

「災害発生時の身を守る行動と防災豆知識」

目的：災害発生時に覚えておくべき行動の一例や防災知識の一部を紹介して、冷静な判断並びに色々と工夫することの大切さについて理解を図る。

- ① 二次災害防止のための行動
- ② 不便な被災生活を緩和するための工夫



令和8年9月5日(土)

危機管理監 亀崎 智裕



本日の内容

1. 災害発生時の身を守る行動
 - 1) 家にいるとき地震が起こったら
 - 2) 外出先で地震が起こったら
 - 3) トイレや水道が使えなくなったら
 - 4) 大雨が降ってきたら
 - 5) 津波が起こったら
2. 無理なく備蓄するには
3. 覚えておきたい豆知識
4. 最後に

1. 災害発生時の身を守る行動

1) 家にいるとき地震が起きたら！

ア 「揺れを感じはじめたら」？

①	できるだけ早く、ドアを開けて出口を確保する。	○
②	揺れが強くなるまで、じっとしている。	×

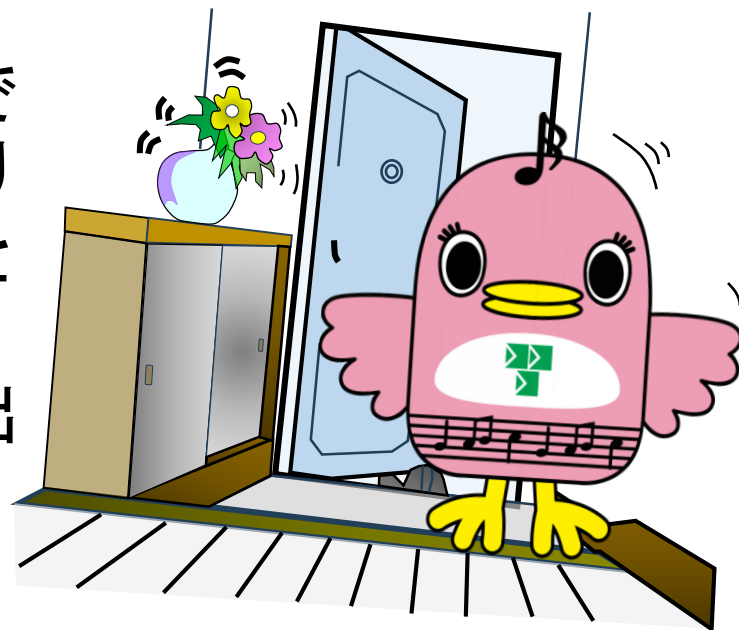
★ポイント

- 1 災害発生から被害が発生するまでの時間で何をすることが大切であり、日頃からの意識とやっておくことが、大事
- 2 サムターンを回してかんぬきを出す。ドアガードで隙間をつくる。

サムターン



ドアガード



1. 災害発生時の身を守る行動

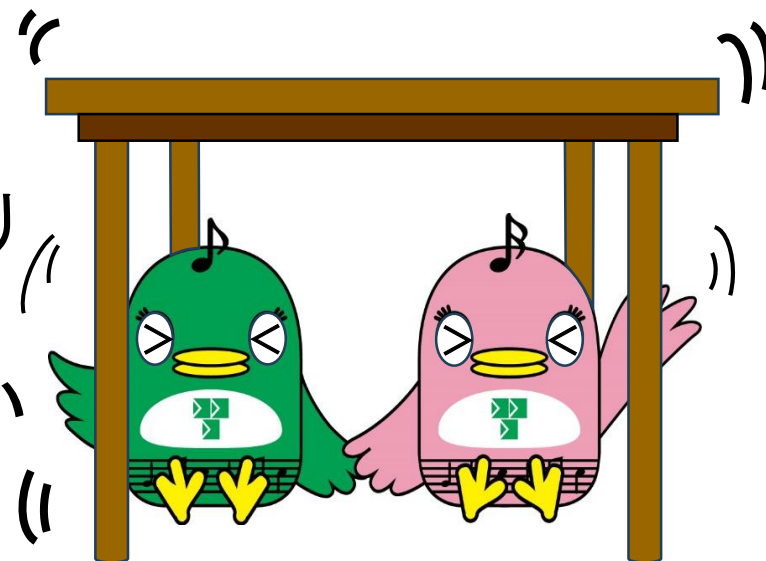
1) 家にいるとき地震が起きたら！

イ 「揺れを感じたら その1」？

①	すぐに外に出る！	×
②	すぐに身を守る行動をとる。	○

★ポイント

- 1 自分の身を守ることが最優先、丈夫な机やテーブルの下にもぐり脚をしっかりとつかむ。
- 2 物が落ちてこない、倒れてこない移動してこない場所に隠れ、クッションなどで頭を守り、揺れがおさまるのを待つ。



★注意⇒家の建築年次と
1階・2階のどこに居るか
(地震は2階、火災は1階)

1. 災害発生時の身を守る行動

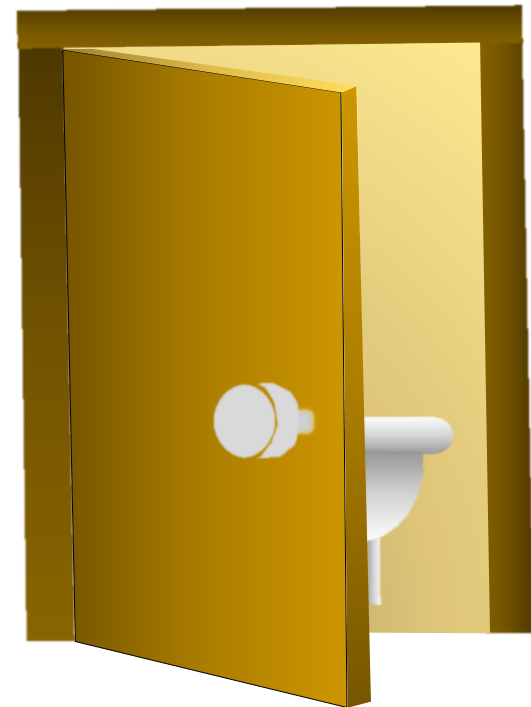
1) 家にいるとき地震が起きたら！

ウ 「揺れを感じたら その2」？

①	トイレに避難し、ドアを閉める！	×
②	トイレにいるときは、ドアを開ける！	○

★ポイント

- 1 地震の影響でトイレのドアが開かなくなる可能性があるので閉じ込められないようにドアを開けましょう。
- 2 トイレで揺れを感じたら玄関など、より安全な場所に移動しましょう。



1. 災害発生時の身を守る行動

1) 家にいるとき地震が起きたら！

エ 「揺れがおさまったら」？

①	あわてて外に飛び出さない。	○
②	すぐに外に出る！	×

★ポイント

- 1 屋根瓦や窓ガラスなどの落下物による危険があります。
- 2 余震が起こる危険や崩れ落ちそうな状態になっている可能性がありますので、外に出るときは上方や周囲に気を付けて行動する。
✕外に出る際、一度、周囲を確認



1. 災害発生時の身を守る行動

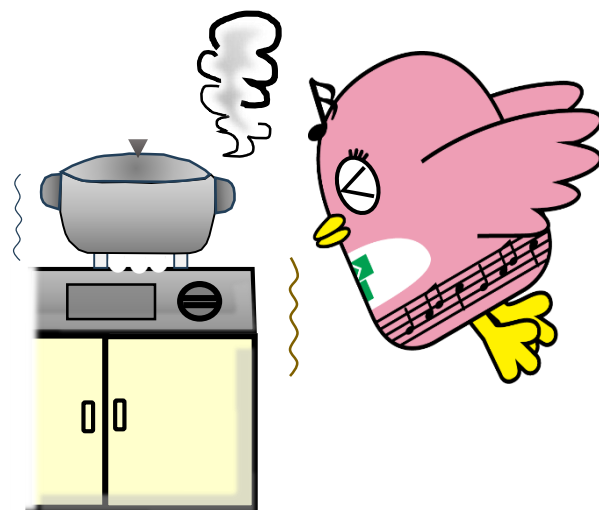
1) 家にいるとき地震が起きたら！

オ 「調理中の火を消すタイミングは」？

①	揺れがおさまってから。	○
②	揺れを感じたらすぐに。	×

★ポイント

- 1 強い揺れの中でコンロの火を消そうとすると、鍋などの中身が飛び出て火傷をすることがあります。
 - 2 もしも出火した場合は、落ち着いて初期消火を行いましょう。
- ※消火器を我が家に備え、火の用心



1. 災害発生時の身を守る行動

1) 家にいるとき地震が起きたら！

力「停電時、夜は部屋でローソクに火をつけますか」？

①	ローソクに火をつけない。	○
②	ローソクに火をつける。	×

★ポイント

- 1 地震が発生したときに怖いことは、配管が損傷し、**ガス漏れ**が起きているかもしれないこと。
- 2 停電中にうっかり火をつけると、**ガスに引火する可能性**があり大惨事になるので要注意です。
※懐中電灯の備えと活用！！

ペットボトルでランタン



ヘッドタイプ：両手が使える



1. 災害発生時の身を守る行動

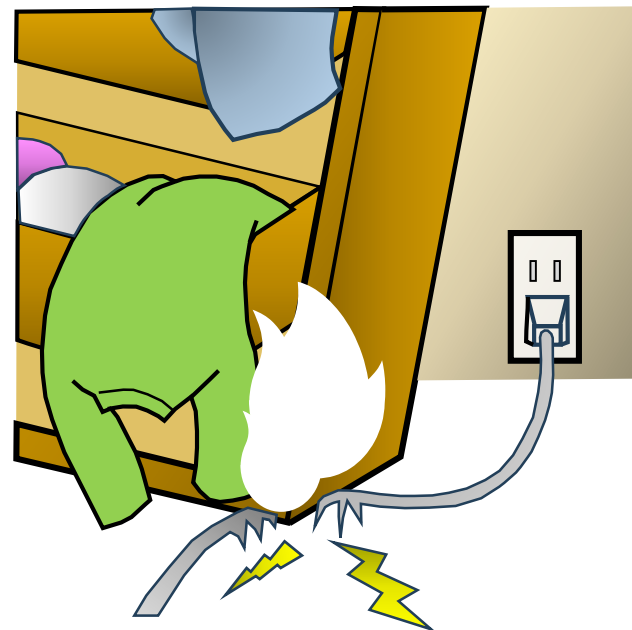
1) 家にいるとき地震が起きたら！

キ「電気が復旧したら」？

①	すぐにブレーカーを上げる。	×
②	すぐにブレーカーを上げない。	○

★ポイント

- 1 電気が復旧したとき、ブレーカーを上げて通電すると、転倒したままの電気機器が作動したり、家具の下敷きになった電気コードがショートし発火すること（**通電火災**）がある。
- 2 通電火災を防ぐため、電気機器の状態を確認し、対応しましょう。



1. 災害発生時の身を守る行動

1) 家にいるとき地震が起きたら！

ク「発災時、使用中の電気製品のスイッチは、切いましょう」！

★ポイント

火災につながる危険性がある使用中のアイロンうやヘアドライヤーなどの電気製品のスイッチを切り、できれば、プラグをコンセントから抜きましょう。

ケ「部屋の中を裸足で歩くのはダメ、ケガをしないように」！

★ポイント

夜間に地震が起こって停電すると、真っ暗で何も見えないので危険です。

寝室に**カゴを準備**し、その中に懐中電灯、スリッパ（運動靴）、携帯電話や財布などを入れておくと安心です。



1. 災害発生時の身を守る行動

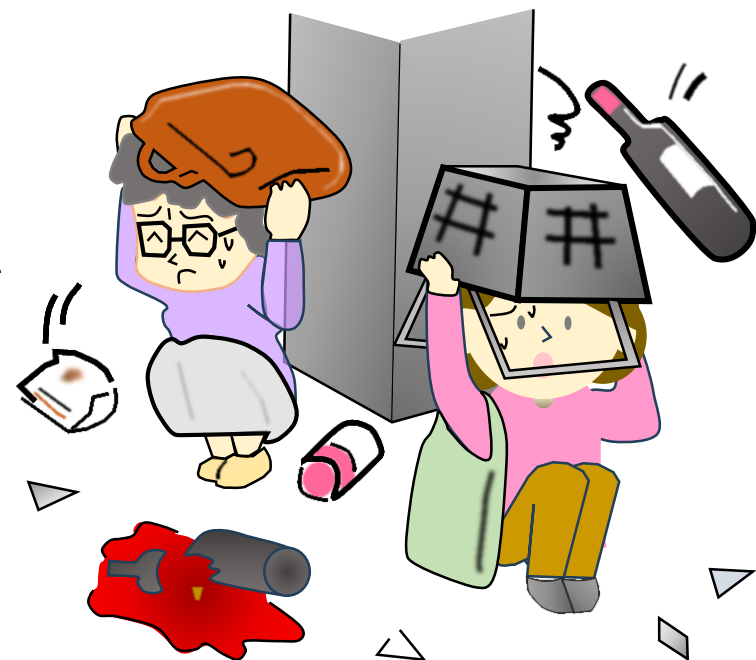
2) 外出先で地震が起きたら！

ア 「スーパーで大地震に出逢ったら」？

①	商品棚等の下敷きにならないようすぐに店を出る。	×
②	揺れがおさまるまで姿勢を低くして身を守る。	○

★ポイント

- 1 商品棚の近くや天井の照明器具から離れ、買い物カゴやバッグなどで頭を保護し、柱の近くなどで姿勢を低くして身を守りましょう。



1. 災害発生時の身を守る行動

2) 外出先で地震が起きたら！

イ 「商業施設の上階から避難する際は」？

①	エレベーターが動いていたら乗る。	×
②	エレベーターが動いていても乗らない。	○

★ポイント

- 1 揺れがおさまっても余震で停止する可能性があるなので階段で避難する。
- 2 エレベーター内で地震に遭ったときは、すべての階のボタンを押し、停止した階の状況を確認してから降りましょう。
- 3 閉じ込められた場合、非常用呼び出しボタンで連絡を取ります。



1. 災害発生時の身を守る行動

2) 外出先で地震が起きたら！

ウ 「商業施設の地下で地震に出逢ったら」？

①	すぐに非常口に向かう。	×
②	柱付近で待ち、係員の指示に従う。	○

★ポイント

- 1 あわてて非常口や歓談に殺到すると
群衆雪崩（1人が倒れると、周囲の
人々が雪崩のように広範囲にわたり
連鎖的に転倒すること）が起こる
可能性があります。
- 2 落下物に注意しながら揺れがおさま
るまで、柱付近で待ちましょう。



1. 災害発生時の身を守る行動

2) 外出先で地震が起きたら！

エ 「街中で地震に出逢ったら」？

①	落下物に注意し、公園など広い場所に逃げる。	○
②	落下物に注意し、ただちにビルの中に入る。	×

★ポイント

- 1 ビルの看板や割れた窓ガラスなど、落下してくる可能性があります。注意してカバンで頭を守りながら、避難しましょう。
- 2 広い場所に逃げる余裕がない場合は周りを確認し、比較的新しいビルの中に入ります。



1. 災害発生時の身を守る行動

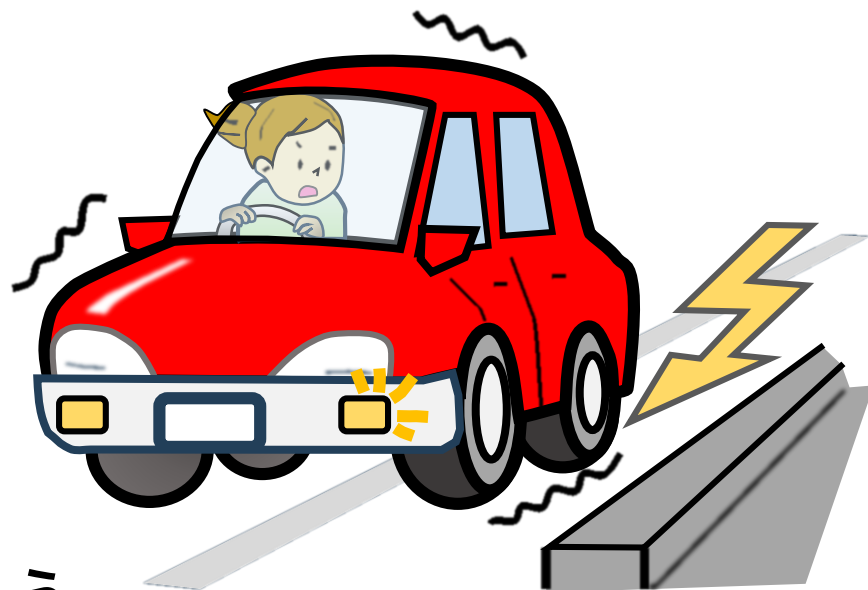
2) 外出先で地震が起きたら！

オ 「車の運転中に地震が起きたら」？

①	車を路肩に停車させ、周囲の状況を確認する。	○
②	周囲の状況を確認し、そのまま車で避難する。	×

★ポイント

- 1 できるだけ安全な方法で道路の左側に停止させ、ラジオなどの情報を確認しましょう。
- 2 津波から避難するためなど、やむを得ない場合を除き、車を使用しないようにしましょう。



1. 災害発生時の身を守る行動

2) 外出先で地震が起きたら！

カ 「電車が緊急停止したら、姿勢を低くし身を守りましょう」！

★ポイント

強い揺れするとき、電車は緊急停止するので要注意。
立っている場合は、姿勢を低くしたり、手すりにしっかりつかまり、倒れないようにしましょう。

揺れがおさまったら、乗務員の指示にしたがって。

ケ 「高層ビルで地震に遭ったら、建物内で待機する」！

★ポイント

高層ビルが集まっている地域は、「地区内残留地区」に指定され、延焼の危険性が低く、火災から逃れるための広域的な避難は、不要といわれております。

揺れがおさまり、建物の安全が確認できたら、二次災害防止のため、むやみに避難せず、建物内で待機する。

1. 災害発生時の身を守る行動

3) トイレや水道が使えなくなったら！

ア 「発災直後のトイレは使っている」？

①	発災直後ならトイレに水を流してもよい。	×
②	発災直後はトイレに水を流してはいけない。	○

★ポイント

- 1 大きな地震が起こって停電や断水になると、水洗トイレが使えなくなります。さらに排水管が損傷している可能性があるので注意が必要です。
- 2 マンションの場合、排水管は上の階から下の階までつながっていますので、排水管が損傷した状態でトイレを使用すると、汚物が下の階に逆流するなどのトラブルにつながることを覚えておきましょう。

※発災直後は、水を流さない！！

1. 災害発生時の身を守る行動

3) トイレや水道が使えなくなったら！

イ 「水と食べ物どちらが大事ですか」？

①	食べ物がなくても、水があれば生きられる。	○
②	水を飲まなくても、食べ物があれば生きられる。	×

★ポイント

- 1 人間は、食べなくても水さえあれば1ヶ月ほど生きられるといわれています。
- 2 そもそも体の約60%は水分、例えば、体重60kgの成人男性の場合、約36kg分が水分です。
- 3 体内が水分不足になると、熱中症や脳梗塞及び心筋梗塞などを引き起こす可能性が高まります、災害時を含め、水分不足にならないよう、ふだんから水の補給と備蓄を心がけましょう。

1. 災害発生時の身を守る行動

3) トイレや水道が使えなくなったら！

ウ 「**トイレの回数を減らすため、水分や食事の摂取を控えると健康被害をまねくので要注意**」！

★ポイント

- 1 排泄回数を減らしたいからと、水分や食事の摂取を控えると、栄養状態が悪化したり、脱水症やエコノミー症候群などを引き起こすおそれがあります。
- 2 災害時に安心して排泄ができるよう携帯トイレなどを常備しておきましょう。

※災害用携帯トイレの備蓄（目安）

「携帯トイレ」は、

- ①どこでも簡単に使用できる
- ②生ごみとして捨てられる
- ③使い捨てなので衛生的

1人1日 5回分

×

7日分

×

家族の 人数



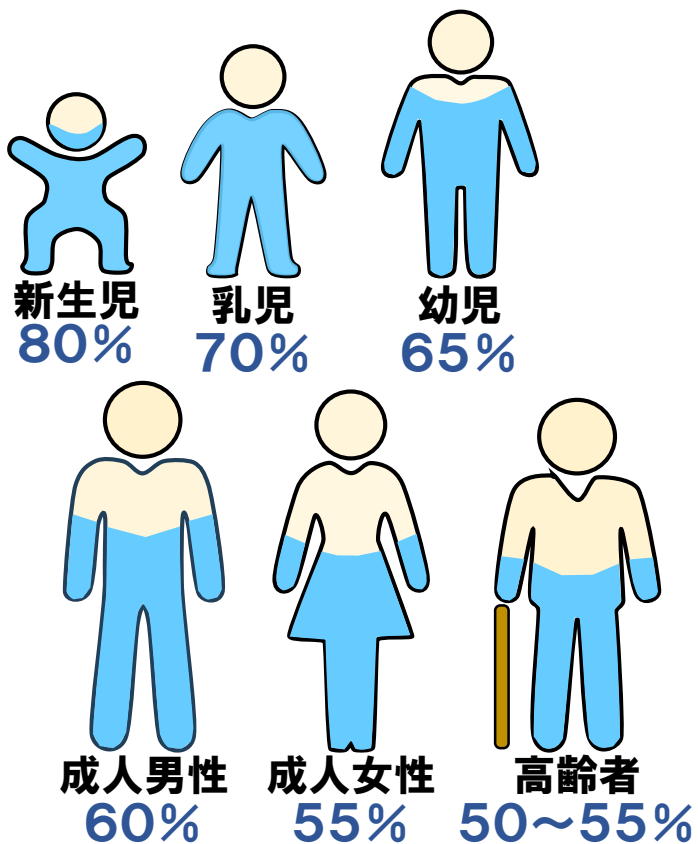
使用後は、
臭いが漏れないようにしっかり結ぶ！
臭わない袋、BOSもあります

1. 災害発生時の身を守る行動

3) トイレや水道が使えなくなったら！

エ「人間の体の水分は」！

体重あたりの水分割合



～成人男性(体重60kg)～

1日の水分摂取量

食事 1.0L

体内で作られる水 0.3L

飲み水 1.2L

2.5L



1日の水分排出量

尿・便 1.6L

呼吸や汗 0.9L

2.5L

人間には
1日2.5Lの
水が必要

※厚労省によると、多くの人が水分の摂取量が不足気味！
平均して、**あとコップ2杯分の水**を飲めば、1日に必要な水の量を確保できるとされています。

あと2杯、意識して摂取するよう心がけましょう。

1. 災害発生時の身を守る行動

4) 大雨が降ってきたら！

ア 「いつ避難(対応)しますか」？

①	浸水が始まる前に避難（対応）を始める。	○
②	20cmくらい浸水したら避難（対応）を始める。	×

★ポイント

- 1 今、いる場所は浸水の被害が予想されるか、ハザードマップなどで確認しましょう。
- 2 道路が冠水していると、ふたの外れたマンホールなどが見えず、マンホールの口から落ちる可能性がある所以要注意です。
- 3 冠水した道路を歩く際は傘の柄などで足元を突きながら慎重に歩くか、**可能な限り浸水箇所を迂回**することが身を守る鉄則です。



1. 災害発生時の身を守る行動

4) 大雨が降ってきたら！

イ 「川や用水路の様子が気になりますか」？

①	気になるが、絶対に見に行かない。	○
②	気になるため、早めに見に行く。	×

★ポイント

1 大雨によって川や用水路が水であふれて来ると、周辺にも激しい水の流れてできやすく、非常に危険です。

2 大雨時の危険な場所は「河川・用水路」「アンダーパス」「斜面・ガケ」です。

雨水は低いところに流れ込むため、すぐに冠水します。車が水没し、車内に取り残されると非常に危険なため、無理をして通らず迂回するなどの対応をとってください。



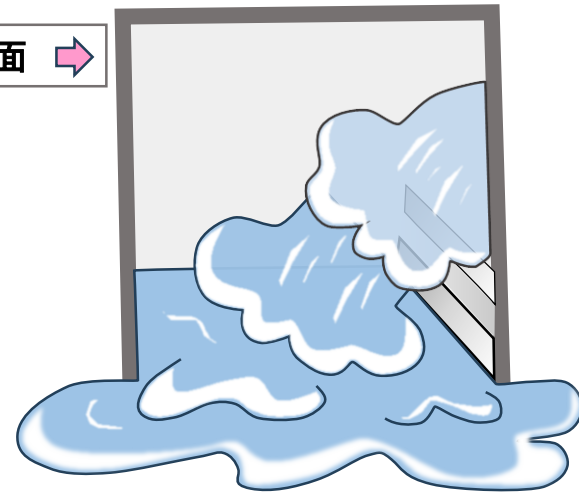
1. 災害発生時の身を守る行動

4) 大雨が降ってきたら！

ウ 「近くに川がなくても水害は発生する」！

★ポイント

〇〇方面 →



1 短時間に大量の雨が下水道管に流入すると、地盤面より低い建築物や駐車場へ水が流入したりすることがあります。

2 地下では、危険を察知することが遅れてしまいがちになります。

気象情報を確認しつつ、地上に移動できるようにしておきましょう。

3 家の近くに川がなくても、排水しきれなくなった雨水がマンホールから勢いよくあふれ出すこともあるので注意しましょう。



エアピストン、エアハンマー現象

1. 災害発生時の身を守る行動

5) 津波が起こったら！

ア 「海や海岸からできるだけ高いところへ避難しましょう」！

★ポイント

地震の揺れの大きさにかかわらず海から離れ、できるだけ「遠く」ではなく、近くの高い建物や高台などのできるだけ「高いところ」に避難しましょう。

イ 「津波警報を見たい聞きたいしたら、すぐに逃げる」！

★ポイント

津波注意報が発表されたら要注意、津波警報が発表されたらただちに高い建物や高台へ避難します。

※令和8年2月に「習志野市津波に対する避難対応マニュアル」を策定

- 【概要】
- ①東京湾内湾に「津波注意報」が発表、茜浜や芝園の護岸及び茜浜緑地や海浜公園などを対象地域として避難指示を発令し、津波一時避難施設又は建物の3階以上及び国道357号線以北の一時避難場所に避難
 - ②東京湾内湾に「津波警報又は大津波警報」が発表、国道14号以南の全ての地域を対象地域として避難指示を発令し、津波一時避難施設又は建物の3階以上及び高台へ避難

2. 無理なく備蓄するには

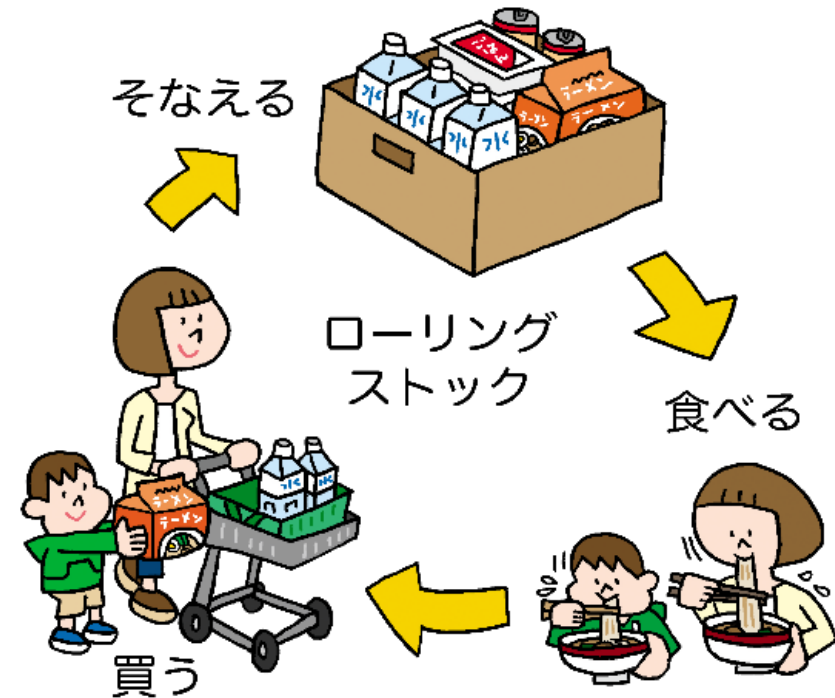
1) 災害への備え！

ア 「食料など何を意識して備えますか」？

①	保存期間の長い防災用の食料を備える。	×
②	ふだん食べている食料を備える。	○

★ポイント

- 1 ふだん食べているものを消費しながらストックする「ローリングストック」は食料や飲料水などを無理なく備蓄できる方法です。
- 2 災害時にお湯を沸かしたりレトルト食品やカップ麺などを食べるとき、カセットコンロとボンベは不可欠、暖かい食事は、緊張感や不安を和らげてくれます。



2. 無理なく備蓄するには

2) 備蓄のコツ！

- ① 「ふだん食べている食材を多めに買って、蓄える」
- ② 「ふだんの食事でたべる」
- ③ 「食べたらいき足して、補充する」

※ 備蓄は「最低3日分、できれば1週間分」

★ポイント

1 食料の備蓄（目安）

1人1日 3食分 × 3日分(7日分) × 家族の人数分

2 水の備蓄（目安）

1人1日 3ℓ × 3日分(7日分) × 家族の人数分

3 カセットコンロ・ボンベの備蓄（目安）



×

1台



×

3本

大人1人あたり3日分
(6本=7日分)



3. 覚えておきたい豆知識

1) ペットボトルの活用！

ア 「ペットボトルで作る簡単ランタン」！

◆ 懐中電灯の上に、水を入れたペットボトルを乗せるだけで簡単にランタンが作れます。水の入ったペットボトルに光が反射し、周りを照らすことができ便利です。

★火を使わないので安全です。



●作り方

【小さな懐中電灯の場合】
コップの中に懐中電灯を
入れ、その上に水の
入ったペットボトルを
乗せます。



●作り方

【大きな懐中電灯の場合】
懐中電灯を立てて、その
上に水の入ったペット
ボトルを乗せます。

3. 覚えておきたい豆知識

1) ペットボトルの活用！

イ 「ペットボトルのふたで簡単シャワー」！

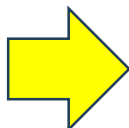
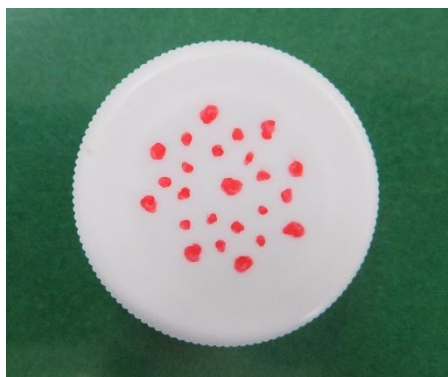
◆ ペットボトルのふたに、画びょうやキリなどで小さい穴をあけるだけで、簡単に携帯用のシャワーができます。

★ 災害時に**最小限の水**で手を洗ったり、ケガをした患部を洗ったりお皿を洗ったり、便利に使えます。

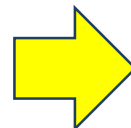
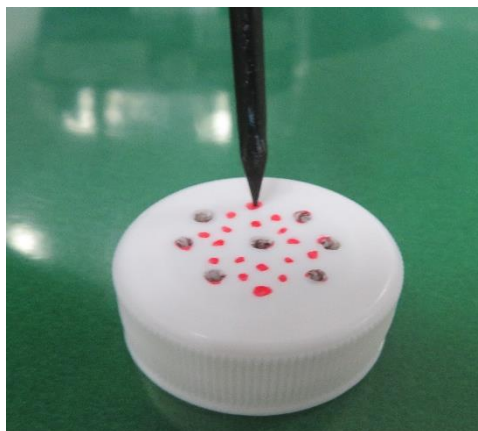
● 作り方

【穴の開け方】

① 穴をあける位置がわかるように、ふたに印をつける



② キリや画びょうなどで穴をあける。



【注意】 ケガをしないように気を付けましょう。

3. 覚えておきたい豆知識

1) ペットボトルの活用！

ウ 「ペットボトルで作る簡単蛇口」！

◆ 水は、身体に必要な飲料用や手・物を洗うなどの生活用として使うなど、生きるためにとても貴重です。

★ 災害時に、少しでも節約できるように、ペットボトルでの作り方を覚えておきましょう。

● 作り方

① ペットボトルの
下の方にキリなど
で直径2～3ミリの
穴を開ける。



② 指で穴を押さえながら水を入れ
穴を押さえて、ふたを閉める。



③ 台に置き、指を離します。
ふた（キャップ）をゆるめると、
穴から適量の水が出ます。
ふた（キャップ）を閉めれば
水は止まります。



④ 使用しないとき
穴を上に向けて
横にすれば完全に
水漏れを防止

3. 覚えておきたい豆知識

2) 生ゴミの臭い防止法！(一例)

ア 「お酢で臭いを中和」！

◆ 災害時の生活で悩むものは、生ゴミの臭い「お酢」でゴミの臭いを中和させましょう。

★ とくに暑い時期は、大変！！

● 作り方

① お酢を水で薄めます。
※比率は 1 対 1

② ビニール袋の底に、キッチンペーパーを 2～3 枚敷きます。

③ キッチンペーパーの上に、水で薄めたお酢をかけて染み込ませます



3. 覚えておきたい豆知識

2) 生ゴミの臭い防止法！(一例)

イ「新聞紙で臭いのおさえ」!

◆災害時は、生ゴミの収集が中止される可能性があり、各家庭で保管することとなります。ごみの臭いをおさえるには、新聞紙で包んでビニール袋に入れる方法もあります。

★これだけでも臭いが軽減します!

●処理の仕方

①新聞紙を2枚用意し、生ゴミの水分を新聞紙に吸収させます。

②生ゴミを新聞紙で折り畳み包む。

③ビニール袋に入れ、しっかり密閉してゴミ箱に捨てます。



3. 覚えておきたい豆知識

3) その他

「水で作るカップ麺と焼きそば」!

カップ麺



⇔ ● 作り方

できれば、麺に味のついたカップ麺を用意し、水を注いで15分待ちます。

麺は少し固めですが、スープもしみ出し、冷やしラーメンみたいな味です!

カップ焼きそば



⇔ ● 作り方

液体ソースタイプのカップ焼きそばを用意し、麺が隠れる程度(水の量は少なめ)、20分待ち、液体ソースをからめて完成です。

注いだ水が少ない分、捨てる水が少なくていすみます。

4. 最後に

- 1) 住民一人一人が、「自らの命は自らが守る」という意識を持ち、自らの判断で災害時の初動や避難行動をとれるように日頃から「自らが何をすべきか」を考え、備えることが重要です。
- 2) 安心・安全な地域社会の構築に向け、各種の災害に対して十分な準備を講じることができるよう、防災訓練やイベントを通じ、住民の防災に関する意識の高揚と知識の向上を図ることも必要です。

ご清聴ありがとうございました。

今後とも ご理解ご協力をよろしくお願いします。

