

「『巨大地震や津波災害から住民を守る』講師養成講座」
～ワークショップ～

確認しよう！ ～家庭における災害への備え～ (参考資料)

令和7年度(2025年度)
北海道総務部危機対策局危機対策課

「指定緊急避難場所」と「指定避難所」の違いについて

- 指定緊急避難場所と指定避難所の指定に際しては、以下の区別やそれぞれの指定基準等に十分留意の上、適切な指定をすること。(ただし、両者を兼ねて指定することも可能)

○指定緊急避難場所

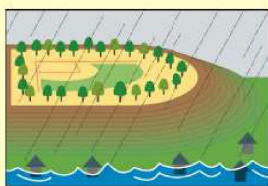
災害の危険から命を守るために緊急的に避難する場所。

土砂災害、洪水、津波、地震等の
災害種別ごとに指定が行われる。

【指定緊急避難場所のイメージ】



対象とする災害に対し、
安全な構造である
堅牢な建築物



対象とする災害の危険
が及ばない、グラウンド・
駐車場

○指定避難所

災害が発生した場合に避難をしてきた被災者が
一定期間生活するための施設。

災害種別に限らず指定が行われる。
※災害種別を想定している場合もある

【指定避難所のイメージ】



公民館等の
公共施設



学校・体育館等の
公共施設

引用：内閣府 防災情報のページ

非常持ち出し袋に何を用意？



- ・懐中電灯
- ・マスク
- ・サンダル
- ・アルミホイル
- ・まくら
- ・割り箸
- ・ペーパートレイ
- ・歯ブラシ
- ・コップ
- ・ライター
- ・筆記用具
- ・携帯用トイレ など

全部
必要？

災害時でも必要なものと
災害時はあきらめるものを区別して考えよう！

これがあると便利
！
モバイルバッテリー



ヘッドライト

ラップ



新聞紙



地震に備える

I 地震からいのちを守る

事前に備える

- 建物の耐震化。
- 家具固定と安全スペースの確保。
- 家族や職場で避難方法を話し合っておく。
- 避難のための備えをしておく。



グラツきたら(緊急地震速報が出たら)落下物から身を守る

- 机の下にもぐる(家やオフィス)。
- 布団や枕で頭を守る(寝室)。
- あわてて外に飛び出さない。
- 火を止めるのは揺れがおさまってからあわてずに。



落ち着いて状況を判断して次の行動へ

- 家族の状況は？
- 歩いてもケガをしない？
- 火災は起きていない？
- 避難口は確保できる？
- 津波の危険は？



1 まずは建物の耐震化

阪神・淡路大震災では家屋の倒壊や家具の転倒による死者が多くを占めました。まずは耐震診断を受け、自分の家が安全かどうかを確かめましょう。

昭和56年(1981)年5月以前に建てられた建物は、古い耐震基準による建築のため、耐震診断を受けましょう。また、昭和56年6月以降に建てられた建物でも、バランスの悪い建物や地盤が悪い敷地に建てられた建物、壁や基礎にひび割れがある建物なども耐震診断を受けましょう。



無料耐震診断と耐震化の助成

北海道では耐震改修などを促進するために、木造住宅を対象とした耐震診断窓口の開設や、市町村への助成を行っております。ぜひ利用してみてください。お問い合わせは、各振興局の「建設指導課 建築住宅係」まで。

北海道建設部住宅局建築指導課からの情報

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/kn/ksd/>

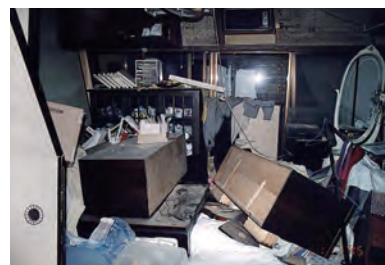
コラム

大震災から学んだ耐震化と家具固定の大切さ

平成7年(1995)年1月17日午前5時46分、兵庫県南部を襲った直下型地震は、マグニチュード7.3(最大震度7)を記録、死者・行方不明者は6千人を超え、負傷者は4万3千人を数えました。死因のほとんどは圧死によるもの、その中には建物に特別な被害がないにも関わらず、家具の転倒や散乱によって逃げ遅れたり、室内でけがをした人も多数含まれています。

室内に物が散乱して逃げ道をふさいでいる。

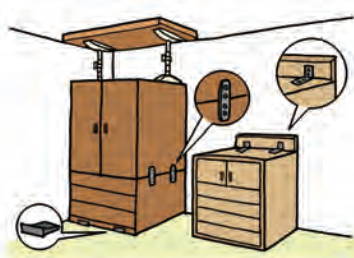
撮影：和田幹司 提供：神戸大学附属図書館震災文庫



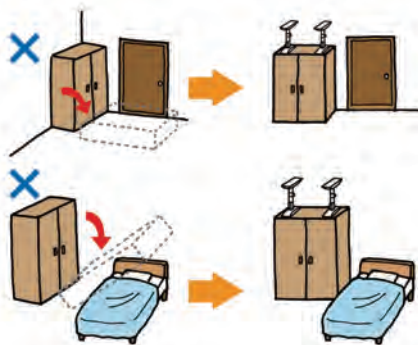
2 家具固定と安全スペースの確保

阪神・淡路大震災以後、建物の耐震化が進みました。また、火災予防のためにガス器具や石油ストーブには自動消火装置がつくようになりました。機能的で便利になる一方、豊かな暮らしとともに室内にもものが増え、家具の転倒、落下、家電の飛び出しの危険が増えているといえます。ぜひ、次のポイントを見ながら大きな揺れが来たときのことを想像して部屋の中を見渡してみましょう。

家具固定と安全スペースづくりのポイント



大型の家具だけではなく、冷蔵庫の転倒防止、電子レンジの飛び出しも防ぎましょう。



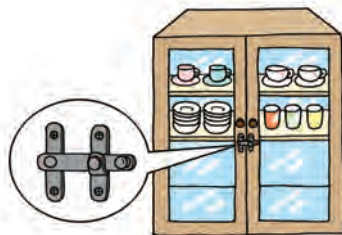
避難口や寝ているところに家具が倒れてこないよう、安全スペースを考えて家具配置して耐震固定をしましょう。



高いところに重たいもの、割れやすいものを置かないようにして、寝る場所には何も落ちてこないようにしましょう。



窓や食器棚などのガラスには飛散防止フィルムを貼りましょう。



棚や食器棚からものが飛び出さないように扉にロックをつけましょう。



テレビやパソコンなどAV・OA機器も専用の器具で固定しましょう。

3 情報を入手しましょう

●住んでいる地域の情報を事前に入手!

地震による震度などの分布や建物被害などについて「ハザードマップ※」と呼ばれる危険区域や避難方法を載せた地図や冊子があれば入手しましょう。家族が通っている学校、職場などの状況も把握しておきましょう。



※ハザードマップの入手方法については48ページをお読みください。

●地震や津波が来ることをいち早く知る!

ふだんから緊急地震速報や津波警報などを入手できるようにしておきましょう。

●地震発生後も情報を入手し続けましょう

早く正しい情報が得られるようラジオや携帯電話、インターネットにつながるモバイル機器を持ち歩きましょう。また、電池切れしないための準備も必要です。

《 冬季の地震は被害が拡大 》

北海道において冬季に地震が発生した場合、被害が拡大する恐れがあります。

冬季には落雪や積雪も加わり家屋などの倒壊が発生しやすいこと、暖房など火気の使用により火災が発生しやすいこと、積雪や凍結、吹雪などにより避難所までの経路の確保や移動に時間がかかること、また、自宅や避難所、車内などにおける防寒対策が必要であることなどが考えられます。日ごろから、冬季の地震を想定した備えや避難方法を考えておくことが大切です。



令和元年(2019年)12月
厳冬期訓練の様子(北見市)

地震発生時の行動

緊急地震速報を確認したり、揺れを感じたら、
まずは身を守る行動をとりましょう。

屋内では

【身の安全を守る】

倒れやすいタンスや本棚、窓ガラスなどから離れ、机やテーブルの下に隠れましょう。



【あわてない】

どんなに大規模な地震でも大きな揺れは数分程度です。(高層ビルの高層階では、長周期地震動の揺れがさらに長く続くことがあります)

高層マンションやビルでは

【エレベーターは使用しない】

乗っている時は、すぐにすべての階のボタンを押して、停止した最寄りの階で降りましょう。もし、降りれなかったら、非常ボタンを押して救助を待ちましょう。

屋内

大型店舗や多くの人が集まる施設では

【あわてて外に飛び出さない】

揺れがおさまるまで身を守りましょう。

【大型店舗では】

ショーウィンドーや倒れやすい商品棚から離れ、カバンや買い物カゴなどで頭を守りましょう。



【映画館やホールなどでは】

カバンなどで頭を保護して、座席の間などに体を隠しましょう。また、広いスペースを見つけて落下物から体を守りましょう。

地下街では

【停電になってもあわてない】

しばらくすると非常灯がつくので、壁や大きな柱に体を寄せて様子をみましょう。

屋外では

【倒れやすい物から離れる】

自動販売機やブロック塀、電柱などの倒れやすい物には近づかないようにしましょう。

【落下物から身を守る】

カバンなどで頭を保護して、頑丈な建物内や広い場所などに避難しましょう。建物に面した路上では、割れたガラスの落下に気をつけましょう。



海沿いや河口では

【津波は数分で来る
ことがあります】

強い揺れを感じたら、津波警報が出る前でも、すぐに高台などの安全な場所に避難しましょう。



屋外

山やがけの近くでは

【地震を感じたら、すぐ避難】

落石に注意し、直ちに平らで安全な場所へ避難しましょう。山全体が大きく崩れることがあります。

運転中の車の中では

【あわてずに停車を】

急ブレーキをかけずに、ゆっくりと速度を落とし、衝突などしないように注意しながら左側に寄せて停車しましょう。走行中に大地震が起きると、パンクをしたような状態や平坦な道路では下から突き上げられたようになり、ハンドルをとられて運転が困難になります。



電車・地下鉄の中では

【停止してもあわてない】

大きな地震が発生したら、電車は停止します。一時的に停電することもあります。非常灯がつかます。あわてないで、乗務員の指示に従いましょう。

【網棚の荷物に注意】

立っている人は、つり革、手すりにはしっかりつかまり、座っている人は、上半身を前かがみにして頭をカバンなどで保護しましょう。



移動中

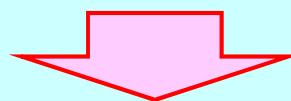


“水平避難”のポイント



自宅を離れて避難

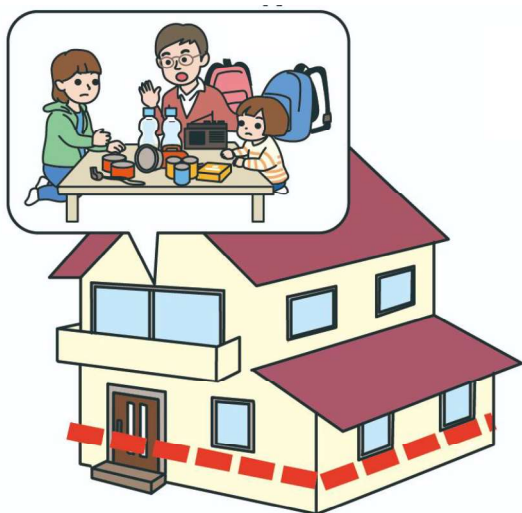
▼土砂災害や洪水、津波など
自宅にとどまることが危険
な場合に選択



▼**非常持出品**を充実させて
おくことが大切！

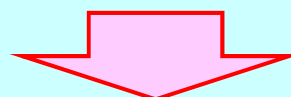


“垂直避難”のポイント



自宅内で安全確保

▼洪水や津波でも流失せず
浸水しない安全な部屋が
確保できる場合に選択



▼水や食料、簡易トイレなど
非常備蓄品の充実が大切！

激しい揺れがおさまってからの行動

あわてずに落ち着いて行動しましょう。
余震に備えましょう。津波の危険がある場所にいる時は、
すぐに高台などへ避難しましょう。

屋内では

【安否の確認】

同じ建物の中にいる人に「大丈夫?」と声をかけて、お互いの状況を確認しましょう。

【足元に気をつけて】

ガラスや食器など床に割れたものがないか確かめながら動き出しましょう。できるだけ厚底の靴やスリッパを履きましょう。



【火の始末】

揺れがおさまってから火の元の確認をしましょう。

【出口を確保】

建物が傾いてドアが開かなくなることがあるので、ドアを開けて出口を確保しましょう。

【火災が発生したら素早く消火】

消火器や毛布などで素早く消火しましょう。また、隣近所の火事は協力して消火に努めましょう。

地下街では

【非常口、出口に殺到しない】

あわてて一か所に殺到すると階段などで転倒して危険です。係員の指示に従いましょう。

【火災が発生したら】

周りの人と協力して消火しましょう。
煙やガスが充満した場合は、ハンカチなどで口、鼻を押さえ、体を低くして片手を壁にあて、壁伝いに移動しましょう。



大型店舗や多くの人が集まる施設では

【出口に押し寄せない】

あわてて外に出たり、出口に殺到すると危険です。

【係員の指示に従いましょう】

係員の指示や館内放送に従って落ち着いて行動しましょう。

高層マンションやビルでは

【管理者などの指示に従う】

あわてて飛び出さず様子を見ましょう。管理者などがいる場合は、指示に従いましょう。

屋外では

【電線、ガス漏れなどに注意】

切れて垂れ下がっている電線は感電の危険があります。また、ガス漏れしていると思われる場所には絶対に近づかないようにしましょう。

【道路の陥没などに注意】

道路に液状化がみられたり陥没している場所には近づかず迂回しましょう。

山やがけの近くでは

【地震発生後も注意】

余震により土砂崩れが起きることがあります。また、ゆるんだ地盤が降雨で土砂崩れを起こすこともあります。安全が確認されるまで、山やがけには近づかないようにしましょう。

海沿いや河口では

【安全が確認されるまで避難の継続】

津波は繰り返し押し寄せます。ラジオ・テレビなどで正しい情報を入手し、警報や注意報が解除になるまでは海沿いや低地に近づかないようにしましょう。



【津波は川をさかのぼる】

東日本大震災では大津波が川をさかのぼり、川があふれて大きな被害をもたらしました。避難する時は、川の方へ行かないようにしましょう。

運転中の車の中では

【交通情報の把握を】

カーラジオなどで、地震情報や交通情報を聞いて、その情報や周囲の状況に応じて行動しましょう。

電車・地下鉄の中では

【線路・軌道内に出ない】

線路内等は感電したり、他の車両にひかれるおそれがあるので、乗務員の指示があるまで車外に出ないようにしましょう。

少し落ち着いてからの行動

正しい情報入手※し、冷静に次の行動へ。
周囲と助け合い、救出・救助を行いましょう。
避難が必要か判断しましょう。

【正しい情報の収集】

市町村や警察などの広報やラジオ・テレビからの情報を聞き、デマに惑わされないようにしましょう。

【地域での救助活動】

倒壊した建物から下敷きになった人の救助や消火活動など、地域で助け合って救助活動に努めましょう。

【屋内から避難する場合】

次のような場合は避難をしましょう。

- 建物が倒壊する危険がある場合。
- けが人、病人、要配慮者など健康面に心配がある人は、病院または避難所へ移動しましょう。

【安全な屋内に留まる場合】

建物やライフラインの被害状況を確認して、大きな余震に気をつけながら避難の必要がない場合は次のことに注意して過ごしましょう。

- 避難口となるドアの開閉を確保しておく。
- ガラスや食器など割れた物を片付ける。
- 水道が使える場合はお風呂や空容器に生活用水を確保する。
- 停電時は冷蔵庫の中のもの腐りやすくなるので、食中毒等に気をつける。
- 油断することなく引き続き情報を集める。

屋内から避難する場合

【避難する前にチェック】

- ガスの元栓を閉める
- 電気のブレーカーを切る

【ヘルメット(防災頭巾)などをかぶる】

頭を保護し、長袖シャツや長ズボンなどで肌を隠して身軽に行動できる服装にしましょう。

【大事な物は必ず身に付ける】

盗難被害に遭わないように、貴重品などは必ず身に付けておきましょう。

【避難は原則徒歩で】

車は使わないようにしましょう。また、エレベーターは使わず階段を利用しましょう。

【集団で避難する】

リーダーを中心に町内会や自治会単位で避難しましょう。

【協力して避難する】

隣近所がどうなっているか声をかけ合い体の不自由な人、病気の人などに協力して避難しましょう。

【ペットの避難】

市町村によって受け入れ方が違います。避難所にペットを連れて行く場合は、事前に市町村の防災担当に確認しておきましょう。

【冬季の避難】

防寒着や毛布などを持ちましょう。

屋内

海、河川、山から避難した場合

【様子を見に行ってはいけません】

海岸や河口、山やがけの近くに様子を見に行ってはいけません。

【さらに安全なところへ避難】

避難場所であっても、より安全な場所に避難するよう心がけましょう。



屋外

車から避難する場合

【車を置いて避難する場合】

道路の被害状況や混雑の状態から車を置いて避難することにした場合、次のことに留意しましょう。

- 交差点を避け、道路の左側に寄せて駐車しましょう。
- エンジンを止め、エンジンキーは付けたままにしましょう。ドアはロックしないようにしましょう。
- 窓は閉めておきましょう。
- 貴重品は、車内に残さないようにしましょう。
- 名前、連絡先、どこに向かって避難したかを書いたメモをフロントガラスから見えるところに残しておきましょう。



電車など公共交通機関が利用できない場合

【交通機関の回復が見込めない場合】

回復の見込みがない場合は、近くの避難所に避難しましょう。徒歩で移動する場合は次のことに留意しましょう。

- 目的地が遠い場合、途中で天気の変化、トイレや飲食の確保に対応できるか考えてから出発しましょう。
- 移動中の落下物に気をつけましょう。

移動中

※正しい情報の入手方法については、47ページの「情報入手の方法」をお読みください。

参考：警視庁ホームページなど

4 非常時の持出品など、賢く備える

“物”の備えは避難行動や避難生活に“心”の余裕をもたらします。

災害が起きると避難所での生活や、ライフラインが止まった不自由な生活を余儀なくされることがあります。そのような場合に備えて、避難時に持ち出す「非常持出品」、災害後の自宅や避難所の生活を支える「非常備蓄品」、外出先での被災に備えた「常時携行品」と「車載常備品」などを準備しておきましょう。

- 定期的に点検しましょう。特に、食品や飲料水の賞味期限、薬の有効期限、電池の使用推奨期限をチェックして、入れ替えをしておきましょう。
- 家族構成に合わせて準備しましょう。食品、飲料水の備蓄量の目安は人数×3日分程度です。
- 感染症対策や冬季の寒さを想定した準備をしましょう。
- 水道、電気、ガスなどのライフラインが止まった状態を想定して準備をしましょう。
- 地震による家屋の倒壊や津波の襲来などの危険が迫っている場合は、「非常持出品」であっても無理に持ち出さず、避難行動を優先させましょう。また、警報・注意報が解除されるまでは取りに戻らないでください。

非常持出品（避難時に持ち出すもの）

すぐに必要なもの	貴重品	応急医薬品
☐ 懐中電灯（できれば一人にひとつ） ☐ 予備の電池・携帯充電器 ☐ 携帯ラジオ ※電灯とラジオと携帯電話の充電機能を備えたものも便利です。 ☐ ヘルメット、防災頭巾（頭のサイズに合ったものを用意） ☐ マスク・軍手 ☐ ホイッスル ☐ 緊急連絡先をまとめたノート	☐ 現金（10円や100円硬貨を含む） ☐ 預金通帳と印鑑 ☐ 健康保険証 ☐ 運転免許証 ☐ 住民票やマイナンバーカードなど身分証明になるもの ☐ 権利証書など財産を証明するもの など 感染症対策 ☐ マスク ☐ 上履き（スリッパなど） ☐ 消毒液 ☐ 石けん・ハンドソープ ☐ 体温計	☐ ばんそうこう・消毒薬・傷薬・包帯など外傷用医薬品 ☐ 風邪薬・解熱剤・胃腸薬などの常備薬 ☐ 病院から出されている薬と処方箋 ☐ 家族に合わせて、子ども用の薬、持病の薬、生理用品やおむつなど

食品・飲料水	生活用品
☐ 乾パンや缶詰、アルファ米など火を使わずに食べられるもの ☐ 飲料水（ペットボトルで用意） ※乳幼児がいる場合は粉ミルクなども忘れずに	☐ 下着・上着・靴下などの衣類 ☐ マスク・軍手の予備 ☐ タオル ☐ ティッシュペーパー、ウェットティッシュ ☐ 紙の食器、紙コップ、割り箸 ☐ ビニール袋 ☐ ろうそく、ライター（マッチ）
寒さから身を守る	☐ ラップ ☐ ナイフ、ハサミ、缶切り、栓抜き、ドライバーなど ※これらが一体化した十徳ナイフなども便利です。
☐ 長袖・長ズボン ☐ 雨具・長靴 ☐ カイロ ☐ 防寒用ジャケット ☐ 手袋 など	☐ 寝袋 ☐ 毛布 ☐ トイレ用ペーパー ☐ 簡易トイレ ☐ 洗面用具・ドライシャンプー ☐ 鍋 ☐ バケツ

非常備蓄品（自宅や避難所での生活を支えるためのもの）

非常持出品 +	食品	飲料水・生活用水
プラス 非常持出品 +	☐ レトルト食品、ドライフーズ、インスタントラーメン、切り餅 ☐ あめ、チョコレート、せんべい ☐ 栄養補助食品 など	☐ 飲料水（ペットボトルで用意） ※1人1日3リットル×3日分が目安 ☐ 生活用水 ※プラスチックのタンクなどに入れて保存を。風呂の水を次の入浴まで残しておくことで突然の断水時に利用できます。
燃料	生活用品	工具類
☐ カセットコンロまたは携帯コンロ ☐ 予備のガスボンベや固形燃料 寒さから身を守る ☐ ポータブルストーブ・灯油 ※電気を必要としない暖房器具 ☐ 湯たんぽ ☐ カイロ	☐ 毛布・寝袋 ☐ トイレ用ペーパー ☐ 簡易トイレ ☐ 洗面用具・ドライシャンプー ☐ 鍋 ☐ バケツ	☐ スコップ、バール、のこぎりなど ☐ ロープ ☐ ビニールシート ☐ ガムテープ ※救助活動や割れた窓ガラスの応急処置用に準備しておきましょう。

家族構成に合わせて準備しておきましょう

乳幼児がいる家庭では	出産予定日が近い妊婦がいる家庭では	
☐ 粉ミルク・哺乳びん ☐ 離乳食・スプーン・食器 ☐ おむつ・洗浄綿 ☐ おんぶひも ☐ バスタオル・ベビー毛布 ☐ ガーゼ・ハンカチ ☐ ベビー用せっけん ☐ ビニール袋 ☐ パケツ など	☐ 母子手帳 ※出産入院時に必要なものを早めに用意しておきましょう。	
	<th>要配慮者がいる家庭</th>	要配慮者がいる家庭
	☐ 障がい者手帳など ※状況に合わせて、おむつやティッシュ、補助具（補聴器、メガネ、入れ歯など）の予備、常備薬、着替えなど	
		

常時携行品（外出先での被災に備えて持ち歩くもの）

☐ 懐中電灯 ☐ 携帯ラジオ		☐ ホイッスル ※閉じ込められた時などに場所を知らせます。	☐ 避難カード ☐ 避難用マップ
---	---	---	---

車載常備品（運転中の被災に備えて車に積んでおくもの）

☐ 防寒着・毛布 ☐ 雨具・長靴 ☐ 手袋 ☐ 飲料水	☐ スコップ ☐ けん引ロープ ☐ 十分な燃料 ☐ ブースターケーブル	☐ スノーヘルパー ☐ スノーブラシ ☐ 簡易トイレ など	
--	--	--	--

ローリングストックのすすめ

せっかく備蓄しておいた食品がいざというときに賞味期限切れになっていたら、食べられないばかりかゴミにしまうことになってしまいます。そこで、ローリング（回転）させながらストック（備蓄）する方法を紹介します。食品の備蓄の目安は、最低でも家族人数分×3日分です。それを月に一度、食べては足していくようにします。こうすると3年～5年といった長期の賞味期限の食品を選ぶ必要がなく、食品の選択の幅も広がります。飲料水の備蓄も同様で、定期的に料理などに使っていくことで、循環させていきます。

ローリングストックの一例

