー 12~78ロール P89



### □ 照明器具 2台 P94~



### □ 可燃ゴミ袋

## 要配慮者用備蓄

### □ 紙おむつ

乳幼児用 296枚

P101

大人用 94枚

P98



### □ おしりふき 24パック

P101



### □ 携帯トイレ 100回分

P86~

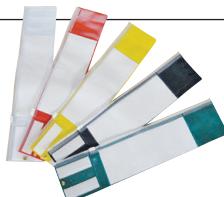


### □ コミュニケーションボード 5部

### □ 腕章

(視覚・聴覚障害者用)4枚

P27



### □ ベスト

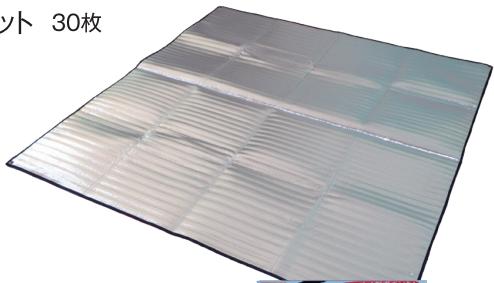
(支援者・要配慮者用) 2枚

P27



### □ 床マット 30枚

P81



### □ 簡易エアーマット 30枚

P80~



## 避難所開設・運営用品一覧

### □ 文房具

- ・鉛筆 3ダース
- ・鉛筆削り 1個
- ・消しゴム 10個
- ・マジック3色 5セット
- ・ハサミ 5本
- ・付箋 5個
- ・セロハンテープ 5巻

### □ 腕章 25枚 P27



### □ メガホン 1台 P96



### □ キーボックス 1台 P28



### □ 災害対策用備蓄医薬品

1セット P97

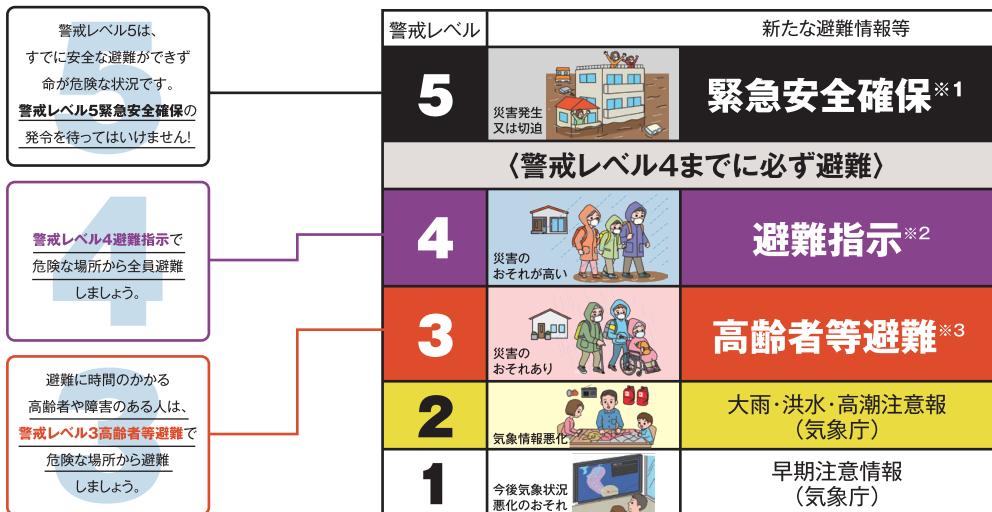


# 豪雨災害への準備

近年では、毎年のように日本各地で豪雨による甚大な災害が発生しています。しかし、地震のように突然襲ってくる災害とは違い、情報収集により事前の避難が可能で、命を守ることができます。特に梅雨の時期から台風シーズンにかけては、気象庁や自治体の情報を確認し、身の危険が迫る前に早めの行動をとることが大切です。

## 避難情報に関するガイドラインについて

2021年5月の災害対策基本法の改正以降、避難情報の運用は以下の通りです。  
警戒レベル4「避難指示」にて全員避難であり、警戒レベル5ではすでに災害が発生している中で命を守る行動をとる指示となります。  
最悪の事態を想定し、警戒レベル3か4での避難、また安全に行動しやすい明るいうちに避難するなど、早めのアクションを起こすことがとても重要です。



※1 町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

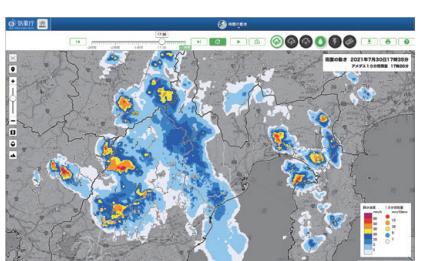
## リアルタイムに情報収集し、早めの判断を

現在では、この先どのくらい雨が降るか、どのくらい危険が迫ってくるかなどを誰でも情報収集することができます。テレビやラジオはもちろん、インターネットも活用して状況を把握しましょう。

### 気象庁提供 ナウキャスト

降水、竜巻発生確度、雷活動度の分布について1時間先までの予測を発表する気象予報システムです。今からこの先どれくらいの雨が降り続けるのか、防災対策や避難行動をとるために有効な情報を得ることができます。

ナウキャスト 検索



### 気象庁提供 キキクル

キキクル(大雨による危険度分布)は、自分が住んでいる地域の1~3時間先の危険度が確認できます。危険度に応じて避難を始めましょう。

キキクル 検索



# 日頃からの準備

自分や家族が住んでいる場所が豪雨に襲われた時にどんなリスクがどれくらいあるのか、いざとなった時に素早く避難できる体制が整っているか、事前に把握し準備しておくことがとても大切です。災害が迫ってからではなく、常日頃から万が一を想定してご近所や家族と情報共有し、避難できる備えをしておきましょう。

## ハザードマップの確認

日本には土砂災害が発生するおそれのある危険区域が全国に約67万区域あると推計されています。自分の住む地域の洪水リスクや土砂災害リスクなどを、ハザードマップを使って事前に把握しておきましょう。ハザードマップもいろいろ種類がありますが、国土交通省が提供しているハザードマップポータルサイト(<https://disaportal.gsi.go.jp/>)はスマートフォンでも簡単に水害のリスクなどを確認できます。

ハザードマップ 検索



## 国土交通省が運営する「ハザードマップポータルサイト」

## いつでも避難できる準備

家族全員が安全に避難できるように、非常持ち出し袋を用意し、例えば懐中電灯が使えるなど、中身も定期的にチェックしておきましょう。また、豪雨時の避難の危険性を考えたアイテムも揃えておくより安心です。(避難準備のリストは、P07-08をご確認ください。)



長靴は中に水が入り脱げやすくなので、避難時は運動靴を。



万が一車が水没した時のための緊急脱出用ハンマーも常備を。



## 「逃げなきゃコール」の活用

「逃げなきゃコール」とは、スマートフォンアプリやショートメッセージサービス(SMS)を活用し、プッシュ型で家族の住む地域の防災情報を入手して、離れて暮らす高齢者等の家族に危険が迫った場合に直接電話をかけて避難を呼びかけるシステムです。大切な家族のために、こういった遠隔での情報共有や避難喚起もぜひ取り入れたいツールです。



# 各家庭ができる「減災」の準備

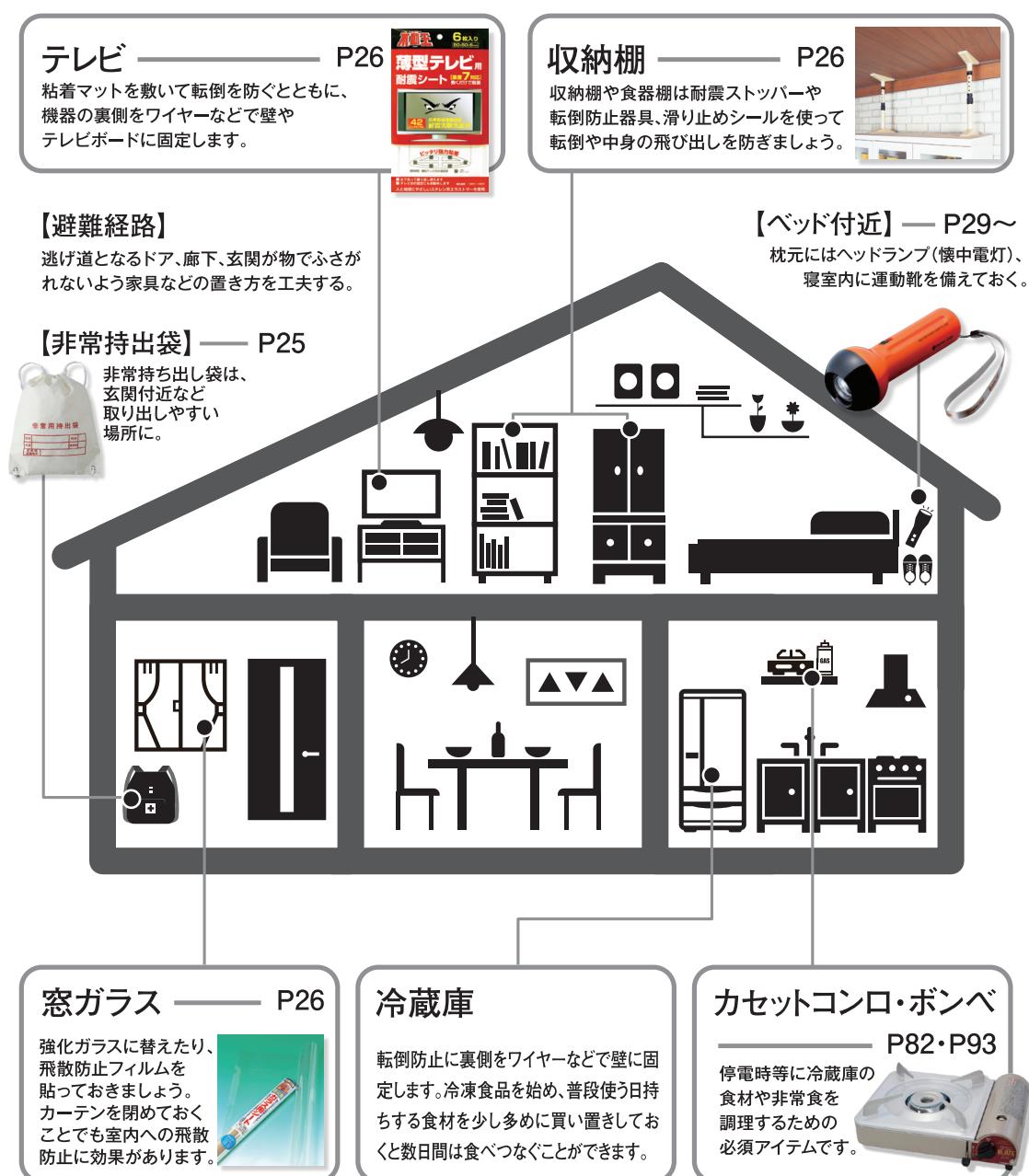
家族守り、隣近所や一人暮らしのお年寄りに素早く救援活動を行うなど、他人を助けるためにはまず何よりも自分が助からないとできません。

様々な場面で被災することを想定して、自分と家族、そして周りの人の命を守るための最善の準備をしておきましょう。

## 家庭内の安全対策と備え

大地震の際、家の倒壊は免れても家具の転倒が死傷や火災の原因となります。

家具の固定、配置を変更するなどして、室内でのリスクを軽減することが大切です。



## 知識の習得と情報共有

被災した時に正しい初動対応を取るには、また家族の安否を確認するには、やはり日頃からの準備をしておくしかありません。

減災に役立つ色々な機会や手段を活用し、いざという時冷静に行動できるように備え、家族と共有しておきましょう。

## 使用方法、処置方法の確認

地域や自治体が行う防災訓練など、救命機器の使い方や応急処置の仕方などを習得できる機会があるはずです。参考書やインターネットなども活用して、基本的な知識を身につけておきましょう。

### 消火器やAEDなど

初期対応で必要な器具の使い方



### 心肺蘇生・止血など

応急手当ての方法



## スマートフォンの活用

災害発生時、家族と一緒にいるとは限りません。お互い安否確認ができるように、家族内で災害用伝言ツールの確認と体験しておくことが大切です。

また、災害時に役立つアプリケーションをダウンロードして備えておきましょう。

安否  
確認

### 災害伝言ダイヤル 「171」

(NTT提供)

被災地の方の電話番号をキーにして、安否等の情報を音声で登録・確認できるサービスです。

安否  
確認

### 災害用伝言板 (各携帯電話会社提供)

日本国内で震度6弱以上の地震など大規模な災害が発生した場合に、メッセージの伝言板の役割を果たすシステムです。

情報  
収集

### スマホアプリ

スマートフォンには、防災速報や地震情報、インターネットラジオなど、災害時に役立つアプリケーションがたくさんあります。

[役立つアプリ一例]



News  
Digest



NHK ニュース・  
防災



GOO  
防災アプリ



東京都  
防災アプリ



PREP-  
総合防災アプリ



防災情報  
全国避難所ガイド



ココタヨ  
防災・  
家族の見守り・  
安否確認・  
位置情報の  
自動共有

# 熱中症対策について

「熱中症」とは、高温多湿な環境に身体が適応できないことで起こる、めまいや吐き気、筋肉のけいれんなど様々な症状の総称です。

近年の気温上昇に伴い、以前と比べても5月から9月ごろにかけて熱中症にかかるリスクは高まっています。最悪の場合は命を落とす危険な症状ですので、軽く考えずにしっかり対策することと、症状が出てしまった場合の処置方法を学んでおくことが大切です。

## 熱中症の予防対策

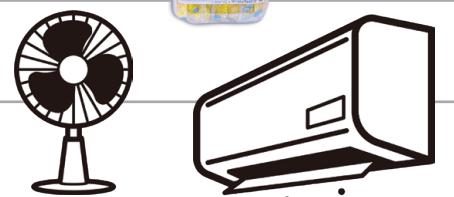
- こまめに水分補給をする



- 適度に塩分を補給する



- 快適な睡眠環境を確保する



- 涼しい室内環境を維持する



- 外出時には日傘や帽子をかぶる

冷却タオルなどを首に巻く

- 熱中症にかかりにくい

丈夫な体づくりをする

熱中症対策の商品は、P108をご覧ください。

## 熱中症が疑われる場合の処置

- 涼しい場所へ移動させる



- 衣服を脱がし、体を冷やす



- 塩分や水分を補給する

- 我慢せず医療機関へ  
相談するか救急車を呼ぶ



熱中症対策の商品は、P108をご覧ください。

# 食品のアレルギー表示と認証マークについて

## アレルギー表示

袋や缶などの容器に包装された加工食品には、食品表示法に則って原材料に含まれているアレルギー物質の表示義務があります。

アレルギー物質には、必ず表示しなければいけない7品目と、表示が推奨されている21品目の計28品目が定められています。

### 表示義務あり 特定原材料7品目



### 表示を推奨 特定原材料に準ずる21品目



このカタログでは、特定の7品目不使用の商品または28品目不使用の商品については右記のマークを表示しておりますのでご確認ください。

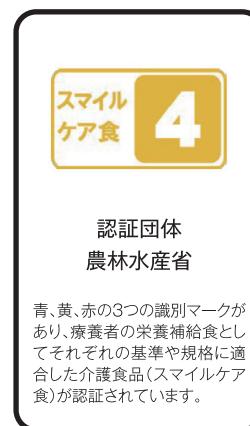
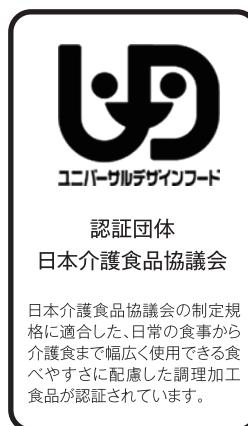
7  
特定原材料  
不使用  
7品目不使用

28  
特定原材料  
不使用  
28品目不使用

## 認証マーク

このカタログには、加工食品に付与される4種類の認証マークを表示しています。

各マークの概要についてご確認ください。



# 取り扱いに注意を要する備蓄品

## 取り扱いに、ご注意ください

万が一の災害に備えて用意・保管している備蓄品の中には、その取り扱いについて法令で定められていることや熟知していかなければならないことがあります。

誤った扱いをしたことによる危険な事故も起きていますので、特に各自治体や企業のご担当の方は必ず知っておいてください。



カセットボンベ

Cassette Cylinder

### ご存知ですか？

カセットボンベを大量に保管する場合は

**届出が必要です。**

液化石油ガスを充填したカセットボンベは、保管する液化石油ガスの量が合計で300kg以上になる場合、消防法第9条の2の規定に基づき消防機関への届出が必要です。



#### 参考

1箱48本入の通常カセットボンベ(250g)を保管の場合

25箱(1,200本)からは届出が必要です。



プロパンガス

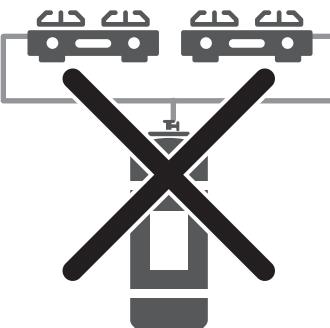
Propane Gas

### 守りましょう

**分岐してガスを供給しないでください。**

1本のガスボンベから2本以上の機器に分岐してガスを供給してはいけません。

(それぞれに開閉栓を設けた場合を除く)





ガソリン

Gasoline



極めて危険です

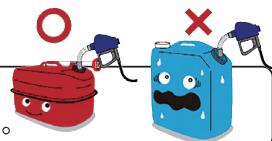
ガソリンは消防法上の「危険物」に該当する、文字どおり危険な物質です。

## 貯蔵は、極力控えてください。

### ガソリン・軽油の貯蔵・取り扱いに関する規制について

- 1 ガソリンを入れる容器は、消防法令で定められた基準をクリアしている容器（金属製など）で保管して下さい。

特に、灯油用ポリ容器にガソリンを入れることは、消防法で禁止されています。絶対に行わないでください。



- 2 ガソリン等を入れる容器として認められている容器で貯蔵する場合でも 40ℓ以上 のガソリン を貯蔵又は取り扱いする場合は

市町村の火災予防条例により消防機関への届出が義務付けられています。

- 3 許可を受けた施設以外で、ガソリン200ℓ以上 を貯蔵または取り扱いすることは

消防法で禁止されています。



消火器

Fire Extinguisher

確認しましょう

## 消火器の処分は必ず特定窓口にご依頼ください。

- 1 「耐用年数」を過ぎている消火器

消火器の「耐用年数」は

業務用 10年 住宅用 5年

製造年を  
必ずチェック  
しましょう。



- 2 錆びたり腐食している消火器

- 3 大きなキズや変形箇所がある消火器

傷んだ消火器や耐用年数が過ぎた消火器は、すぐにリサイクル処分してください。

お近くの特定窓口は簡単に検索できます。 消火器 特定窓口 | 検索