

#あきた防災365!

秋田県

一人ひとりの防災力をアップデート!

あきた

防災

AKITA
DISASTER RISK
REDUCTION
PROJECT

365!

保存版

災害に備える
ガイドブック

GUIDE BOOK

災害は突然やってくる! 備えて安心!

「準備」しておくコト
「確認」しておくコト

防災の達人「及川真一 先生」と学ぶ

キャンプで楽しく防災!

災害は
突然
やってくる!

一人ひとりの防災知識や 備えを見直し、 災害への対応を万全にしよう!

大切な命を守るための 「備え」

自然災害が激甚化・頻発化するなか、大規模災害時には行政の支援（公助）がすぐに行き届かないおそれもあります。いざという時、あなた自身や大切な人の命を守るため、自ら備える「自助」と、地域で助け合う「共助」に取り組みましょう。



自助の具体例

水や食料などの備蓄、家具の転倒防止、ハザードマップの確認、住宅の耐震性の確保など。

共助の具体例

近隣住民での安否確認や初期消火、自ら避難することが難しい高齢者等の避難サポート、地域の防災訓練への参加など。

公助の具体例

消防・警察・自衛隊等による救助活動、避難所の開設、災害情報の提供、復旧・復興事業など。

自助のワンポイント

「できること」から気軽に始める

日持ちする食品を少し多めに買って置く。そんな小さな工夫も、立派な「自助」です。安心のための備えを、今すぐ始めてみませんか。

こんなにあります
／ 今日からできるコト! ／

3日分以上の
水や食料などを
備蓄しておく

ハザードマップを
確認しておく

自宅の家具を
固定しておく

避難場所や
避難経路を
確認しておく

詳細は
3～6 ページを
チェック!



共助のワンポイント

地域の心強い味方「自主防災組織」

大規模災害時には、行政による救助や援助がすぐに行き届くとは限らないため、住民が助け合って初期消火や避難誘導などを行う必要があります。県内でも、多くの町内会や自治会が「自主防災組織」を結成して自発的に防災活動を担っています。いざという時に備え、普段から地域で話し合っただけで防災意識を高めましょう。



避難所開設・運営訓練の様子



過去にあった 秋田の災害

5月26日午前11時59分、秋田県沖を震源とするマグニチュード7.7の地震が発生し、直後の大津波により県内で79名が犠牲になるなど、大きな被害に見舞われました。

- 死者数83名／負傷者数265名
- 住家被害数:全壊1,132棟／半壊2,632棟／床上浸水65棟

地震・津波

昭和58年(1983年) 日本海中部地震



画像提供:秋田魁新報社

土砂災害

平成25年(2013年)

土石流



画像提供:秋田魁新報社

8月9日からの大雨により、土石流が発生し、仙北市田沢湖田沢字供養佛の集落に大きな被害をもたらしました。

- 死者数6名／負傷者数2名
- 住家被害数:全壊5棟／半壊1棟

水害

令和5年(2023年)

河川氾濫・内水氾濫



画像提供:秋田魁新報社

7月14日から的大雨により、県内19市町村では、最大1,400人超の住民が避難を余儀なくされたほか、秋田市では住家6,000棟あまりが被害を受けるなど、各地で水害に見舞われました。

県の地震被害想定

“秋田は安全”は本当？

平成25年(2013年)の秋田県地震被害想定調査では、27パターンの地震が想定されており、最大震度7の内陸地震や、日本海での巨大な連動地震も想定されています。「秋田は安全」という思い込みを捨て、まずは地域の足元にあるリスクを知ることから始めましょう。

「火山」の存在も忘れずに！

県内には秋田駒ヶ岳や栗駒山などの活火山があり、噴火時には噴石や火砕流、土石流などの被害が発生するおそれがあります。日頃からハザードマップや避難経路を確認しておきましょう。



除排雪による事故を防ごう！



例年、高齢者を中心に除排雪作業に伴う事故が多発しています。除排雪作業を行う場合は、安全対策を万全にして事故を防止しましょう。

— 作業は2人以上で！無理せず、こまめな休憩を！ —

屋根・はしごからの転落

ヘルメット・命綱・墜落制止用器具を装着
「はしご」はしっかり固定

除排雪中の転倒

足場の確認
用水路等要注意

屋根からの落雪

屋根の雪のゆるみに注意
暖かい日の午後は特に注意



CHECK!
今すぐチェック！

「準備」しておくコト編

日頃の準備で、リスクを最小限にする！

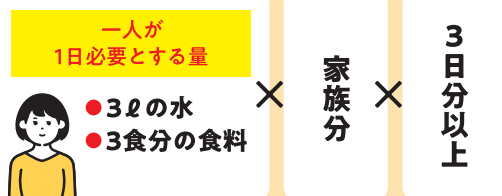
その1

3日分以上の水や食料などを 備蓄しておこう！

大規模災害時、支援物資が届くまでには一般的に3日程度かかると言われています。そのため、3日分以上の水や食料を家族分準備することが備えの基本となります。一人あたり1日につき、「水3ℓ、食料3食分」が目安になります。



**3日分以上の
準備を！**



無理なく備蓄！

「ローリングストック」のススメ



いつものお気に入りが、
もしもの時の安心に。

普段の食料や生活用品などを少し多めに購入し、古いものから順に使ったら補充するという方法、それがローリングストック。

日頃の生活の中で無理なく備蓄ができるので気軽に始められます。

備蓄品
チェックリスト



おすすめの備蓄品



その2

非常用持ち出し品の準備をしておこう！

すぐに持ち出せるものと
備蓄しておくものを
分けておくのが
準備のコツ

一刻も早い避難が必要な場合のために、
日頃から最低限必要なものを持ち出せる
ようにしておきましょう。

非常用持ち出し品 準備のポイント

いざという時をイメージして、
薬や予備のメガネなど、
自分にとって必要なものを
忘れず用意



備蓄品・非常用持ち出し袋の
準備について



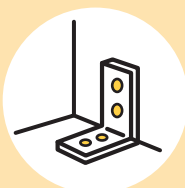
その3

家具や動線の見直しを行い 避難をスムーズに！

普段から住まいの安全対策を行いま
しょう。家具は転倒しないよう固定し、
避難の妨げにならない配置を心がける
ことが大切です。また、通路や出入口
の整理も重要。地震による電気火災を
防ぐ感震ブレーカーの設置も有効です。



住まいの 安全対策例



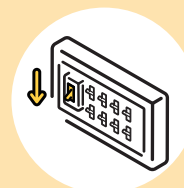
家具の固定



家具の配置



動線確保



感震ブレーカーの設置

CHECK!
今すぐチェック！

「確認」しておくコト編

災害時にどう行動するかを事前に決めておこう！

その1 避難のタイミングを決めておこう！

避難方法や移動時間は人それぞれ異なります。避難先や連絡手段をはじめ、どのタイミングでどう行動するのかを事前に決めておきましょう。



マイ・タイムラインを作ろう

マイ・タイムラインとは、もしもの時の防災行動計画です。警戒レベルごとに自分自身がとる標準的な防災行動を時系列的に整理し、自ら考え命を守る避難行動のための一助とするものです。



詳細は
こちら

警戒レベル	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
避難情報等	早期注意情報 (気象庁)	レベル2大雨・土砂災害・冠雪・高潮注意情報	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
主な警戒レベル情報等	早期注意情報	レベル2大雨注意情報 レベル2土砂災害注意情報 レベル2冠雪注意情報 ※ レベル2高潮注意情報 等	レベル3大雨警報 レベル3土砂災害警報 レベル3冠雪警報 ※ レベル3冠雪注意情報 ※ レベル3高潮警報 等	レベル4大雨危険警報 レベル4土砂災害危険警報 レベル4冠雪危険警報 ※ レベル4冠雪注意情報 ※ レベル4高潮危険警報 等	レベル5大雨特別警報 レベル5土砂災害特別警報 レベル5冠雪特別警報 ※ レベル5冠雪発生情報 ※ ※ レベル5高潮特別警報 レベル5高潮発生情報 等
とるべき行動	災害への心構えを高める	避難行動の確認	高齢者等は危険な場所から避難	危険な場所からの避難	警戒レベル4までには必ず避難！ 直ちに身の安全を確保
行動プラン	・非常持出品や常備薬、貴重品の準備 ・マイ・タイムラインを確認	・避難しやすい服装に着替え ・避難所の位置を確認 ・避難手段、タイミングを確認 ・ハザードマップで安全な避難経路を確認 ・携帯電話の充電 ・秋田風河川川砂防情報システムで川の水位情報を確認	・避難所開設情報を確認 ・警戒→避難することを伝達 ・ご近所へ避難の声をかけ ・家族全員で避難を開始	・無事に避難を完了！	・携帯電話等で災害の情報を確認

その2 ハザードマップを確認しておこう！

地域の災害リスクを知り、安全に避難するため、浸水想定区域や土砂災害警戒区域などを事前に確認しておくことが大切です。



お住まいの地域の
情報はこちら

ハザードマップポータルサイト



その3 避難場所・経路を確認しておこう！

災害時に落ち着いて安全に避難できるよう、最寄りの指定緊急避難場所や指定避難所、避難経路を事前に確認しておきましょう。

お住まいの地域の
情報はこちら

国土院指定緊急避難場所・指定避難所データ
※ご利用に当たっては、同ページの
[ご利用上の注意]をご確認ください。



その4

災害が発生した際の身の守り方と避難方法を確認しておこう！

災害時は、身の安全を確保することが最優先。地震発生時は机の下に身を隠し、大雨や土砂災害のおそれがある場合は、避難情報を確認して早めに避難することが重要です。また、自治体等からの情報入手方法をあらかじめ確認しましょう。

「地震」発生時の身を守るポイント

- まずは机などの下に身を隠し安全を確保
- ガスコンロなどの火を消す
- 家具から離れる
- ドアや窓を空け、出口を確保
- 慌てて外に飛び出さない
- 外では塀などに近づかない！落下物にも注意
- エレベーターの中にいた場合は、全ての階のボタンを押して、止まった階で降りる



「大雨・洪水」時の身を守るポイント

- 早め早めに避難する
- 川や側溝には近づかない
- 立ち退きできない場合は、2階など高いところへ
- 冠水した道路は避ける

秋田県庁LINE公式アカウント

気象警報・避難情報・河川の状況などがこれ一つで確認できる！



① 友だち追加

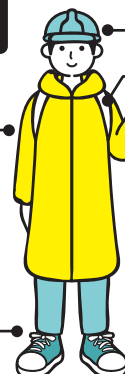


② 受信設定

水害避難時の服装と注意点

レインコートは目立つ色で！
手袋・軍手も着用

履き慣れたスニーカー
※長靴は水が入ると重くなるのでNG



ヘルメットか帽子

荷物はリュックへ！
両手を空ける

傘などの長い棒を杖代わりに！
冠水時の足下確認に役立つ

その5

自宅が被災した際の対応を確認しておこう！

公的支援の申請や、保険金の請求のためには、被害状況の記録が重要です。

被災時の対応の流れ

被害状況の撮影

片付け・修理の前に、家屋の被害状況を写真や動画で記録しましょう。公的支援の申請や保険金の請求に役立ちます。



公的支援の申請

各自治体で「**罹災証明書**」を取得した後、被害の程度に応じて支援制度の活用が可能です。

保険会社へ連絡

地震保険や火災保険の請求手続きを行いましょう。大雨による浸水等には、火災保険の「**水災補償**」も頼りになる備えとなります。

SPECIAL CONTENTS

防災の達人「及川真一 先生」と学ぶ

キャンプで楽しく防災！



防災の実態から考えた**防災キャンプ**のススメ

災害が増加傾向にあるなか、誰もが防災教育の重要性を認識していますが、実際に防災を学ぶ機会が広く浸透しているとは言えません。県民の防災意識は高いものの、「自分の身にいつ災害が起きるのか」という視点で考え、具体的な行動に移せていないことが課題となっています。イメージしにくい災害や防災について、実効性のある行動につなげるためには、「知る」「気づく」「深く読み解く」「考える」「行動する」というステップを意識した学びが重要です。また、防災を「特殊なもの」と考えるのではなく、「あたりまえのこと」「普通のこと」として考えることが大切です。

これらを身につけるため、実際にその状況を体験しないとイメージがつかみにくいといわれる災害について、キャンプ活動を通じた防災教育を展開しています。キャンプを行うフィールドを通常の野山から避難所という設定に置き換えることによって、災害時でも快適な生活を送ることができるすべを学ぼうというのが「防災キャンプ」です。

キャンプで災害時のスキルを身につけよう！

～**おうち防災キャンプ**も～

自然の中で過ごすアウトドアと災害時は、ライフラインが使えない「非日常」という意味では同じです。アウトドアを通じて培ったサバイバルスキルや知識などは、災害発生時にも活用できます。また、限られた物資だけで寝泊まりする体験は、避難所生活の疑似体験にもつながります。キャンプ場に行く時間がない方は、災害発生を想定した自宅キャンプもおすすめです。どれくらいの物資を1日に使うのか、火はどのように扱えば良いのかを学ぶことができ、ガスや電気が使えないシーンを想定した訓練になります。



アウトドアグッズで防災対策を！



防災グッズを揃えたいと思った時に、選択肢の1つとして是非お勧めしたいのがアウトドアグッズです。アウトドアグッズは元々自然の中で使用されることを想定されたもの。「非日常の空間を過ごす」という点では災害時と共通する部分があり、備えとして緊急時にすぐに役立つもののばかりです。決して他人事ではない防災対策。日常生活やアウトドアシーンで使用することはもちろん、急な災害に備えて、心の準備ができるよう、防災グッズを改めて見直してはいかがでしょうか？



及川 真一

日本赤十字東北看護大学
日本赤十字東北看護大学介護福祉
短期大学部講師
仙台大学大学院スポーツ科学研究科修士

秋田県防災基本条例検討会議委員、秋田県災害福祉広域支援ネットワーク協議会委員、秋田県総合政策審議会専門部会委員(防災・減災・県土強靱化)、にかほ市防災会議委員などを務める。

〈出版物〉防災キャンプのすすめ - 災害時に役立つアウトドアの知識(秋田魁新報社 2016年出版) ほか

秋田県総務部総合防災課

〒010-8572 秋田県秋田市山王三丁目1番1号
TEL:018-860-4562

www.akitabousai365.com

