

その時、「知っていればよかった」ではなく、
「知っていて良かった」と思える「知っ得情報」です。

防 災 知 っ 得 情 報

大規模災害時において、自分の“命”は自分で守ることが基本です。

その時、“防災知識があれば守り切る”ことが可能です。

（ “ 不 断 の 用 意 ” ）

自助

“不断の用意”

「不意の地震、不断の用意」この言葉は、関東大震災を忘れないように数寄屋橋にある句碑に刻まれた言葉です。

大規模災害時において“自分の**“命”**は自分で守る：自助責任70%”が基本であることを今一度、思い出してください。

■ 災害時の責任比率

自分で守る

70%

自助

“これが防災の「基本理念」として自覚を”

自分の**“命”**は自分で守ることを忘れないでください

共助

地域住民同士の助け合いに参加を

20%

10%

公助

公的機関の支援など

地震災害



2016年熊本地震・熊本県益城町／撮影：防災士 橋本 茂

風水災害



越谷市

24時間の雨量 238ミリ(午前4時50分まで)

→観測史上最多

2023年6月 埼玉県越谷市冠水風景／日本テレビニュースより

テーブルの下に避難は理想的ですが、どこにいても自分を守る行動を。
身を低く、頭を手でカバーするのが「シェイクアウト訓練」です。

室内で



駿河台甲府小学校の教室で行われたシェイクアウト訓練

お店で



スーパーマーケット内で行われたシェイクアウト訓練（買物カゴを頭にかぶる）

室外で



名古屋市の屋外で行われたシェイクアウト訓練



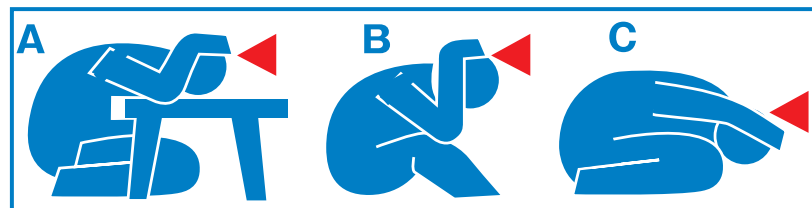
DROP! ドロップ



COVER! カバー



HOLD ON! ホールドオン



The Great
Japan
**Shake
Out**™

Shake Out : 意味は、「地震を吹き飛ばせ」

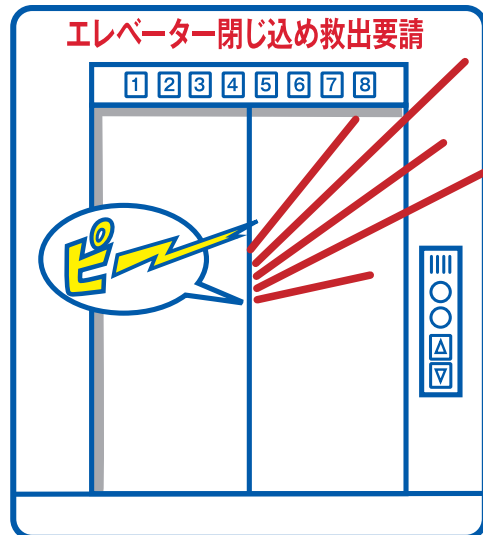
「シェイクアウト」

- A. 室内ではテーブルの下に隠れる
 - B. グランドではその場で身を伏せる
 - C. 道路や店内は落下物を避け伏せる
- 子供には「ダンゴムシ」にな～れと指導



名古屋市長区第二松元幼稚園で行われたシェイクアウト訓練

地震時にライフライン機能停止。周りの誰かに助けを求めたくても届かない。
“ホイッスル音”は、声が出ない状況でも呼吸さえ出来れば音を出します。



エレベーターに閉じ込められ
孤立の存在を知らせたい



倒壊家屋から脱出できない
救助を近所に知らせたい



安否確認で要救出者発見!!
救出仲間の集結合図



散歩をしていたら側道脇の
崖下に転落、誰か助けてー

“ホイッスル Whistle”

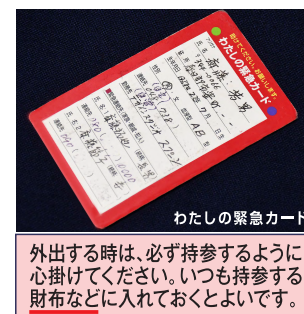


災害はいつ起きるかわからない、災害は大災害時だけだとは限りません。
日常生活においても突然の災害が…、「ホイッスル」は、救援者の声掛けに役立ちます。
また、自分が被災し意識を失った時に「わたしの緊急カード」を持っていれば、
いち早く家族へ連絡や応急処置も対処して貰えます。

ホイッスルの音は普段聞き慣れない音であるために関心度を高め、人が集まりやすく
救援行動に効果的なツールとなります。

わたしの緊急カード

被災により意識が無い状態の時、身元や血液型が早めに判れば処置対応もスムーズです。家族の元にも早く連絡してもらえます。(医療関係者は身元確認のため持ち物チェックを行います。)



助けてください。お願いします。
● わたしのカード緊急カード

フリガナ
氏 名: _____
住 所: _____
生年月日 年 月 日生
性別 男・女 血液型 型
連絡先: ()
勤務先: _____
緊急連絡先(家族・親戚・知人)
(職 務)
氏 名 1: _____
連絡先: ()
氏 名 2: _____
連絡先: ()

名刺大が最適です

共助

（“ご近助防災を”）

「向こう三軒両隣」の言葉は、最も近いところに住んでいる者同志が何かの時に助け合うためのことわざです。

高齢化社会の現在、“自分の**“命”**は自分で守れない時代”が到来しました。
「向こう三軒両隣」の言葉を、今一度を見つめ直してください。

■ 災害時の責任比率

70%

自助

自分の**“命”**は自分で守ることを忘れないでください

助け合い

共助

“比率は少ないけど最も大切な事”
地域住民同士の助け合いに参加を

20%

10%

公助

公的機関の支援など

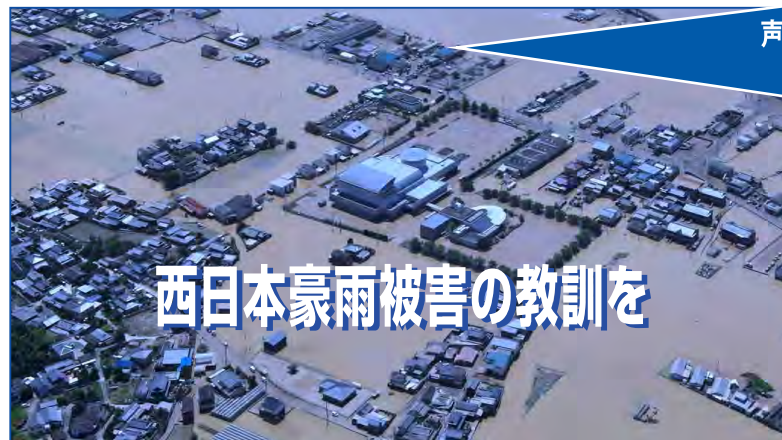
倒壊家屋から
住民同士の救出



阪神淡路大地震の教訓を

1995年 阪神淡路大地震時の地域住民による倒壊家屋からの救助風景。神戸新聞参考

声掛け合って
早期対応の避難



西日本豪雨被害の教訓を

2018年 西日本豪雨水害時の浸水被災風景。山陽新聞参考

地震時の「共助」とは？

“安否”

自分や家族が
無事であった後

近隣の
被災確認

SOS表示が掲出し、救援を要請され
ている方の救援活動に入ります。

安否伝言
の安否伝言
の安否伝言

安否確認表示カード

無事です。

我が家の安否伝言
SOS
助けてください。

安否カードで
近隣住民の
被災状況を確認

もし、被害者が発見された場合、どうする？
《 救援行動に行く 》

救援活動のために“仲間”を集める

※一人行動は絶対避け複数人で行動

救出が必要な場合は“資機材の準備”

ケガしている時は“応急処置”を行う

風水時の「共助」とは？

“情報”

風水情報は
事前予測が可能

早期の
情報収集

風水情報は、TVやSNSで台風接近情報の
収集が可能のために早期避難ができます。



もし、大型台風が接近した場合、どうする？
《 避難行動を促す 》

タイムラインに則り“避難準備”をする

いつ接近しても良いように“早期避難”を

要支援者には“声掛け”で避難を促す

《地震時》 「共助」行動 ステップアップ

行動 1 まず、安否の確認を

近隣の住宅を中心に
迅速に確認の行動を

行動 2 救出協力者を呼ぶ

弱者優先

救出は2人以上の
連携行動が鉄則

行動 3 救出资機材を活用

平時にて使い方の
体験と動作訓練を

行動 4 応急医療処置対応

放置できない処置は
日頃の知識と訓練を

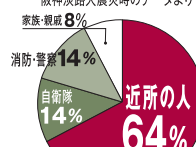
行動 5 緊急搬送を迅速に

訓練経験を積んでムダの無い行動が
ご近所仲間の「命」を救います

阪神淡路大震災時、「助けられた人」は
誰に助けられたの？

64%が、近所の人に
助けられていた

■ 誰に助けてもらったかの割合
阪神淡路大震災時のデータより



自宅周辺の安否確認から始めましょう。

自分や家族の安全を確保した後、
安否確認行動を開始

自宅周りを中心に確認しましょう。日頃、顔
なじみの方であれば、気心も知った上で確
認でき、積極的に行動しやすいと思います。

※「安否カード」が掲示されているか、掲示されていなければインターホンで確認。



脱出できない方を発見、協力者を要請。

救出は必ず2人以上。1人ですと2次災害に遭
い共倒れの可能性も。協力者を呼ぶ時、大声
ではなくホイッスル音が非常に効果的です。

救出者発見の時、
協力者要請のことも考えて



資機材の機動力を活用することが重要。

住民の高齢化に伴い、人海戦術の救出は難
しく、少人数でも機動力がある資機材を使用
することで素早い救出が可能です。

まず安全な場所に
移動させる



救出後はケガの応急処置を自分たちで。

多くのケガ人が発生。救急病院も混雑が予想
され、とりあえず自分たちで応急処置する必
要があり平時に基礎処置を学習します。

キズを悪化させない素早く
応急処置を



応急処置を終え、必要に応じ緊急搬送を。

ケガ状況で緊急搬送の必要の方は即刻病院
に搬送。搬送資機材が不足の時は物干竿と
毛布での担架などでサバイバル搬送します。

緊急時の搬送病院は
事前に場所確認も大切



風水害時、「避難決断」を迷っている時、
誰かの「声掛け」で避難した人が多数。



早く、早く。
一緒に避難しようよ。

西日本豪雨の時、高齢の方が避難所に来た決断は「近所の方の声掛け」が多数でした。

《水害時》 「決断」行動 ステップアップ



「マイ・タイムライン」の「避難スイッチ」の入れ時は、風水害の規模で異なり、状況を見極めてください。

共助の大切を再認識

これからの災害は、益々規模が大きくなるのではと言われています。

しかし、高齢化社会の時代を迎えた今、
お互い助け合え合わないと、一人では自分の“命”が守れない時代になりました。

“ご近助 絆 防災を”

普段の「きずな」の延長が、「ご近助防災」のカタチとなります。

“ご近所同士の助け合い”を中心に、
これから来る災害に立ち向かいましょう。きっと良い結果が生まれます。