

訪問介護士-定例会議～2025年5月分～

防災の学び

- ・防災の学び=孫に語り継ぐ教訓。
- ・防災マップを各家庭で活用しよう
- ・まずは自分の身を守る。
地震が起きてから10分以内の行動
- ・準備をしていない人へ
まず取り組んだらよいこと。

【今回の流れ】

- ①アナウンス ブログに既出（会社HPより）
- ②防災の学び≠仕事。→孫に語り継ぐ教訓。
- ③防災マップを各家庭で活用しよう
(★堺市の防災マップを配布します。)
- ④まずは自分の身を守る。
地震が起きてから10分以内の行動
- ⑤まだ準備をしていない人へ
…まず取り組んだらよいこと。
- ⑥質疑応答とリバーランの送信。
感想やご意見は『事例一覧』または『スタッフページ』

【2.防災の学び≠仕事。→孫に語り継ぐ教訓。】

◆21世紀は未曾有の災害の世紀

【自然】 災害の多発、甚大化、広域化

地球が地震の活性期に入った説・・・もある。

温暖化による気候危機・・・2030年に日本では豪雨の
発生確率が普段の3.3倍に達していると予測

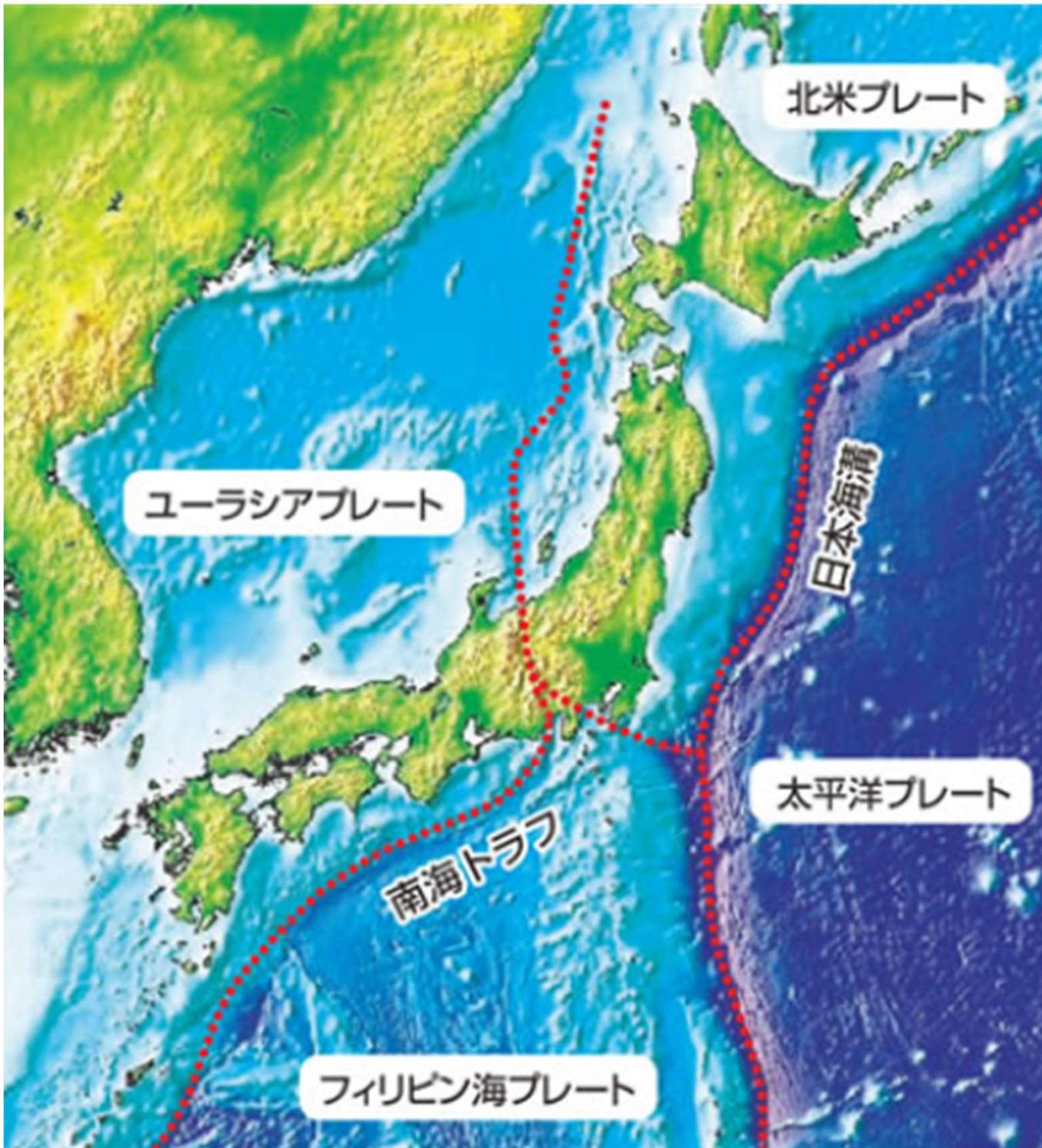
【社会】 環境破壊、個別・断片化

個人の断片化・孤立・無縁社会

※リベラリズム↔共助（相反する思想）

【生活】 ライフラインの経年劣化

建設後50年を経過する施設の割合が高くなる。



【おまけ】 日本列島の 4つのプレート

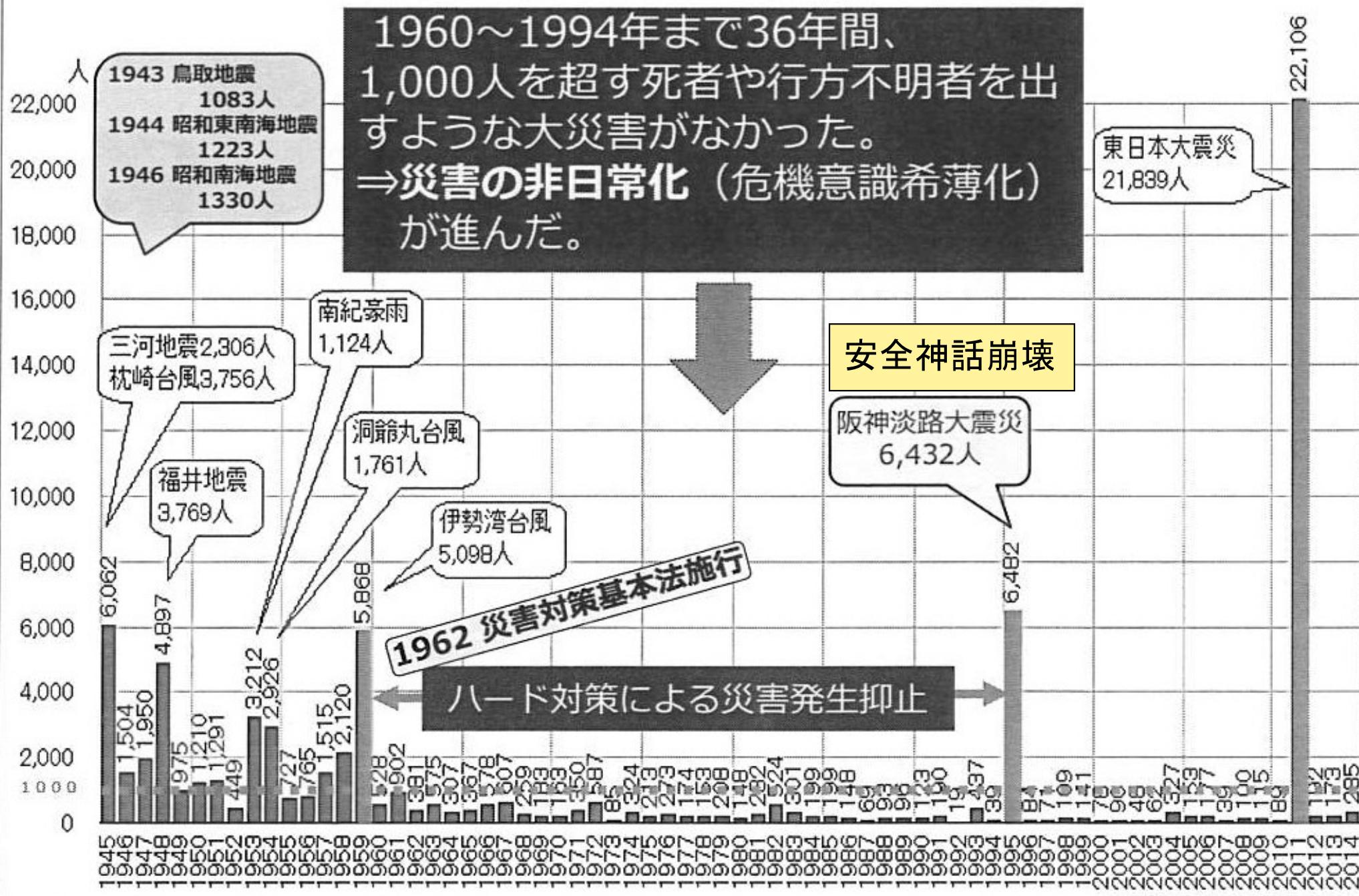
◆防災・減災の

『新たなステージ』

ステージ	契機となった災害	基本精神
災害対策基本法制定(1961年)	伊勢湾台風 1959年(昭和34年)	災害抑止 安全神話崩壊
第一ステージ 本格的な取り組み	阪神淡路大震災 1995年(平成7年) 地震防災対策特別措置法の制定	自然との共生 減災
国民的災害	東日本大震災 2011年(平成23年)	想定外
新たなステージ 2015年1月20日発表	気候変動がもたらす 災害激甚化等	行政の変革 自分ごと
国民一人一人が防災を『自分ごと』と とらえ 『自律的に災害に備える社会』の実現へ		

●現代の『減災』の発想 → 災害被害の
最小化（被害規模の軽減・早期回復等）

戦後の災害による死者・行方不明者数



◆国民一人一人が防災を『自分ごと』ととらえ『自律的に災害に備える社会』の実現へ

●一人一人が自律的に災害被害の最小化をする被害規模の軽減・早期回復等ができる。

→防災の知識を知る、準備する、訓練ができていることの実現を目指す。

～～～各家庭での教育・言い伝えが大事～～～
親から子へ、祖父母から孫へ。

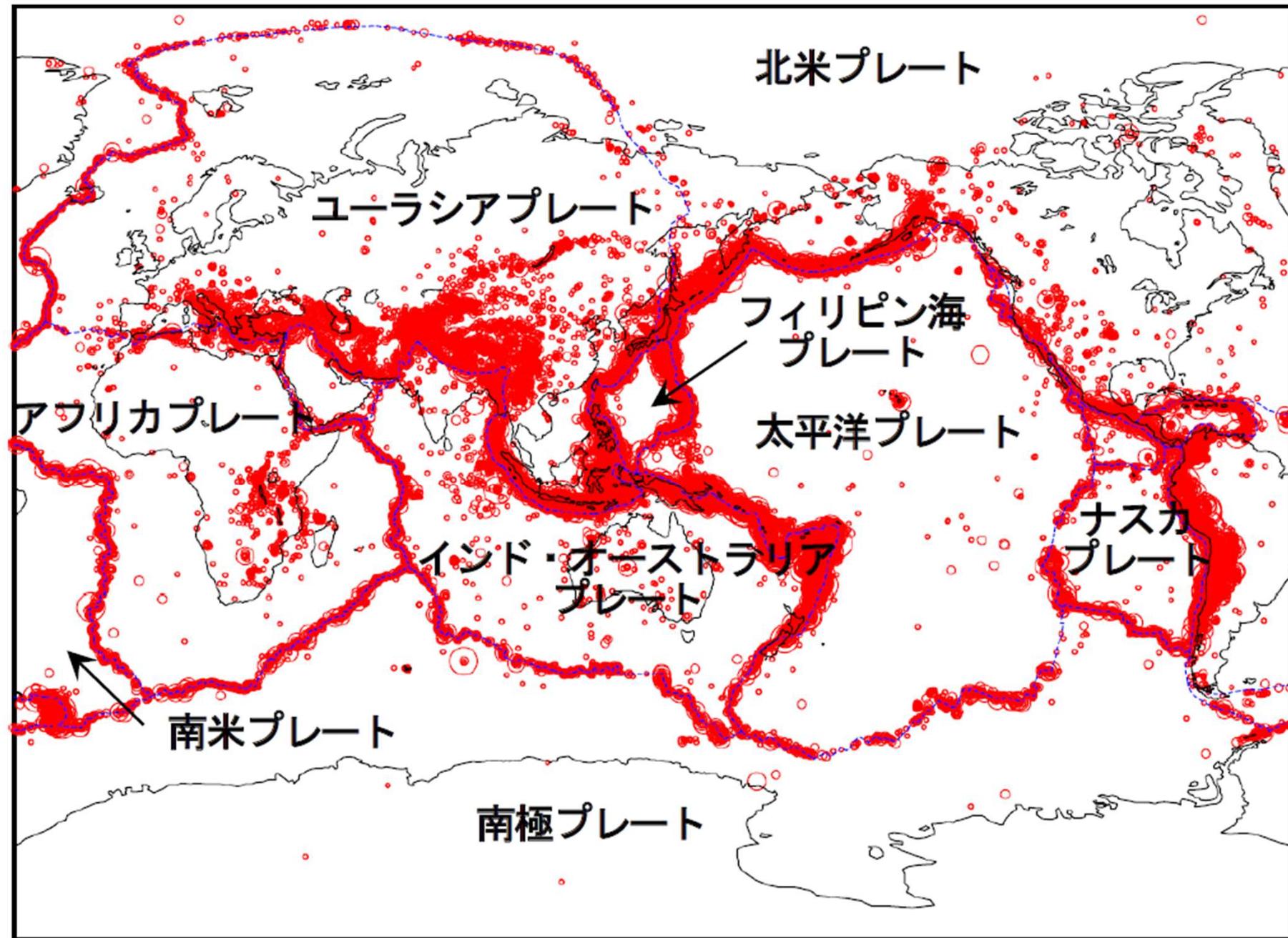
言い伝えから、命が守られる実例多数

①津波ちゃんちゃんこ

②過去の津波の高さを知らせる記念碑

【おまけ】世界のプレート

5000km



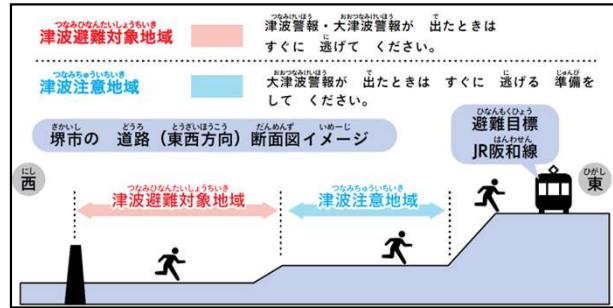
【3. 防災マップを各家庭で活用しよう (★堺市の防災マップを配布します。)】

- ◆防災のために、命を守るために必要な情報とは
- ①地域を知る…地域の災害リスク、防災施設など
- ②自分を知る…家族構成（年齢、性別、ペット）
住居の耐震性、家具は倒れるか等
- ③家具の位置や固定を検討する
- ④避難場所、避難経路を考える
- ⑤非常持ち出し品、非常備蓄品を考える

防災マップはこれらを
知るのに、準備するのに役立ちます。

●市町村ごとに防災マップがある

①地域の 災害リスクがわかる



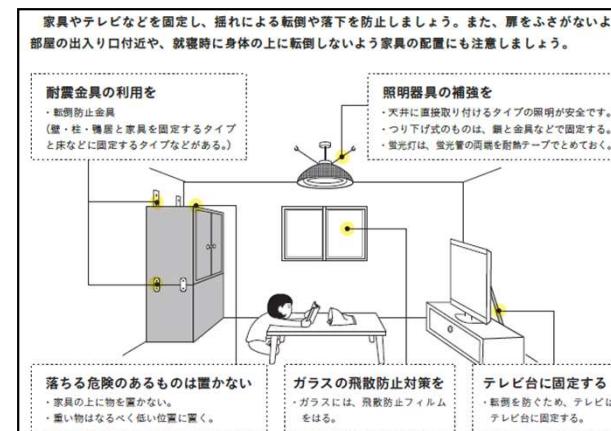
②避難の為のキーポイントもわかる



③地震発生時の初動対応もわかる



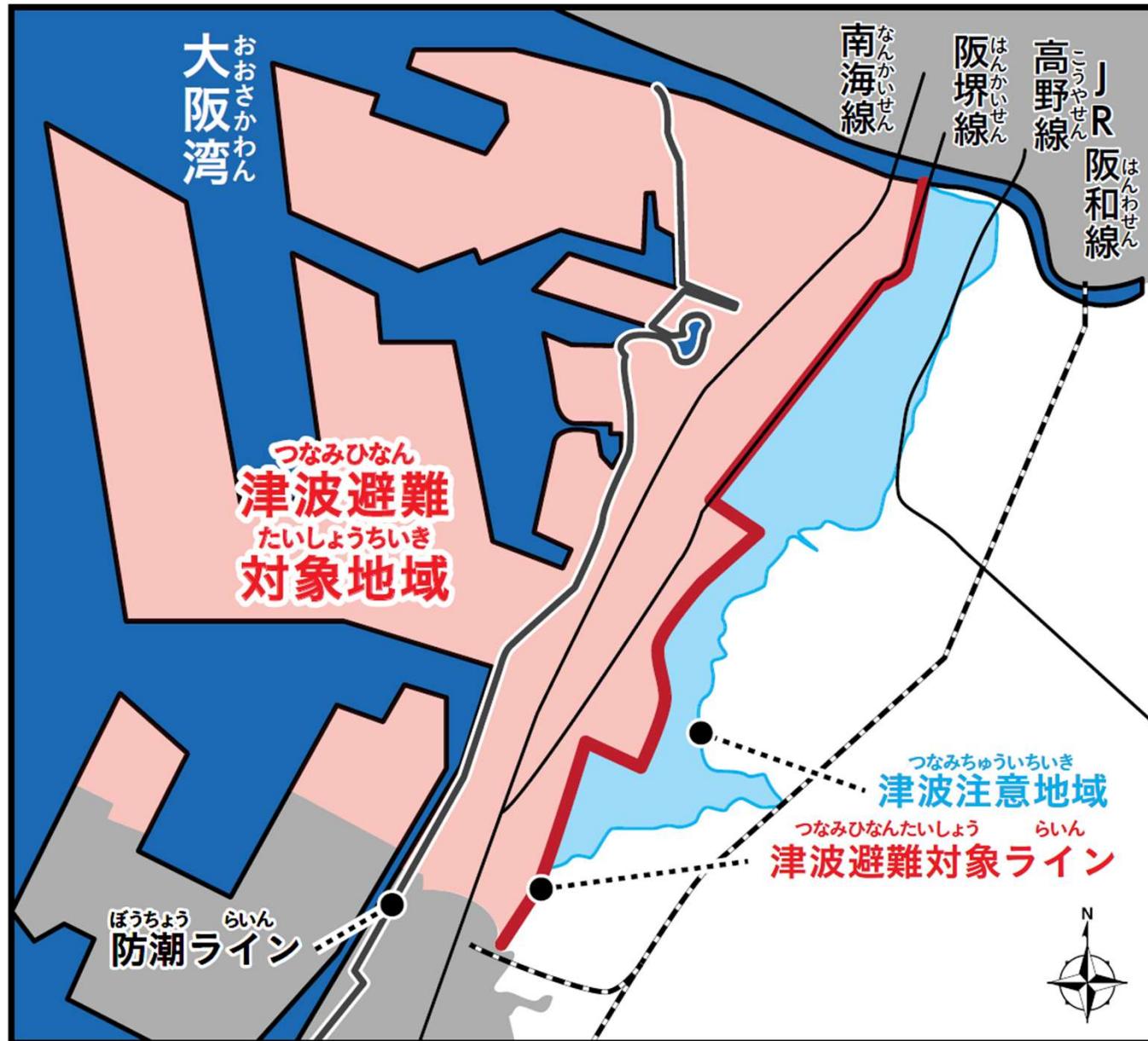
④家族構成でわかる防災ポイントもわかる



⑤防災の知識も学べる

◆堺市市民の方に知ってほしいこと

- ・津波の可能性ある時は、JR阪和線まで 移動



・津波の可能性ある時は、JR阪和線まで

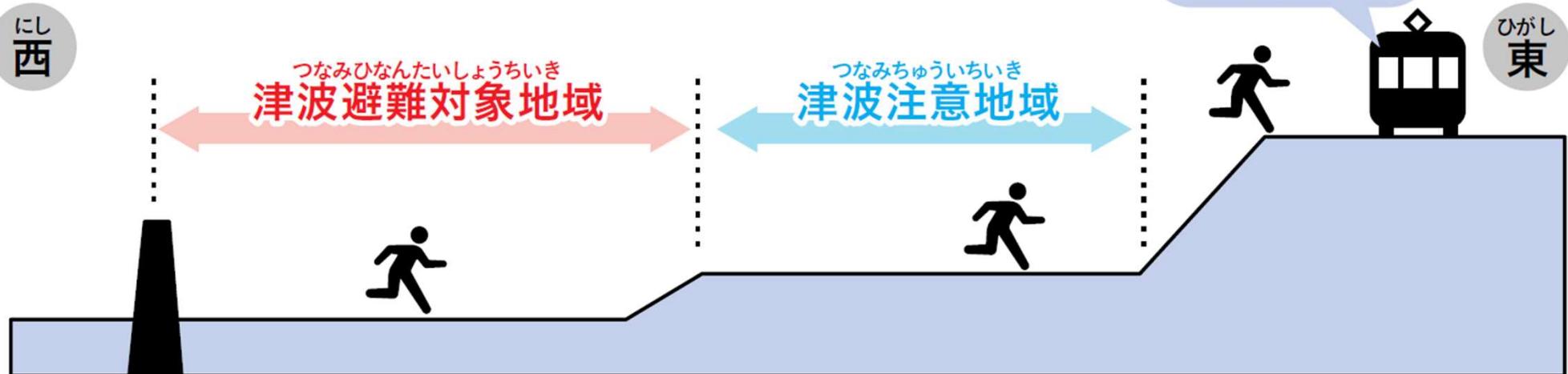
つなみひなんたいしじょうちいき
津波避難対象地域

つなみけいほう おおつなみけいほう 津波警報・大津波警報が 出たときは
すぐに 逃げて ください。

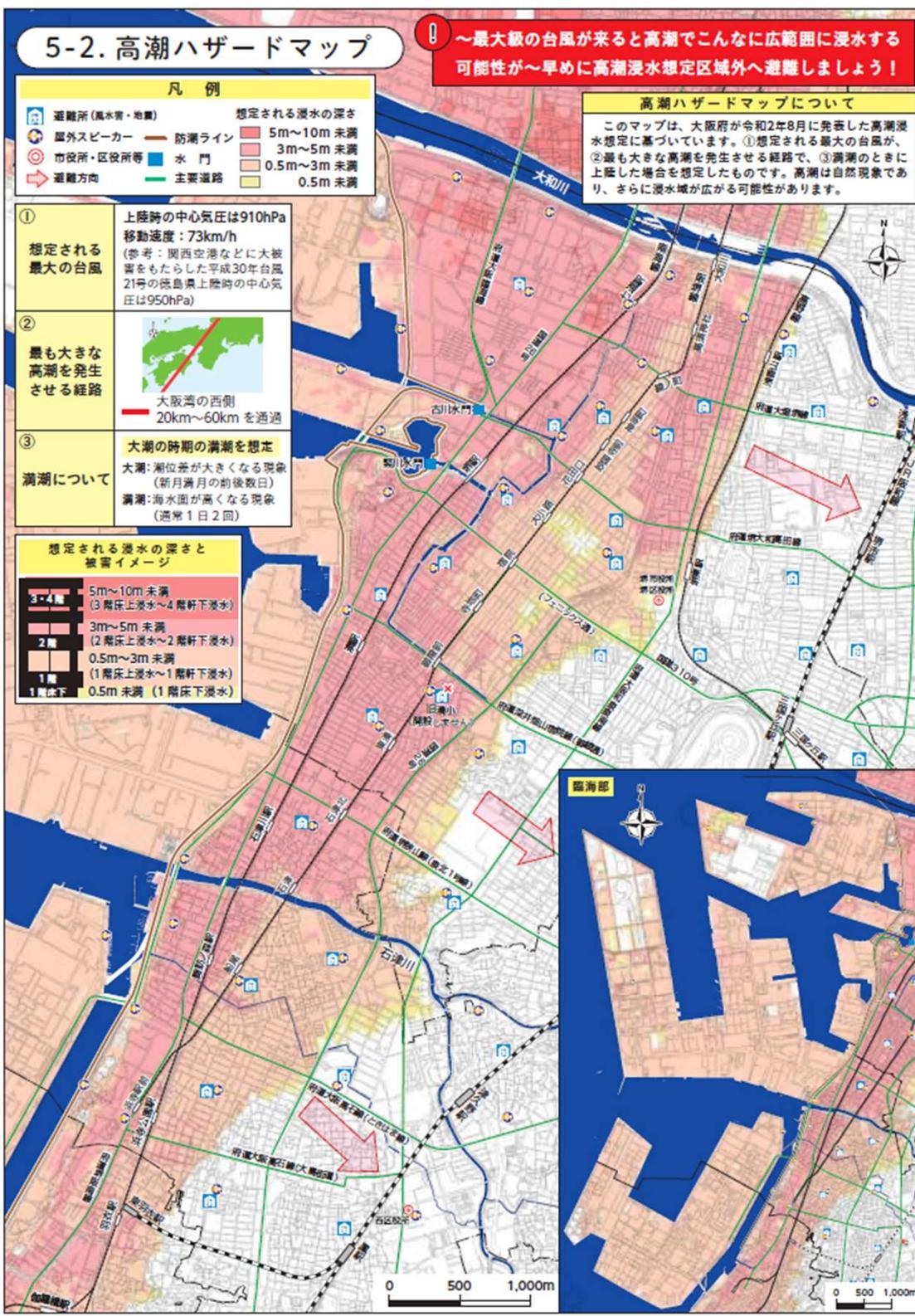
つなみちゅういちいき
津波注意地域

おおつなみけいほう 津波警報が 出たときは すぐに 逃げる 準備を
して ください。

さかいし どうろ とうざいほうこう だんめんず いめーじ
堺市の 道路（東西方向）断面図イメージ



5-2. 高潮ハザードマップ



高潮ハザードマップ

津波と同じく
JR阪和線より東はOK

・地震：南海トラフ巨大地震 市内全域震度6弱

なんかい とらふ きよだいじしん 南海トラフ 巨大地震

ひがい 被害が どのぐらいか

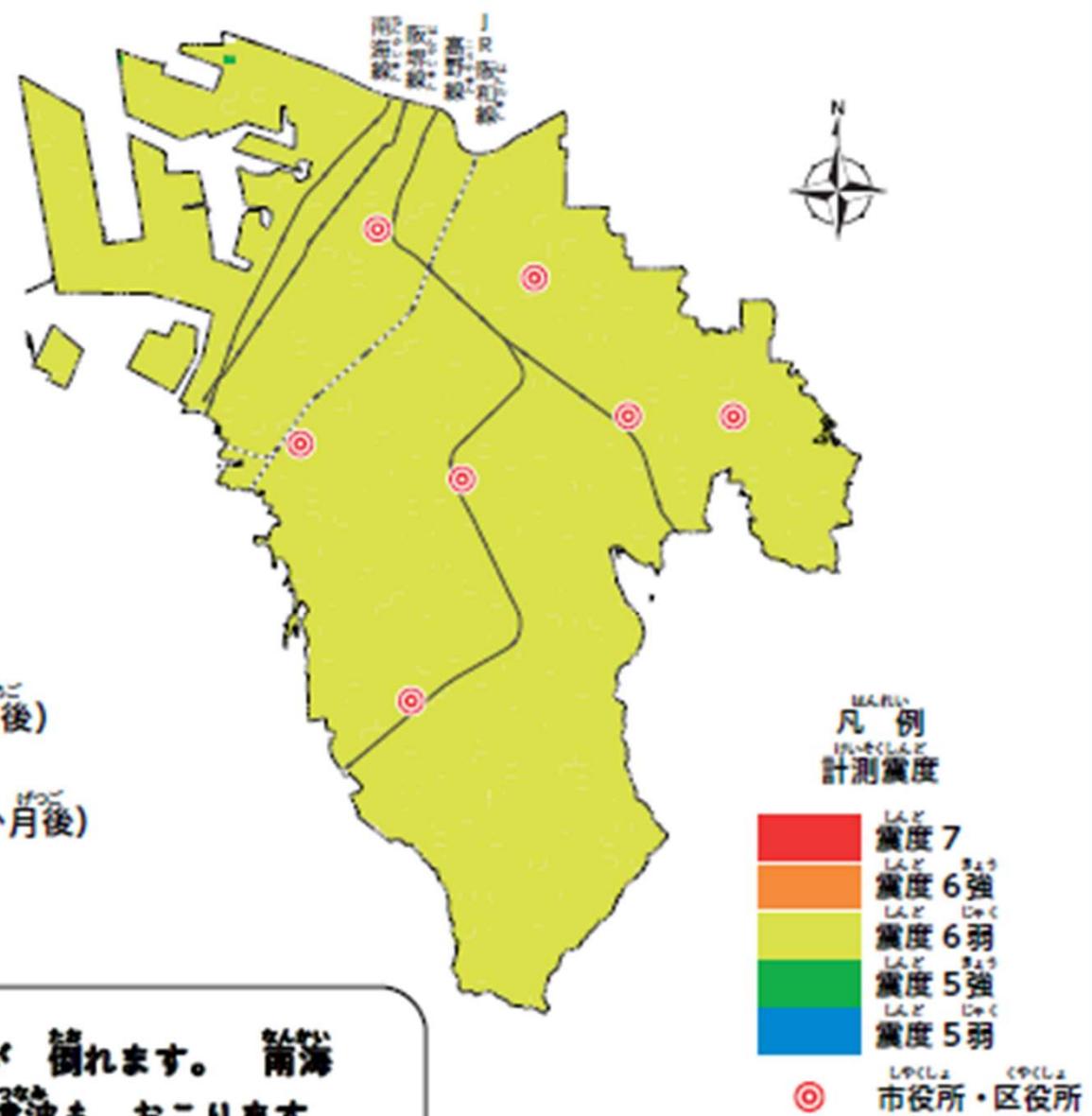
たお
倒れる 建物 11,053棟

じしん
地震の 火事で 焼ける 建物 3,165棟

し
死ぬ ひと 6,103人

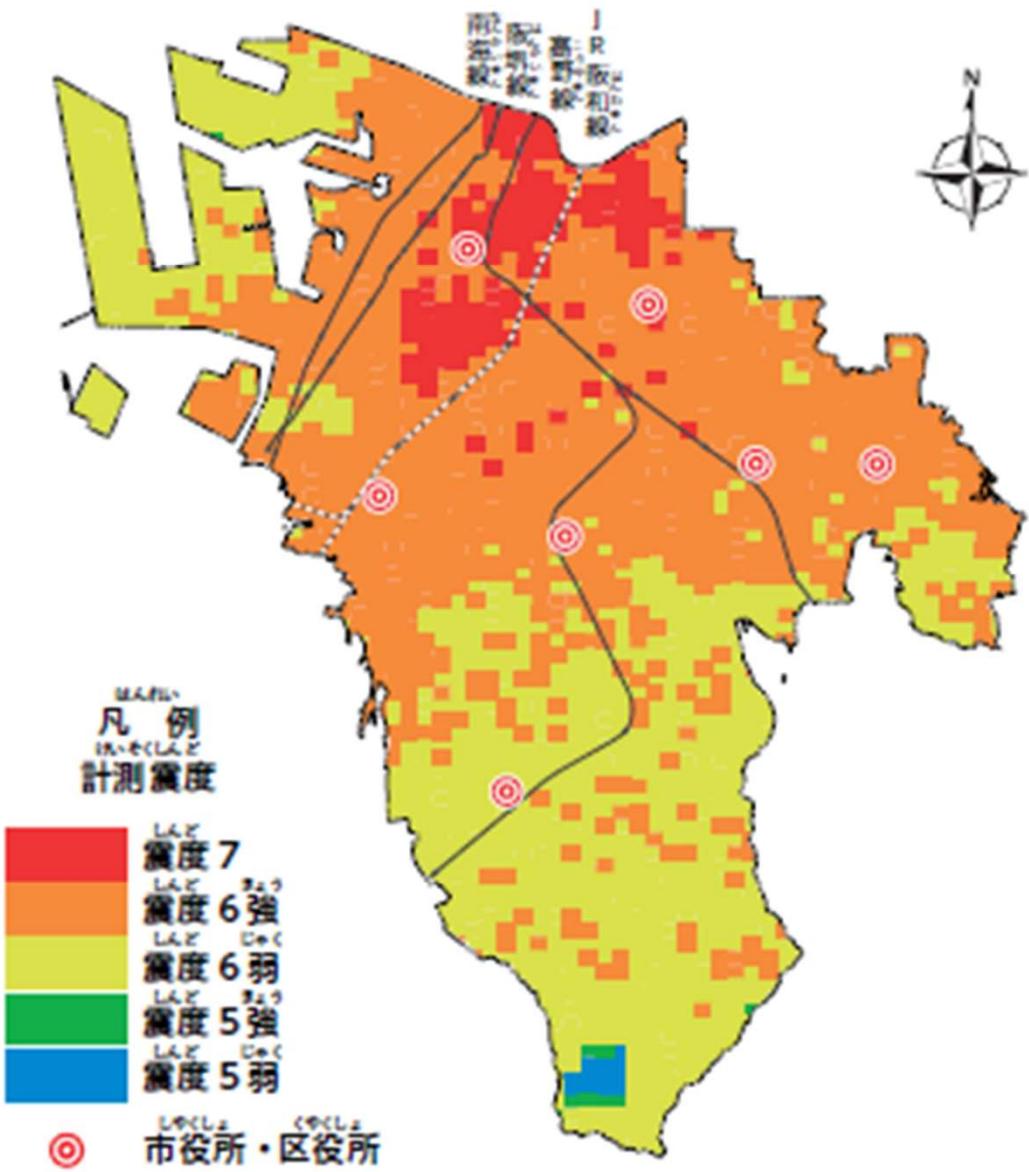
に
逃げる ひと 74,402人 (1日後)

ひがい
被害を 受ける ひと 116,024人 (1か月後)



地震の ゆれで 建物が 倒れます。 南海
トラフ 巨大地震では 津波も おこります。
地震は いつおこるか わかりません。
気をつけて ください。

上町断層帯地震などの直下型地震 場所の多くで震度7
★市内の建物の半数近くが全壊する可能性も



うえまちだんそうたいじしん 上町断層帯地震

ひがい 被害が どのぐらいか

たお 倒れる	たてもの 建物	70,929棟
じしん 地震の	かじ 火事で や 焼ける	25,637棟
し 死ぬ	ひと 人	3,017人
に 逃げる	ひと 人	138,643人
ひがい 被害を	う 受ける	ひと 人



しんど 震度 6 強

強く 摆れて 歩けません。木の 建物は
たくさん こわれるかも しれません。



しんど 震度 7

じしん 地震に 弱い コンクリートの 建物が
たくさん こわれるかも しれません。
じしん 地震に 強い 建物も 傾くかも
しれません。



しんど 震度 6 弱

立っていられません。じしん 地震に 弱い
建物は 屋根の 一部が 落ちるかも
しれません。建物が こわれる こと
もあります。

【4.まずは自助。地震が起きてから10分以内の行動】

まずは動画をみてもらいます。もしくは実演します。



寝ていたら



布団や枕で頭を守り、家具が倒れてこないところで低い姿勢をとりましょう。

家でテレビを見ていたら



倒れそうな家具の近く、電灯の真下などから離れましょう。

仕事・授業中なら



本棚やロッカーが倒れたり、窓ガラスが割れたりするので注意しましょう。

電車に乗っていたら



揺れや急停車に備えて、つり革や手すりにつかまりましょう。

車の運転中なら



道路の左に寄せて止め、ドアはロックせずにキーを差したまま避難しましょう。

買い物中なら



買い物カゴやカバンで頭を守り、店員さんの指示に従いましょう。

ビル街を歩いていたら



落ちてくるガラスの破片、看板などに注意しながら近くの安全な場所に避難しましょう。

住宅地を歩いていたら



ブロック塀・門柱の転倒、ガラス・瓦の落下、切れた電線に注意しましょう。

エレベーターの中にいたら



すべての階のボタンをすぐに押し、動かないなら非常用連絡ボタンを押しましょう。

1分～3分

火の元・家族の安全を確認

落ちついで

揺れがおさまったら家族で声を掛け合い、お互いの安全確認！

火の元の確認・初期消火



くつを履く (ガラスの破片などから足を守ります)



出口を確保



余震に注意！

「揺れがおさまったからもう大丈夫！」
と安心せずに、二次災害に備えることが
大切です。また、大地震の後は数か月間、
強い余震が起こることもあるので油断せ
ずに行動しましょう。

3分～10分

正しい情報をつかむ
津波予想は地震発生から約3分で発表

情報収集

大きな地震の後には、引き続き揺れ
が発生する可能性があります！

テレビ・ラジオなどで 正しい情報を確認！



テレビ・ラジオ

テレビやラジオで地域の防災情報が
流れます。

屋外スピーカー・広報車

避難指示の発令など、屋外スピーカー
や広報車などでお知らせします。

緊急速報メール

避難指示の発令など、市内に存在する
携帯電話に一斉送信します。

おおさか防災ネット

あらかじめ登録した携帯電話などへ、
防災情報などを配信します。



10分～数時間

状況に応じて冷静に対応

助け合い

家屋倒壊の危険などがあれば避難！

ご近所の安否確認



地域ぐるみで 安否確認



地域ぐるみで協力し合って 救急、救護、初期消火



避難の前にはガスの 元栓・電気の ブレーカーを切る！



【5. まず、準備したいこと。 もっと いっぱい あるけど…】

①情報収集。できる範囲からでよいので
防災マップの活用がおすすめ



②家具の位置変更や固定。 →→→

③非常備蓄品で特に用意したいのは

- ・期間：推奨3日。理想は7日。
- ・食材等→料理している家は 水+コンロ※食材があるから
→していない家は、それに保存食材プラス

※実例：日本では餓死者はない。食物纖維が不足しがち、便秘など。

- ・トイレ→ゴミ袋と水分吸収物。

水が無くてもすませるように