



# 防災手帳



# 目次



- ① 一次災害
- ② 二次災害
- ③ 防災について
- ④ 防災グッズの紹介
- ⑤ 色々な場面と対処法
- ⑥ 高齢者
- ⑦ 南海トラフ

# 一次災害について

一次災害とは、  
ある災害によってもたらされる  
**直接的な被害**のことです。

例えば…

## 地滑り



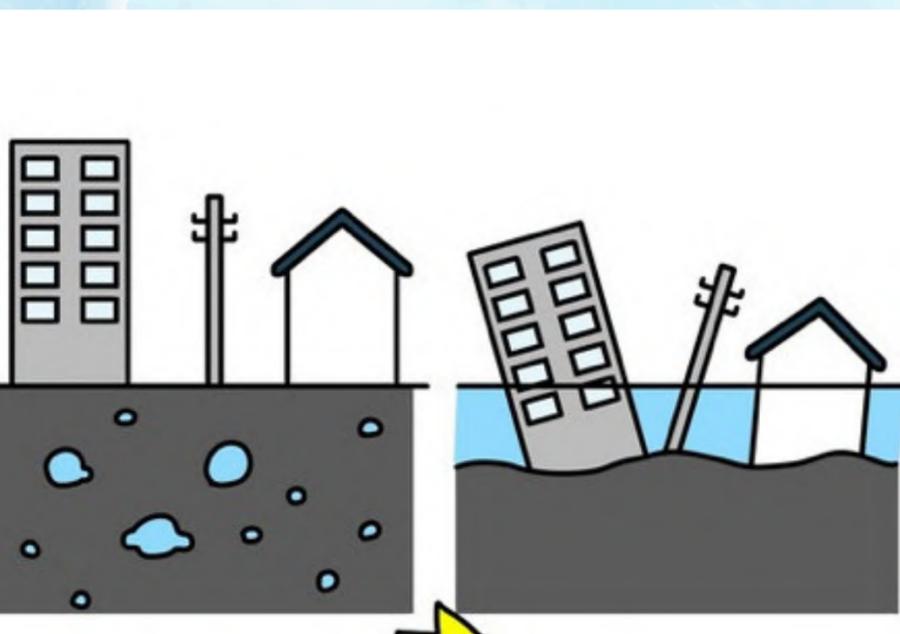
大雨の降った後などに斜面の一部あるいは全体が、滑りやすい地層などを滑り面にしてゆっくりと滑り落ちる現象。

建造物などが倒れて  
つぶれること。

## 倒壊



## 液状化



ゆるく堆積した砂地盤などが、地震により激しく揺れることで一時的に液体のようにやわらかくなる現象。

# 二次災害について

二次災害とは、  
特定の災害が原因で発生する  
追加の災害のことです。

例えば…

火災



停電



水道などの  
ライフラインの切断





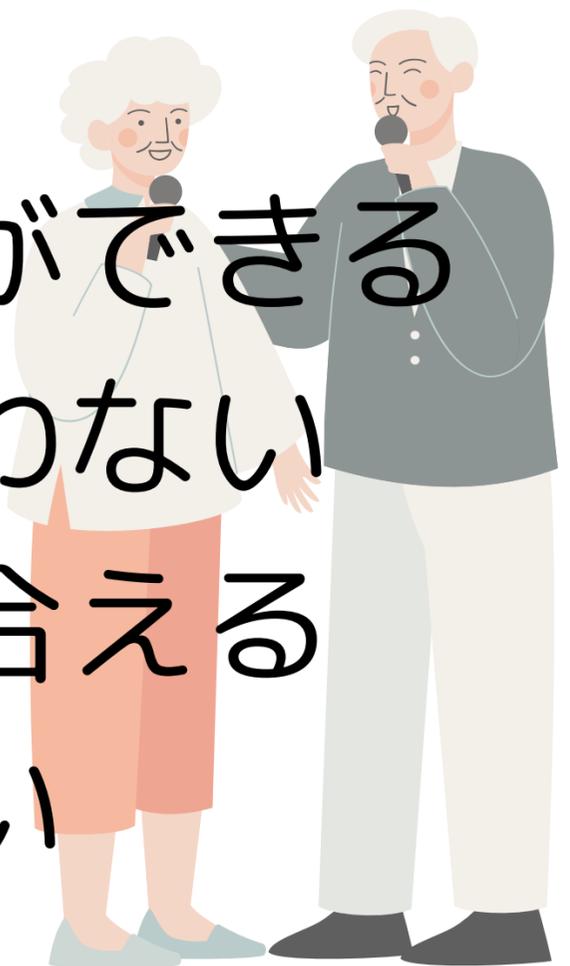
# 防災リスト



- 近所の人とのコミュニケーションをとる
- 避難場所や避難経路を確認する
- 緊急時の家族との連絡方法を決める
- 自分の体に負荷が掛らない程度の避難スピードを考える
- 家具の向きや配置を見直す
- 家具や家電の転倒・落下対策をする

災害が起きたときに

- 素早く逃げることができる
- 逃げる時に道に迷わない
- 地域の人達と助け合える
- 体に負荷が掛らない





# 防災グッズについて



## 《必要最低限の物》

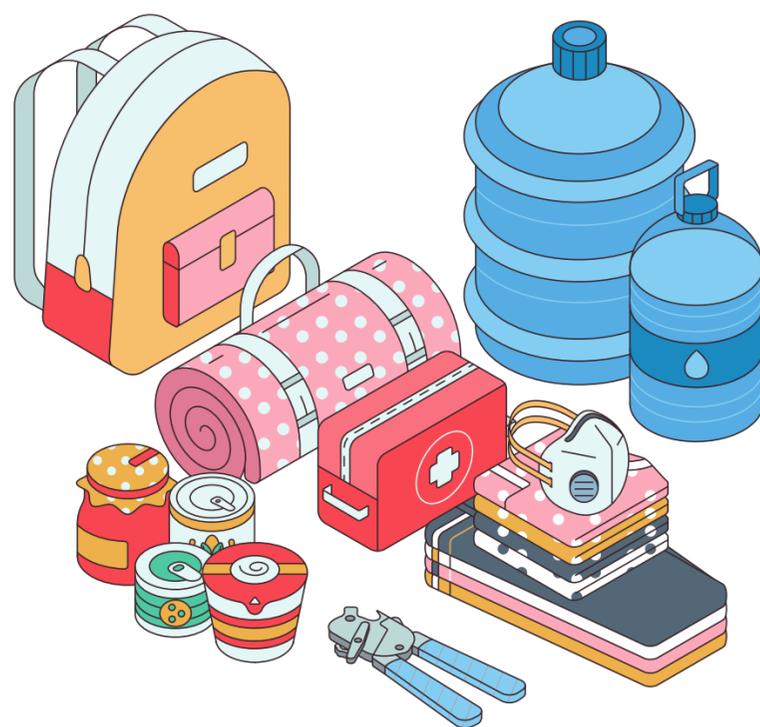
### ① 飲料水

脱水予防に効果的なスポーツドリンクも一緒に準備しておくことも大切です。



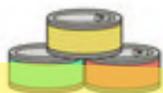
### ② 食料品

乾パンは賞味期限が長いので、非常用持ち出し袋へ入れておきたいアイテム。被災時にはすぐに食べられる缶詰やチョコレートもオススメ。



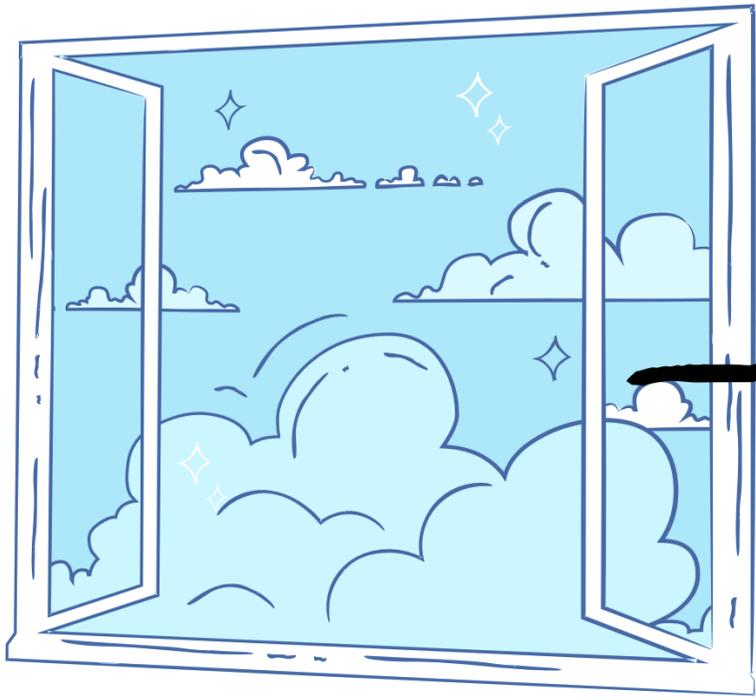
### ③ 現金

ある程度の現金も用意しておきましょう。持ち運びしやすいように耐火・防水対応のケースにまとめて入れておくのがオススメです。

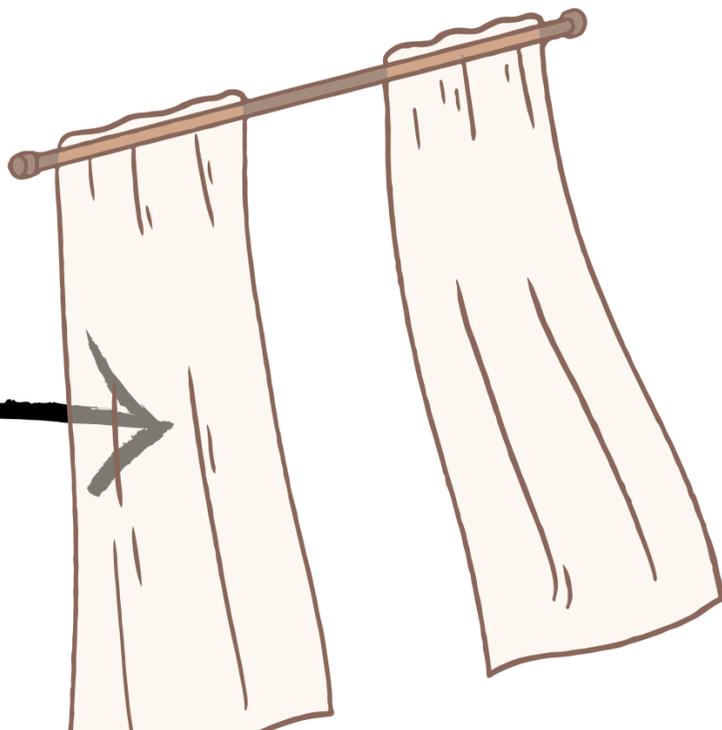


地震が起きた際、  
どんな行動するのが正しいですか

# 防災行動リスト



窓の近くにいた時



カーテンを閉める



落ちてきそうな物  
がある時



頭を隠す



コンロがつけっぱなしに  
なっている時



火を消す

# 家具の固定、転倒防止 策を進めよう！





# 南海トラフ地震

## 【南海トラフ地震とは】

- ①南海トラフ地震は**30年以内**に起こると言われている。
- ②南海トラフ地震は東日本大震災より**被害が大きい**という被害想定。
- ③気象庁が想定している被害範囲は関東から西日本と九州全土で**震度4以上**の地震が発生する。
- ④実際に気象庁では**最大34m**もの津波が来る可能性があると発表している。

## 【南海トラフ 必要な備蓄目安】

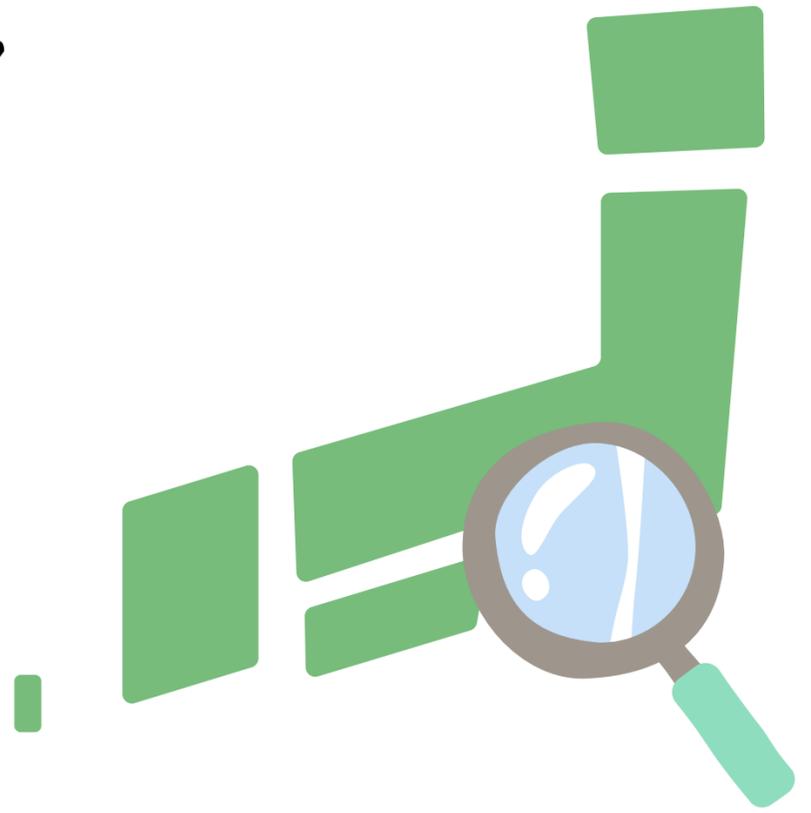
1. 食料…3日分の食料(ご飯/ビスケット/板チョコ/乾パンなど)を準備
2. 飲料水…3日分(1人1日3リットルを目安)を準備
3. 日用品…トイレットペーパー/ティッシュペーパーなど



# Quiz

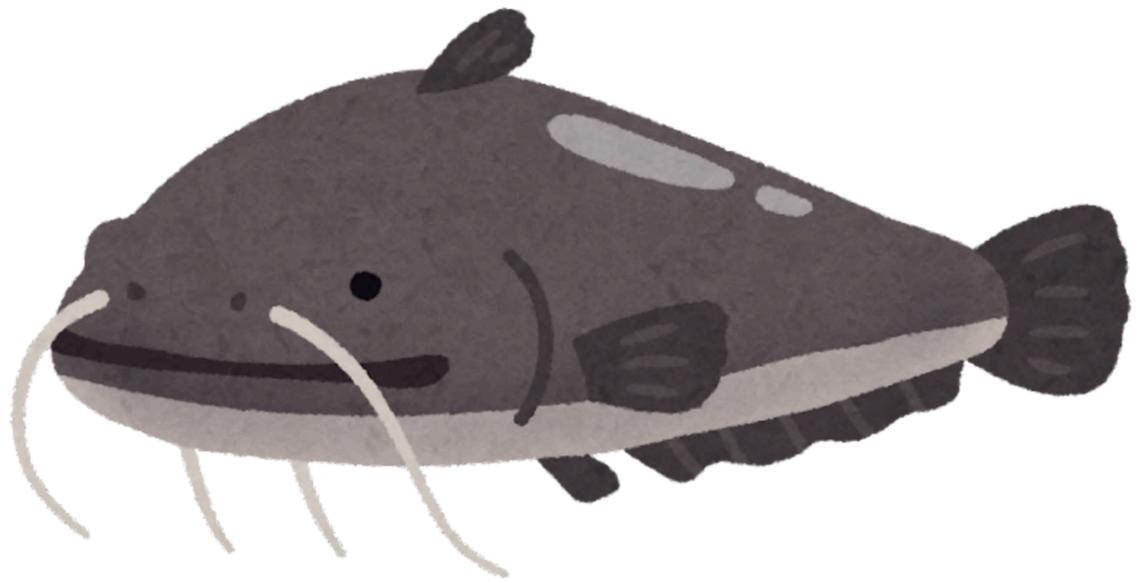
①1995年に関西地方で起こった大きな地震は、なんと呼ばれていますか？

- ① 関西大震災
- ② 神戸大震災
- ③ 兵庫大震災
- ④ 阪神淡路大震災



②地震の前に、地震を知らせると言われている魚は何ですか？

- ① こい
- ② 金魚
- ③ 飛び魚
- ④ なます



答え ④ 阪神淡路大震災  
④ なます

# 災害用伝言ダイヤル (171)

地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。