

地震を知って、我が家に活かす。

耐震 読本

HANDBOOK OF EARTHQUAKES PREPARATION



知っておきたい3つのこと

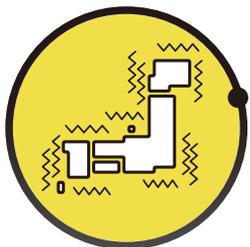


地震について どんなことを知っていますか？



地震とは何か、
そして、これからどのような
地震が起こるのか、
正しく理解することが大切です。

Check!



日本は地震大国

日本は、私たちが揺れを感じない地震から、ときには生活に大きな被害をもたらす大地震まで、様々な地震を経験してきました。



これからも“必ず”大地震は起こる!?

プレート境界付近で発生する海溝型地震は、数十年～数百年程度の間隔、陸域の活断層で発生する地震は、千年～数万年の間隔で繰り返し発生するといわれています。



なぜ地震が起こるのだろうか

地震は、プレート境界やその周辺の岩盤に大きな力が加わることで発生します。プレートは常時動いているため、プレート同士がぶつかり、歪んだりすることで地震が起こるのです。*

※その他にも、活断層のズレや火山活動に伴い発生することもあります。

より詳しく

過去の震災から
学ぶ

P. 6へ

未来の地震を
知りたい

P. 10へ

地震のしくみを
知りたい

P. 14へ

その他の情報を
知りたい

次のページへ

あなたはどんな 地震対策をしていますか？



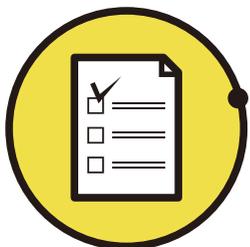
大切な命を守るため、
地震が起こる前にできることがあります。
身近な地震対策を知り、
行動を起こすことで被害を最小限にしましょう。

Check!



耐震性向上が命を救う

地震の被害を最小限にするには、住まいの耐震性を向上させることが重要です。自分と家族を守るための有効な手段のひとつになります。



住まいの耐震性を自分でチェック

あなたのお住まいは、地震に対して安全でしょうか。いくつかの質問に答えて、ご自身で簡単にチェックできます。さっそく実行してみましょう。



防災は身の回りからはじめる

今すぐできる地震対策もあります。まずは、身の回りのことから始めてみましょう。

より詳しく

住まいの耐震性について知りたい

P. 16へ

自宅の耐震性をチェックしたい

P. 18へ

今すぐ地震対策をしたい

P. 20へ

その他の情報を知りたい

次のページへ



過去の震災からわかること。

1995年
兵庫県南部地震 M7.3
(阪神・淡路大震災)



人口の集中する大都市を直撃した地震です。建物倒壊などで多くの人命が失われただけでなく、道路や鉄道などにも大きな被害がありました。都市における防災・減災対策をはじめ、「自助」・「共助」の取り組みの重要性が認識されました。

2011年
東北地方太平洋沖地震 M9.0
(東日本大震災)



国内観測史上最大の規模の地震です。とくに津波により、多くの人命が失われました。津波に対する備えとともに、広域的な大災害に対する備えの重要性が改めて認識されました。



出典：地震調査研究推進本部「地震を正しく恐れる」より抜粋

いつ起こるかわからない大地震。

そのとき、あなたやご家族がどこにいるかもわかりません。

住まいや街が、大きな被害を受ける可能性もあります。

大地震が発生したら、
家屋はどのような被害を受けるのでしょうか。
近年発生した地震による被害の例をご紹介します。



大地震による木造住宅の被害

耐震性が十分でない場合、木造住宅は倒壊や大破など大きな被害を受けます。
木造住宅の被害により退避が難しくなったり、負傷してしまうこともあります。



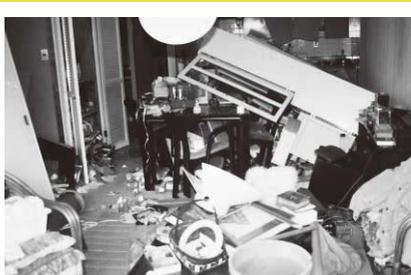
A:1階部分が押しつぶされて倒壊しています。
壁の量が十分でなかったと推測されます。



B:住宅の倒壊によって道路がふさがれてしまい、
消防車などの緊急車両の通行が難しくなります。



C:1階部分が傾斜しており危険です。
住み続けることができない状態です。



D:食器棚などの家具が倒れ、屋外への避難も
容易ではなかったと推測されます。

写真提供:A~C:「西宮市震災写真情報館」、D:神戸市「阪神・淡路大震災 1.17の記録」

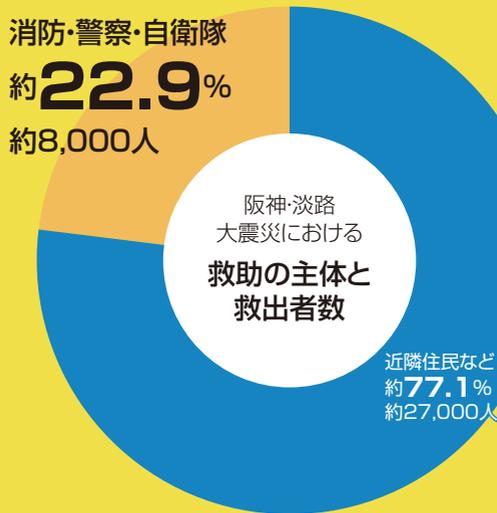
地震から身を守るには、どうしたら良いのでしょうか。▶



地震対策で大切なのは、自分の身

災害時の初期対応は「自助」と「共助」が大切

1995年の阪神・淡路大震災では、倒壊した建物から救出され生き延びることができた人の約8割が、家族や近所の人によって救出されています。一方、消防・警察・自衛隊によって救出された人は、全体の約2割に過ぎませんでした。別の調査では、救助隊によって救助された人の割合はわずか1.7%だったという報告もあります。行政機関自身も被災し、機能麻痺を起こすなど、公的な救助にも限界があることがわかってきました。



出典：内閣府「平成26年版 防災白書（推計：河田恵昭（1997）

「大規模地震災害による人的被害の予測」自然科学第16巻第1号参照、ただし、割合は内閣府追記）」をもとに作成

と住まいを守ること。



自分の身は
自分で守ることが
大事です。

一人ひとりの自助が、共助や公助へとつながる

●自分の身を守る「自助」

まず自分自身が負傷せず、家族とともに普通の生活を維持できるようにすることが大切です。そのために、住まいの耐震補強をしておくことが最重要です。



自分の身と住まいを守る

●共に助け合い住民を守る「共助」

「自助」により身の安全を確保することで、助け合いに協力しやすくなります。隣近所で協力して救出活動や避難誘導などを行うことで、多くの人を守ります。



●「公助」を多くの人に届ける

「自助」・「共助」により被害を最小限に抑えていれば、行政機関の助けが本当に必要な人や場所に届きやすくなり、より多くの人を守ることに繋がります。



では、近い将来にどんな地震が起これと言われているのでしょうか。▶



近い将来、起こると予想されている

3つの地震が連動する巨大地震

「南海トラフ巨大地震(東海地震・東南海地震・南海地震)」

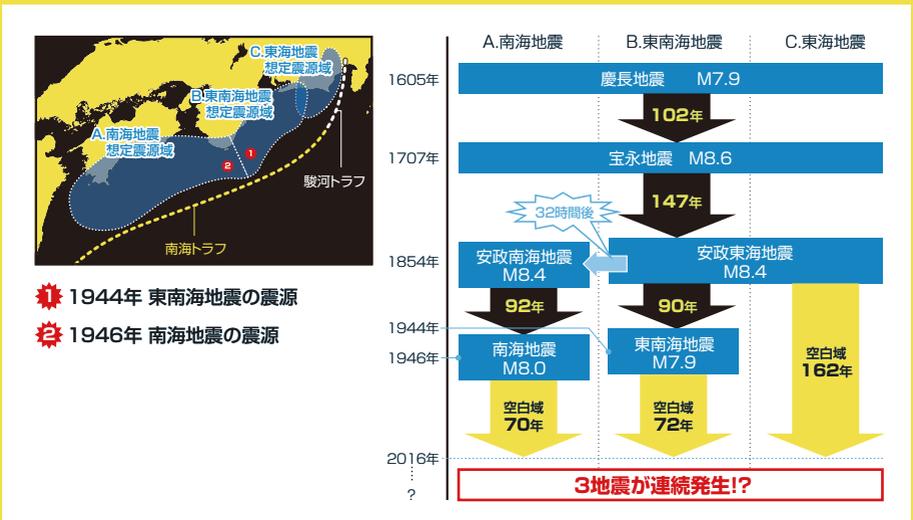
●南海トラフとは…

駿河湾から四国沖を経て日向灘にかけて存在する、水深 4,000m 級の溝のことです。この周辺では、過去100年から150年おきに大地震が起きています。南海トラフは「東海地震」・「東南海地震」・「南海地震」発生地域の3地域に分けられます。

●連動した巨大地震発生の可能性

「東海地震」発生地域では1854年の安政東海地震以来、160年以上にわたって大地震が発生していません。そのため、東海地震はいつ起こってもおかしくない状態であるとともに、東海・東南海・南海の3地震が連動した巨大地震(南海トラフ大地震)が起こる可能性も秘めています。

〈南海トラフ沿い地震発生履歴〉



出典：内閣府「防災に関しての措置の概況 平成27年度の防災に関する計画」をもとに作成

る大地震。



日本の歴史を振り返ってみると、地震は周期的に起きています。そして近い将来、大地震は必ず起こるとされています。

〈被害予想〉

建物等被害 約121万棟

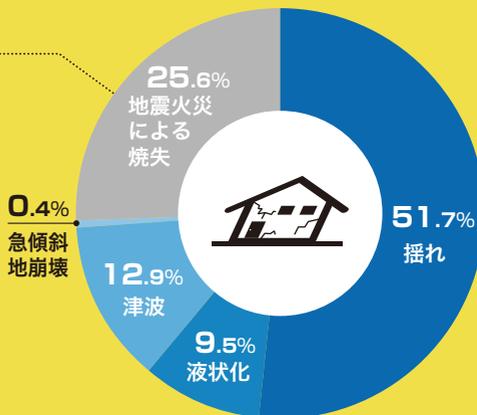
- ・東海地方が大きく被災するケース
- ・発生時の想定状況：冬、夕方、風速8m/s

建物全壊棟数

● 揺れ	約627,000棟
● 液状化	約115,000棟
● 津波	約157,000棟
● 急傾斜地崩壊	約4,600棟

火災による焼失

● 地震火災による焼失	約310,000棟
-------------	-----------



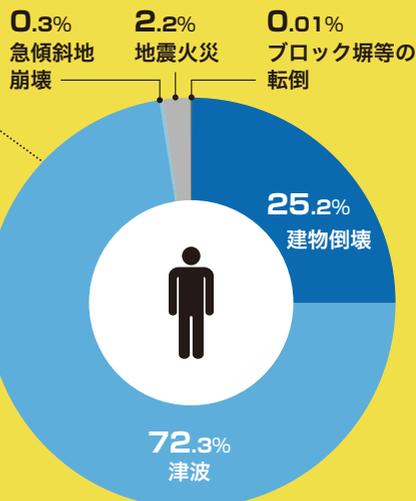
死者数 約150,000人

- ・東海地方が大きく被災するケース
- ・発生時の想定状況：冬、夕方、風速8m/s

死者数

● 建物倒壊	約38,000人
● 津波*	約109,000人
● 急傾斜地崩壊	約400人
● 地震火災	約3,300人
● ブロック塀等の転倒	約20人

※早期避難率が高い場合



負傷者数 約318,000人

経済的被害* 約127.8兆円

※資産等の被害と経済活動への影響の合計

出典：中央防災会議「南海トラフ巨大地震対策について（最終報告）平成25年5月」をもとに作成

る大地震。



日本の歴史を振り返ってみると、地震は周期的に起きています。そして近い将来、大地震は必ず起こるとされています。

〈被害予想〉

建物等被害 約61万棟

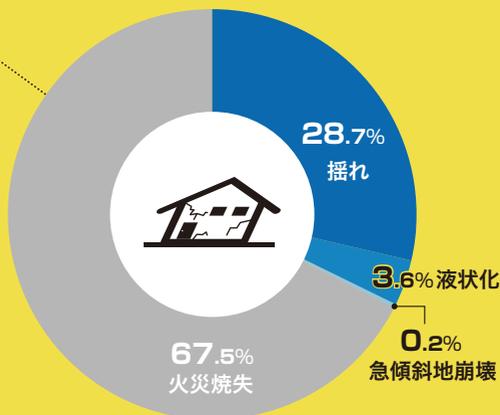
- ・首都直下のM7クラスの地震
- ・発生時の想定状況：冬、夕方、風速8m/s

建物全壊棟数

- 揺れ 約175,000棟
- 液状化 約22,000棟
- 急傾斜地崩壊 約1,100棟

火災による焼失

- 地震火災による焼失 約412,000棟

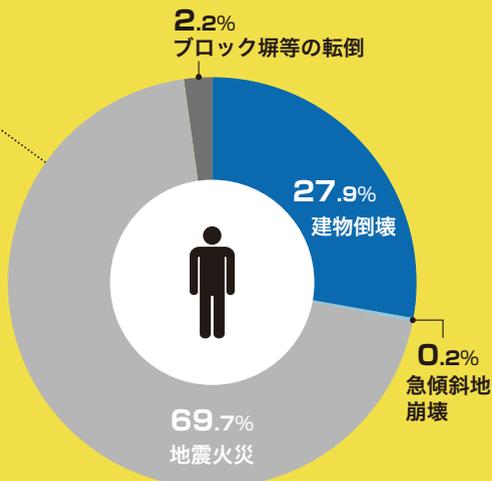


死者数 約23,000人

- ・首都直下のM7クラスの地震
- ・発生時の想定状況：冬、夕方、風速8m/s

死者数

- 建物倒壊 約6,400人
- 急傾斜地崩壊 約60人
- 地震火災 約16,000人
- ブロック塀等の転倒 約500人



負傷者数 約123,000人

経済的被害※ 約95.3兆円

※資産等の被害と経済活動への影響の合計

出典：中央防災会議「首都直下地震の被害想定と対策について（最終報告）平成25年12月」をもとに作成

なぜ地震は起こるのでしょうか。▶



なぜ、地震は起こるのか。

地震の正体は、岩盤のずれ

●地球は、岩に覆われている

地球の表面は、「プレート」と呼ばれる十数枚の硬い岩盤で覆われています。プレートの厚さは数十km～数百kmにも及び、それぞれが違う方向へ年間数cmのゆっくりした速さで動いています。このプレート運動により蓄積されたエネルギーが、地震を引き起こす原因となっています。

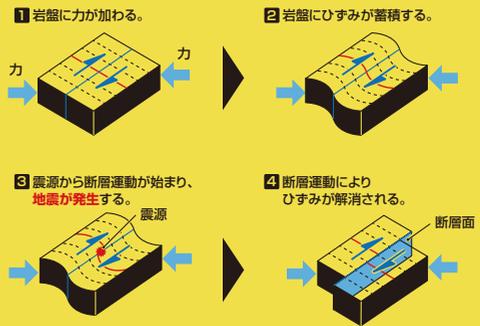


出典：地震調査研究推進本部「地震を正しく恐れる」より抜粋

●地震が起こるしくみ

① 内陸の活断層で発生する地震

プレートの運動により、陸のプレート内にもひずみが蓄えられます。ひずみが限界を超えると、岩盤同士が急激にずれ動く「断層運動」が始まり、地震が起こります。



② プレート境界で発生する地震

海溝やトラフ(海溝よりも浅い溝)のプレート境界付近では、海底でプレートが押し合い、引きずりこまれた陸のプレートが元に戻ろうと跳ね上がると巨大地震が発生します。海水も大きく揺れるため、津波も発生しやすくなります。



※その他にも、沈み込むプレート内の地震や火山活動に伴う地震があります。

出典：地震調査研究推進本部「地震がわかる」より抜粋



地震は、どのように起こるのでしょうか。
そのメカニズムを知りましょう。

「震度」と「マグニチュード」とは？

● 震度はある地点の揺れの大きさ、 マグニチュードは地震の規模

「震度」は、ある地点でどれくらい揺れたかを示す尺度で、場所により異なります。「マグニチュード」は、震源域で生じた断層運動そのものの大きさを表し、断層運動によって放出された地震波のエネルギーを数値化したものです。



〈震度と揺れの概況〉

※震度0では、人は揺れを感じない。

震度1	震度2	震度3	震度4
<ul style="list-style-type: none"> ・屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほとんどの人が、驚く。電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。 ・座りの悪い置物が、倒れることがある。 
<ul style="list-style-type: none"> ・震度5弱 	<ul style="list-style-type: none"> ・大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。 ・棚にある食器類や本が落ちることがある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・震度5強
<ul style="list-style-type: none"> ・物につかまらないうと歩くことが難しい。 ・棚にある食器類や本で落ちる物が多くなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・固定していない家具が倒れることがある。 ・補強されていないブロック塀が崩れることがある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・震度6弱 	
<ul style="list-style-type: none"> ・立てることが困難になる。 ・固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。 ・壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。 ・耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・はわないと動くことができない。飛ばされることもある。 ・固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。 ・耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる。 ・大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・震度6強 	
<ul style="list-style-type: none"> ・耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに多くなる。 ・耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。 ・耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが多くなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・震度7 		

出典：地震調査研究推進本部「地震がわかる」より抜粋

地震の被害を減らすにはどんな対策があるのでしょうか。▶



まず考えたい、住まいの耐震性。

建物の耐震化が、災害被害を減らす

旧耐震基準の建物の建替えや耐震補強が進み、現状より耐震性が強化された場合は、建物全壊棟数、死者数ともに大幅に減るとされています。

● 南海トラフ巨大地震の場合

(発生時の想定状況：冬、夕方、風速 8m/s)



出典：中央防災会議「南海トラフ巨大地震対策について（最終報告）平成25年5月」をもとに作成

● 都心南部直下地震の場合

(発生時の想定状況：冬、深夜、風速 8m/s)



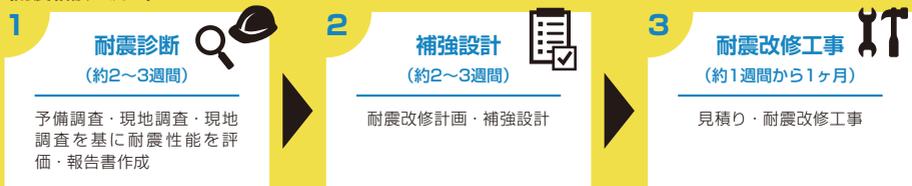
出典：中央防災会議「首都直下地震の被害想定と対策について（最終報告）平成25年12月」をもとに作成

● 耐震化について相談するには

建物のある区市町村の耐震担当窓口へ、ご相談ください。

※各種助成制度が利用できる場合がありますので、まず区市町村へご相談ください。

〈耐震相談の流れ〉



※期間は建物の規模や形状、工事の方法によって異なります。

出典：東京都「安価で信頼できる木造住宅の「耐震改修工法・装置」の事例紹介」もとに作成

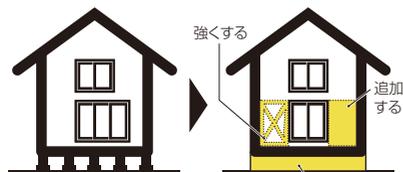


住まいの耐震補強を適切に行えば、地震時の被害を抑えることができます。

木造住宅の補強方法

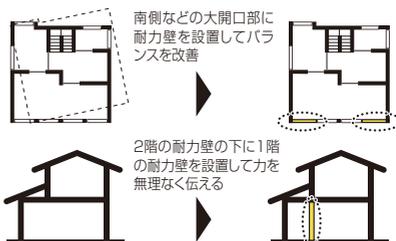
耐震補強の基本は以下の6点です。「強い壁」を「バランスよく増やす」ことと、上部構造体と基礎が一体となり、地盤の揺れに抵抗することが大切です。

強い壁を増やす



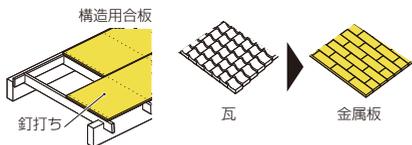
大きな開口を縮小し、壁を追加する。今ある壁を強くするなど。

壁をバランスよく配置する



平面では開口の多い側に壁を増やす。立面では上階の壁の直下に柱や壁を設けるなど。

床や屋根を補強する

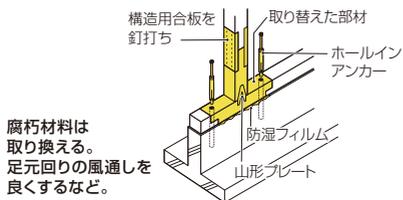


床や屋根面を固める。屋根を軽くするなど。

柱・はり・筋かいなどをしっかり緊結する



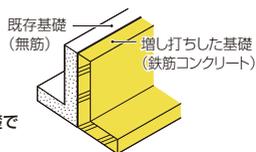
土台や柱が腐らないようにする



腐朽材料は取り換える。足元回りの風通しを良くするなど。

基礎を丈夫にする

無筋基礎に鉄筋コンクリート基礎で一体化するなど。



出典：(一社)住宅リフォーム推進協議会発行
「性能向上リフォームガイドブック(耐震編)」をもとに作成

住まいの耐震性をチェックしてみましょう。▶

住まいの耐震性、自分でチェック



Q1
2000年以前に建てた家だ

はい いいえ

建築された年代により耐震性の基準が異なります。
2000年以前に建てられた建物は、
現在より耐震基準が低く設定されています。



Q2
今までに大きな災害に遭ったことがある

はい いいえ

床上・床下浸水や火災、車の突入事故、大地震などに
遭遇したことがある建物は、外見ではわからない
ダメージが蓄積している可能性があります。



Q3
増改築をしたことがある

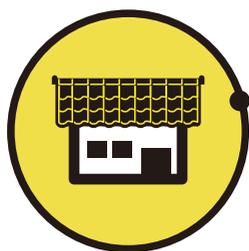
はい いいえ

建築確認などを省略して増改築している場合や、
増改築を2回以上繰り返している場合、
また、その際に壁や柱を撤去している場合は、注意が必要です。

ク。



自分の住まいを思い浮かべて
簡単にチェックしてみましょう。



Q4 屋根材は瓦だ

はい

いいえ

瓦は重いため、建物の重心が高くなり、
地震の揺れに弱くなります。



Q5 大きな窓や開口部が多い

はい

いいえ

建物に窓やドアなどの開口部が多いと、
壁の量が少なくなり、地震で建物が変形、
倒壊する危険性が高まります。



「はい」が
1つでもあった場合は、
耐震性に不安があります。
専門家へご相談されることを
おすすめします。

命を守るための対策があります。▶

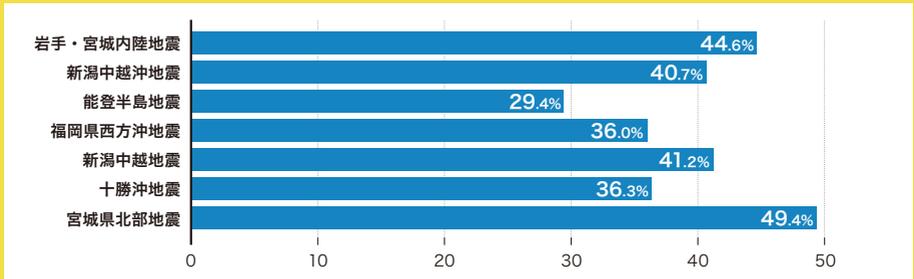


命を守るために、知っておきたい身

家具の転倒・落下がケガの主な原因

地震でケガをした人の原因を調べると、約30～50%の人が家具類の転倒・落下・移動によるものです。家具類の転倒や落下、移動は直接当たってケガをするだけでなく、つまずいて転ぶ、割れた食器やガラスを踏む、避難通路をふさぐなどの危険ももたらします。

〈近年発生した地震における家具類の転倒・落下・移動が原因のケガ人の割合〉



地震による家具類の動きと被害

地震の揺れで家具類や家電製品が、どのような動きをして被害をもたらすかをまとめると、次のようになります。

	転倒	落下	移動
家具の挙動			
被害傾向	<ul style="list-style-type: none"> ・周囲の人、物への重大な被害 ・避難通路の障害 ・火気器具への転倒による火災発生 	<ul style="list-style-type: none"> ・周囲の人、物への重大な被害 ・避難通路の障害 ・火気器具への落下による火災発生 	<ul style="list-style-type: none"> ・周囲の人、物への重大な被害 ・避難通路の障害

出典：東京消防庁「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック（平成26年度版）」より抜粋

近なこと。

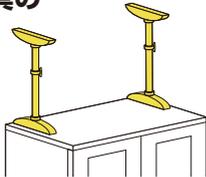


地震が起きた時にケガをしないためには、家具の転倒・落下・移動防止対策が重要です。

家具類の転倒・落下・移動防止対策

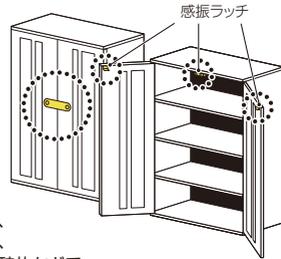
ボール式器具・ストッパー式器具の取付け

壁や柱にネジ止めできない場合、天井との間にボールを突っ張って固定する方法があります。



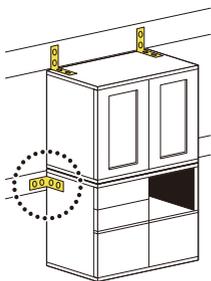
扉開放防止器具の取付け

食器棚等は、地震動によって扉が開いた場合、収納物が散乱し、食器類の割れた破片などでケガをする危険性があるので、観音開きの扉には扉開放防止器具を設置します。



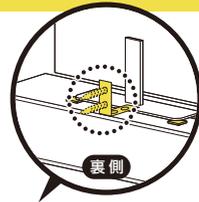
連結金具の取付け

二段重ねの家具類は、上下を平型金具等で連結して一体化したうえで、家具の固定を行います。連結をしない場合は、上段、下段それぞれを横木等に固定します。



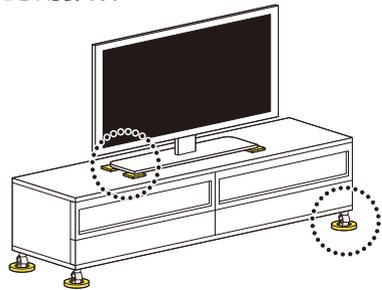
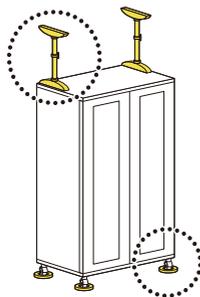
テレビ台の固定

テレビは重心が高いためテレビ台ごと転倒することがあります。テレビ台にもL字金具や粘着マットなどで、転倒対策を行う必要があります。



キャスターを固定

キャスター固定用の下皿等を設置し、ボール式器具などで転倒防止をします。



出典：東京消防庁「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック（平成26年度版）」より抜粋

今すぐ用意できる防災グッズがあります。▶



地震に対する対策器具の効果

家具の種類や重量、形状、置いている場所などを考慮し、適した対策器具を選びましょう。下記の図は、震度6強の揺れを再現した実験結果をもとに効果を表しています。

使用条件	器具の効果				
単独使用	ストッパー式 マット式 	ポール式 家具、天井に十分な強度が必要	L型金具 (スライド式) ベルト式 チェーン式 家具、壁面や器具に十分な強度が必要	L型金具 (上向き取付け) プレート式 	L型金具 (下向き取付け)
組合せ使用例			ポール式 + マット式	ポール式 + ストッパー式	

効果的な使い方

- 家具をL型金具などで壁に直接ネジ固定する方法が、最も高い効果を発揮します。ネジ留めする場所は、壁の内側に柱や間柱、胴縁がある場所を選びます。
- 家具の上部と天井の間に、ポール式やすき間家具などで家具を固定する場合は、ストッパー式や粘着マット式を併用すると効果が高くなります。
- ポール式の場合は、天井に下からの突き上げに耐える強度が必要です。強度がない場合は当て板などで補強する必要があります。
- マット式やストッパー式の器具の単独使用は効果が少なく、一般的に大きな家具には適していません。

出典：東京消防庁「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック（平成26年度版）」より抜粋

地震対策の準備完了。

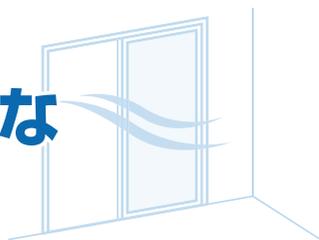


地震が起こるしくみや、地震対策の重要性について

ご理解いただけただでしょうか。

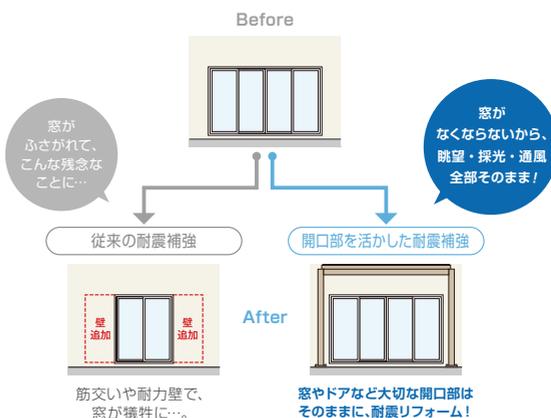
ぜひ、できることから始めてみてください。

窓は、耐震性と密接な関係があります。



耐震上は弱点になってしまう開口部

建物に窓やドアなどの開口部が多いと、壁の量が少なくなり、地震で建物が変形、倒壊する危険性が高まります。一般的な耐震補強の場合、壁の量を増やして耐震性能をアップさせるため、耐震上弱点となる窓は、ふさがれたり減らされたりするケースが多いのです。



快適な暮らしを彩る窓の役割

窓は様々な機能で住まいの快適を作り出しています。



明かりを採る

住まいに差し込む太陽の光に、人の心は安らぎます。



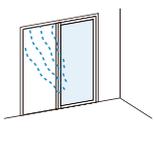
風を採り込む

ゆったりと流れる風は、湿度を下げ、爽快感をつくり出します。



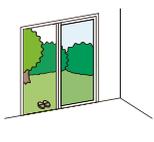
温もりをもらう

日向ぼっこの心地よさ。冬に太陽の暖かさを取り込めば暖房の節約にもつながります。



空気をきれいに保つ

汚れた空気や臭いを外へと追い出し、爽やかな空気に交換するの窓の大切な働きです。



外とつなげる

眺望をつくり、庭やベランダとの行き来を助けます。

Check!

耐震補強フレーム FRAME+ G2(フレームプラス G2) FRAME+(フレームプラス)

今ある窓はそのまま、1階の開口部に取付け、耐震性能を向上します。

● 外側工事で、大開口部にも対応

1階開口部の外側から取付けて、幅3,640mmまでの大開口部に対応できます。工事の際も、引越しの必要はありません。

● 眺望も、明るさも、風通しも全部そのまま

窓の部分に壁にするなどの従来の耐震リフォームとは違い、今ある開口部を活かしながら耐震リフォーム。眺望や採光、通風は今まで通りなので、快適性を損ないません。

● 新しい窓を暮らしにつくる

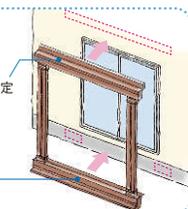
耐震性能を向上させることで、間取りの変更にあわせて、開口部のないところにも窓やドアを新設することが可能です。



施工イメージ

建物の横架材(梁)に固定

アルミ下枠を
スチール金物で固定



樹脂窓 × 耐震フレーム FRAMEII(フレームII)

樹脂窓で断熱性能を向上させながら、耐震リフォームが可能です。

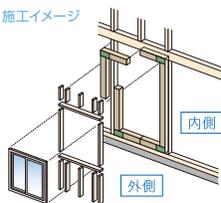
● 窓まわりの断熱性を向上させる樹脂窓

高性能樹脂窓APW 330で、窓まわりを快適に断熱化して、夏も冬も快適に過ごせます。

● 耐震性能を確保した開口部

開口部を残して耐震リフォームができます。地震時の住宅のねじれを抑制し、耐震性を向上させます。

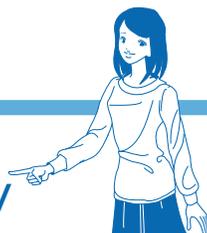
施工イメージ



より詳しく

詳しくはYKK APウェブサイトをご覧ください。

<http://www.ykkap.co.jp/>





切り離して
ご使用ください。



防災用備蓄チェックリスト

●グッズを揃える心がけ4ヶ条

心がけ1

1年に2回はチェックしよう

賞味期限や使用期限をチェックして、古くなったものは交換しよう。

心がけ2

使い方を覚えよう、身につけよう

いざというとき役立つよう、使い方を覚えておこう。

心がけ3

日用品には汎用性がある。工夫・知恵を知ろう

日用品は様々な可能性がある。試してみよう。

心がけ4

「自助」に加えて「共助」の備えも

我が家のためだけでなく、町内会・自治会の備えがどこにあるか確認しておこう。

品目	メモ
<input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋	
<input type="checkbox"/> 飲用水	0次:500mℓ、1次:一人1.5ℓ*
<input type="checkbox"/> 携帯食・非常食	チョコレート、キャンディー、栄養補給、調理食品、乾パン等
<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきんなど	頭を保護して逃げるもの
<input type="checkbox"/> ホイッスル	
<input type="checkbox"/> 手袋(作業用)	革製など丈夫な素材のもの
<input type="checkbox"/> 運動靴	
<input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備電池・電源)	0次はミニライト等携帯用。発電・充電式も参照*
<input type="checkbox"/> 万能ナイフ類	ハサミ、ナイフ、缶切りなどの複合ツールが便利
<input type="checkbox"/> ロープ(10m)	救助、避難はしごの代用。体重を支えられる太さ
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備電池)	複合機能(ライト・携帯電話充電など)のものもある。0次は携帯性重視、1次・2次ではスピーカー付き*
<input type="checkbox"/> 連絡メモ・備えリスト	
<input type="checkbox"/> 身分証明書(コピー)	健康保険証、運転免許証、パスポート、外国人登録証等
<input type="checkbox"/> 筆記用具	
<input type="checkbox"/> 油性マジック	伝言を書く
<input type="checkbox"/> 現金(10円硬貨含む)	公衆電話用に硬貨が必要。携帯・自宅電話がつかない時
<input type="checkbox"/> 救急用品セット	消毒薬、脱脂綿、ガーゼ、ばんそうこう、包帯、三角巾などのケガの手当用品、毛抜き、持病薬・常備薬(併せて処方箋のコピーも)をひとまとめに。救急袋
<input type="checkbox"/> マスク	防寒具としても重要

※ 0次：いつも携帯するもの(外出先での被災への備え)、1次：非常持ち出し品(自宅や勤務先に置いておく非常持ち出し袋)、
2次：安心ストック(ライフラインが途絶えた時のための備蓄)

裏面に続く▶

品目	メモ
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	非常時にトイレに行けないことは深刻
<input type="checkbox"/> ティッシュ/トイレトペーパー	トイレトペーパーは汎用性が高い
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	水がない時に役立つ
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	
<input type="checkbox"/> サバイバルブランケット	非常時の軽量簡易防寒具
<input type="checkbox"/> ハンカチ(大判)・手ぬぐい・タオル	汚れの拭き取り、ケガの手当、下着の代用等
<input type="checkbox"/> 安全ピン	タオルを留めて下着の代用にもなる
<input type="checkbox"/> ポリ袋	大小あわせて10枚程。汎用性が高い
<input type="checkbox"/> ビニールシート類	
<input type="checkbox"/> ライター(マッチ)	暖房器具の点火などに
<input type="checkbox"/> 布ガムテープ	多用途。屋外に伝言メモを貼るなど利便性あり

●ほかに、こんなものがあると助かる!

・女性向け

品目
<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> 防犯ブザー
<input type="checkbox"/> くし・ブラシ・鏡
<input type="checkbox"/> 化粧品
<input type="checkbox"/> 髪の毛をくるくるとるゴム

・高齢者向け

品目
<input type="checkbox"/> 介護手帳
<input type="checkbox"/> 紙おむつ
<input type="checkbox"/> 介護用品
<input type="checkbox"/> 入れ歯
<input type="checkbox"/> 補聴器

・乳幼児向け

品目
<input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳瓶・離乳食
<input type="checkbox"/> 洗浄綿
<input type="checkbox"/> パスタオル
<input type="checkbox"/> 紙おむつ
<input type="checkbox"/> だっこ紐
<input type="checkbox"/> 母子手帳

出典：人と防災未来センター「減災グッズを備えよう リニューアル新版Vol.1 (2012)」をもとに作成

●減災グッズチェックリストは、阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センターホームページ (<http://www.dri.ne.jp/>) からダウンロードできます。

災害用伝言サービス

災害発生時にはまずは安否確認を。



災害用伝言ダイヤル(171)

サービス提供：NTT東日本/NTT西日本

固定電話を利用して被災地の方の安否情報を確認する「声の伝言板」です。

①171にダイヤル▶②録音は「1」、再生は「2」▶③被災地の方はご自宅の電話番号を、被災地外の方は被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤル▶④音声ガイダンスに従い録音(再生)

市外局番 0XX-XXX-XXXX	市内局番 XXXX	電話番号 XXXX	録音時間 1伝言あたり30秒以内	保存期間 提供終了まで	伝言蓄積数 電話番号あたり1~20伝言
----------------------	--------------	--------------	---------------------	----------------	------------------------

●携帯電話等の電話番号でも登録可能です。

※NTT東日本またはNTT西日本の電話からの利用は無料です。



災害用伝言板(Web171)

パソコンやスマホなどから安否情報(伝言)の登録や確認が行えます。

①<https://www.web171.jp/>へアクセス▶②連絡をとりたい方の固定電話や携帯電話番号を入力▶③伝言を登録・確認できる ※登録、閲覧は無料です。インターネット接続費用等は別途必要です。



災害用伝言板

サービス提供：携帯電話会社

各社公式メニューや専用アプリから、「災害用伝言板」を選択して、伝言の登録・確認ができます。

耐震 読本



YKK AP株式会社

- 表示内容は2017年3月現在のものです。
- 改良のため予告なく商品の仕様を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
- 商品の色は、印刷特性上実物と多少差が出ます。ご了承ください。
- 本紙上で使用する「FRAME+」フレームプラス、「APW」、「FRAMEⅡ」フレームⅡはYKK AP(株)の出願・登録商標です。
- 発行／2017年3月(1版)③ Printed in Japan

商品に関する
ご相談・お問い合わせ、
カタログのご請求は

「耐震商品」お問い合わせ窓口
☎0120-4134-30

受付時間／月～土 9:00～17:00
(日・祝日・年末年始・夏期休暇等を除く)

●お問い合わせ、ご用命は……

ウェブサイト www.ykkap.co.jp/

(NO)XAAAA H16-514-1

