

2026年
9月

家庭教育通信 ファミエデュ

FamiEdu



災害への備えを 考えましょう



ハザードマップで確認を

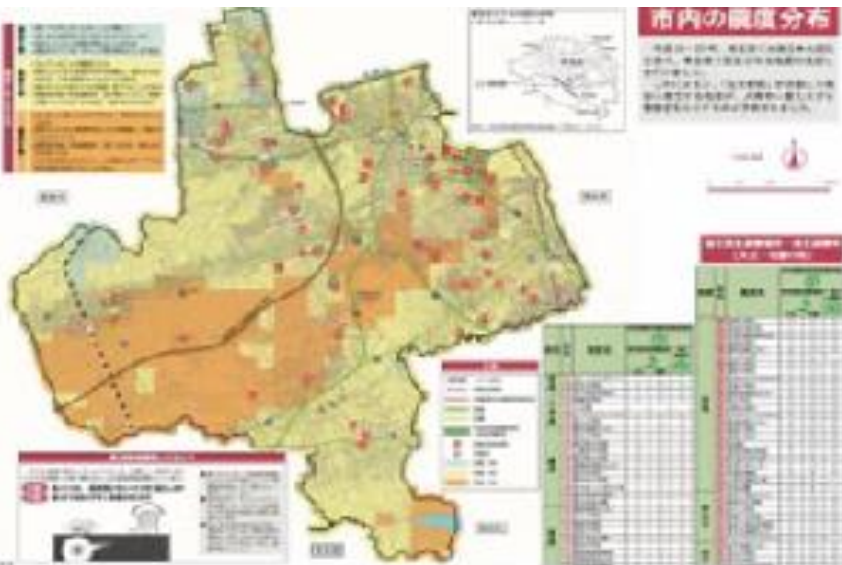
正常性バイアスに注意!

持ち出し袋には何を?

何から始めるか

災害への備えは、まず、周辺地域の環境を知ることから始めましょう。

市のホームページにあるハザードマップで震度や洪水・土砂災害などのリスクを確認できます。また、国土交通省のハザードマップポータルサイトでは、住所による検索や、複数の災害リスク情報を地図上に重ねて見ることができます。（「重ねるハザードマップ」）



入間市 防災ハザードマップ

国土交通省

身のまわりの災害リスクを調べる

重ねるハザードマップ

洪水・土砂災害・高潮・津波のリスク情報、道路防災情報、土地の特徴・成り立ちなどを地図や写真に自由に重ねて表示します。

住所から探す 住所を入力することで、その地点の災害リスクを調べることができます

例：茨城県つくば市北部1 / 国土地理院



現在地から探す



現在地から探す

新機能（災害リスク情報のテキスト表示）について

地図から探す



災害の種類から選ぶ



洪水



土砂災害



高潮



津波

自宅の建築年の確認を

瓦屋根については、平成13年に強風や地震に関する「瓦屋根標準設計・施行ガイドライン」が制定されました。令和4年には新築住宅の瓦の留め付けが義務化されています。

「新耐震基準」は、昭和56年（1981年）6月に設定された建築基準法上の耐震基準で、震度6強～7程度の大規模地震でも倒壊しないとされています。



水害への備えを

水害には、河川の氾濫や堤防の決壊の他、排水が間に合わず側溝やマンホールから下水が噴出するといったことがあります。家庭内でもトイレや浴室の排水口から下水が逆流することがあります。

ハザードマップで危険性を確認したり、下水の逆流時の対処法（蓋となる「水のう」の作り方、等）を調べたりしておきましょう。

集合住宅のリスク

集合住宅では、停電によりエレベーターや給水ポンプが停止することがあります。非常階段の確認や、水道が利用できない場合に備えて水の備蓄をしておきましょう。

10階以上の高層階では、大地震の際に発生する長周期振動という大きく、かつ長時間の揺れへの対策が必要です。震源から数百キロメートル離れた地域でも発生します。



避難ルート

避難ルートの検討では、ハザードマップを見るだけでなく、ブロック塀が崩れたり、物が落ちてきたりする可能性がないか等、実際に歩いて状況を確認しておきましょう。防災訓練に参加することで、とるべき行動をよりイメージできます。

幼児や高齢者等の避難に誰が付き添うかも検討しておきましょう。



家具の安全対策

大地震では、倒れてきた家具の下敷きになったり、閉じ込められたりします。「家具は必ず倒れるもの」と考えましょう。

- ・寝室や子ども部屋には、なるべく家具を置かない。置く場合も、背の低い家具に。
- ・倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫する。
- ・転倒しないよう、家具は壁に固定する。



ガラスの安全対策

割れて床に散らばったガラスは大きな
けがにつながります。



- ・窓ガラスに飛散防止フィルムを貼ると効果的です。
- ・テレビやガラス類を高いところに置かないようにしましょう。
- ・手の届くところに、避難用のスリッパや靴を備えておきましょう。

警戒レベルにより避難を

避難指示（警戒レベル4）までに、ためらわずに安全な場所へ移動しましょう。

警戒レベル5 (緊急安全確保)	すでに災害が発生・切迫している状況です。避難が困難で命が危険です。直ちに身の安全の確保を。
警戒レベル4 (避難指示)	危険な場所にいる全員が避難するタイミングです。対象地域の方は、速やかに避難先に避難を。
警戒レベル3 (高齢者等避難)	避難に時間がかかる高齢者や障害のある方などは避難を開始します。他の人も避難の準備を。
警戒レベル2	避難行動の確認をする段階です。ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認します。
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。最新の気象情報や防災情報を確認します。

正常性バイアス

避難行動を遅らせてしまう「正常性バイアス」を知っていますか。災害などの異常事態に直面した際、無意識に危険から目を背けてしまう人間の心理特性のことです。

- ・ 警報や避難勧告に「今までも大丈夫だった」「まだ安全だ」と避難が遅れる。
- ・ 火災報知器を「誤作動だろう」と思う。
- ・ 異変を「気のせいだ」としてしまう。



正常性バイアスへの対策

この心理は人間の心を守るための防衛本能（認知バイアス）であり、無意識に働くので完全に無くすことはできません。

そこで、気象庁や自治体からの情報を行動の条件として自動ルール化、自分の感情で判断せず避難を開始します。また、周囲の人と一緒に避難することは、集団同調性バイアスが働き、より行動を促します。



避難時の服装

避難の時に用意しておきたいものとしては、ヘルメットや防災ずきん、手袋、厚底の靴、マスク、懐中電灯などがあります。



避難時はガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落として、戸締りをしましょう。

両手を空けるため非常持ち出し袋を準備しましょう。次からのリストを参考に各家庭で話し合しましょう。



持ち出しリスト①

食料品（最低1日1人分）

飲料水 2 ℓ 以上

非常食3食以上

携行食

箸・スプーン、など



情報機器類

携帯ラジオ（手回し充電）

携帯電話・スマートフォン

モバイルバッテリー

（ソーラーパネルや
乾電池式を併用）など

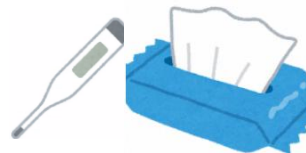


感染症対策

マスク（多めに）

消毒液 体温計

ウェットティッシュ（体ふ
き・口腔ケア・除菌各 1 袋）



貴重品

保険証

現金（小銭、千円札）

身分証

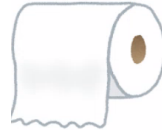
預金通帳のコピー



持ち出しリスト②

衛生用品

トイレットペーパー



ティッシュ

持病の薬

携帯トイレ

洗面用品

生理用品

救急キット、など

生活用品

筆記用具や油性マジック

ビニール袋 タオル

ラップ ゴミ袋・ポリ袋

携帯カイロ、など



衣料品

長袖・長ズボン 1 着



下着・靴下 2～3 日分

タオルやブランケット

室内履き 雨具、など

各自必要なもの

おむつ ミルク 離乳食

入れ歯 杖 補聴器

コンタクトレンズ・眼鏡

防犯ブザー ペット餌、など



ローリング・ストック

保存食品等の備蓄は、定期的に見直して、消費期限が近づいたら使って新しい物を購入するローリング・ストックがお勧めです。

また、被災時の家の補修や片付け、停電時に役立つものなども用意しておきましょう。

災害の復旧は、電気で数日～1週間、水道で数週間～1ヶ月以上、都市ガスは最も遅くなると言われています。

備えておくと役立つもの

食料品

飲料水（1人1日3リットル×7日分×家族数）

食料（7日～10日分程度）

カセットコンロ（予備ボンベ）

ラップ・アルミホイル

紙皿・紙コップ、など

生活用品

ウォータータンク・運搬カート（自治体給水用）

室内履き

簡易トイレ、など



照明

電力確保備品（発電機、発電パネル型充電器、等）

ランタン・ろうそく

ライター

予備の電池

など



補修・片付け

ブルーシート

ほうき・ちりとり

スコップ バール ジャッキ

おの のこぎり

水切り、など



避難所生活への備え



普段医療器具を使用⇒停電時の対応を。

ペット⇒人に慣れさせておく。同伴できない
ときの車中泊、テント泊も検討。

乳幼児⇒ベビーグッズを多めに備蓄。非常食
に慣らしておく。

妊娠中⇒母子手帳。産後に必要な用品も。

便利なもの⇒エアマット、レジャーシート、
LEDランタン、保温シート、など。

安否確認

災害時には電話回線がつながりにくくなります。安否確認には、音声通話よりも繋がりやすい「災害用伝言ダイヤル（171）」や、日常的に使いやすい「LINEの安否確認機能」があります。

複数の手段を家族と事前に決めておき、操作方法等を確認しておきましょう。伝言ダイヤルでは体験できる日が設けられています。

災害用伝言ダイヤル

災害用伝言ダイヤル

- ① 171に電話
- ② 「1」で録音、「2」で再生
- ③ 自分の（あるいは、聞きたい）電話番号
- ④ 30秒以内に録音/メッセージを聞く

例) 171-1-自宅の番号-『無事だよ』

171-2-自宅の番号-無事を確認

LINE 安否確認

日本国内で震度6以上の地震など大きな災害があったときに自動で画面に出ます。

<自分の状況を知らせる>

「安否確認」を押し「無事」や「被害あり」を選んで送信報告する



<友だちの無事を見る>



友だちリストなどの「安否確認」を開くと報告している人の状況を一覧で見られる

災害時の通帳の扱い

災害時に通帳を紛失・焼失した場合でも、本人確認ができれば現金の払い戻しが可能です。その際、運転免許証やマイナンバーカードなどの身分証明書が必要です。



金融機関名、支店名、口座番号、口座名義人が確認できるようコピーをとるなどしておく、手続きがスムーズになります。（管理に気をつけて）

罹災（りさい）証明書

罹災証明書は、地震や台風などの災害で自宅が被害を受けた際に、自治体が被害の程度を認定して発行する公的書類です。



- ・被災者生活再建支援金の受給
 - ・一定の条件下での税金や保険料の減免
 - ・仮設住宅への入居
 - ・生活立て直しの災害援護資金の貸付け
- などに必要になります。

罹災証明書の申請

入間市役所危機管理課にオンライン又は窓口で申請します。

- ・ 申請期限：災害発生日から1年以内
- ・ 必要書類：申請書、本人確認書類、写真

※写真は被害が確認できるもので、すでに修繕して写真がない場合申請できません。

※火災：消防署の「火災証明書」が必要
詳しくは市ホームページを確認ください。

災害時の注意点

- ・ 災害に便乗した詐欺に注意。その場で返事はせず、家族に相談を。
- ・ ゴミ収集が復旧するまでの保管方法（蓋付ゴミ箱、消臭袋など）を検討しておく。
- ・ 水道破損に備えて普段から風呂のお湯は抜かないでおく（洗い物やトイレ用に）。
- ・ ラップや紙皿があると、洗う手間が省けます。

日頃から準備を

災害では、普段の備えが、いざと言うときの行動を左右します。慌てないように、日頃から準備しておきましょう。

自宅だけでなく、職場や学校、あるいは旅先での災害対策・災害時の行動を、家族で考えておきましょう。



お読みいただきありがとうございました。旧「家庭教育応援通信」でも様々な話題を提供していますので、まだの方はぜひご覧ください。

