

# 防災かあさん みんなの防災部 著

日頃の備え、災害時の行動から避難所生活まで、  
90問の多様なQ&Aで防災知識を身につける  
手軽なハンドブックが誕生しました。

2015年3月上旬刊行／定価（本体900円＋税）



日本は災害大国です！

本書は、いざというときに行動できるお母さんたちを一人でも多く増やすために、東日本大震災を経験した母たちの声から生まれました。

地震以外にも日本は、津波、台風、豪雨、竜巻、噴火、土砂災害、雪害など毎年のように大きな災害が起きる災害大国です。「ヒトゴト」とは思わず、「わがこと」と考えるのが、家族を助ける第一歩なのです。

防災について家族で話し合ったことはありますか？

イラスト豊富なオールカラーで、楽しく防災を学ぼう。

## わたしの家族はわたしが守る！

一家に一冊 防災ハンドブック

### みんなの防災部

<https://bosai.tasukeaijapan.jp/>

「自然災害から1人でも多くの人の命を救うこと」を使命として、「日本にいまこそ必要な新しい防災のかたちを、みんなで一緒に作ること」を目的に活動するクラウド上の協議体。復興支援情報ポータルサイト「助けあいジャパン」の運営を中心に活動する、公益社団法人助けあいジャパンの防災事業を幅広く展開するために創設された。現在は、全国の有識者、災害ボランティア、防災を推進する人々の参加協力を仰ぎ、さまざまな防災事業に取り組んでいる。

◎書籍情報 \*どの書店からでもご注文可能です。

B6判 並製 216頁 オールカラー

「家族防災宣言」とじ込み付 定価（本体900円＋税）

2015年3月上旬刊行 発行元：羽鳥書店

この書籍に関するお問い合わせは、  
下記までお願いいたします。

株式会社 羽鳥書店

113-0022 東京都文京区千駄木 5-2-13

TEL 03-3823-9320 FAX 03-3823-9321

E-MAIL [info@hatorishoten.co.jp](mailto:info@hatorishoten.co.jp)

URL <http://www.hatorishoten.co.jp/>



羽鳥書店

防災かあさん 目次

- 第1章 防災かあさん度セルフチェック
- 第2章 暮らしのシチュエーション
- 第3章 知っておこう日本の災害「地震 & 津波」
- 第4章 いざというとき役立つ知識と技術「行動開始」
- 第5章 いざというとき役立つ知識と技術「いざ避難所へ」
- 第6章 知っておこう日本の災害「いろいろな災害」
- 第7章 知っておきたい「避難所生活」
- 第8章 知っておきたい「避難所生活」  
——長期化 & 解散まで
- 第9章 今日から始める防災力アップ

わたしの家族は  
わたしが守る！



**Q1**

防災かあさん度セルフチェック

ああ、いよいよスタートです。  
「防災かあさん」めざしてがんばりましょう。  
最初の10問は多岐にわたる  
自分の状態を確認しましょう。  
あなたの「防災かあさん度」はどれくらい？  
さっそくセルフチェック！

知って！ 防災知識

日本は地震大国だとよく言われます。  
では、この文章は正しいでしょうか？

「世界の地震の約10%が  
日本やその近くで起こっている」

**10%!?**

YES NO

**A28 正解は1番**

阪神淡路大震災では80%以上の人が、「**建物の倒壊、家具の下敷き**」が原因で亡くなっています。

**解説** 同じ地震でも被害の形はいろいろ。

阪神淡路大震災では、80%以上の人は震災発生から15分以内に建物の倒壊や家具の下敷きによる圧死や窒息死だったそうです。震災による死者は1996年、しかもその中でもほとんどは家族の手続きなどによる後遺症だったのです。

日頃の備えとしておけば避けられた命も多かったように、防災かあさんは万全の準備をしておきたいものです。

大きな地震大震災（1923年）では90%近くが火災が原因で亡くなっています。東日本大震災では津波による死者が90%以上。同じ地震でも被害の形はいろいろなのです。

**Q29**

真冬の真夜中の地震。停電も起きたらしく、真っ暗でも見えない。締めた窓、物音も聞こえず様子がわかりません。まず携帯電話を探しますが見当たらず。代わりにライターを発見。ロソクの場所も覚えていました。まあ、あなたならどうする？ 次の選択肢の中から正しいものを一つ選んでください。

- 1 ライターは使わずに懐中電灯を探す
- 2 ライターの火を頼りにロソクのところに移動
- 3 ライターの火を頼りに懐中電灯の場所まで移動

**Q41**

いざというとき役立つ知識と技術「いざ避難所へ」

避難所までの移動中にもいろいろな危険が待ち構えています。物事に避難所に行き着く前に気づきましょう。いつ避難所を探すべきかわかり、避難所に入れたらどうすればいいかわかっていますか？

家族で出かけた初めての場所で大地震が発生！ どうやら電気も水道も止まっているようです。その場に留まるのも危険そうなので、できるだけ安全な場所をめざすことにします。

近くの避難所として適当なところはどれでしょうか？ 次の選択肢の中から正しいものを一つ選んでください。

- 1 地元の消防署
- 2 小学校の体育館
- 3 最寄りの駅

**A55 正解は3番**

「活火山」とは、「最近1万年の間に噴火したことがあるか、現在も活発な噴気活動をしている火山」のことをいいます。

**解説** 歴史に書かれてなくても噴火するのが活火山。

「最近1万年間に噴火したことがあるか、現在も活発な噴気活動をしている火山」を活火山と呼びます。「歴史に記されていないから」という理由ではいけません。

2000年以降の半世紀で、オゾン火山は実に6,700年ぶりに噴火しました。約5万年に一度噴火する火山の存在も知られています。

日本では、現時点で認定された活火山（今後も噴気活動をする可能性のある火山）は19あります。最近の活火山の認定は「活火山とは」（見直し）です！

活火山とは「活火山？」

**Q56**

逃げかためには防災かあさんが知っておきたい知識です。噴火によって噴き出す火山灰や噴石は、離れた場所にも被害をもたらします。では、直径10cm程度の噴石がどれくらい飛ぶかわかりますか？ 次の選択肢の中から正しいものを一つ選んでください。

- 1 約0.1km (100m)
- 2 約1km
- 3 約10km

**Q71**

知っておきたい「避難所生活」長期化も経験まで

避難所生活が長期化する上、さらにつらいことやトラブルも増えてきます。少しでも快適に過ごすノウハウを身につけましょう。

体育館で隣に避難している若い女性が、ここ数日具合が悪い様子です。ある日の午後、少し時間ができて帰っているときお話を聞きました。女性は「少し良いですが」とあなたに話をしたいようです。あなたの対応として適切なものはどれでしょうか？ 次の選択肢の中から正しいものを一つ選んでください。

- 1 災害直時の様子を思い出してもらい、詳しく質問して記録を取る
- 2 相手が話すことを聞きながら、相手が気が済むまでゆっくり聞く
- 3 専門家に相談するように伝え、なるべく話は聞かないようにする

**A81 正解は1番**

健康診断法が改正された1981年8月1日以前の健診は、**健康診断、耐食改善**を行なうことが望ましいです。

**解説** その健康は1981年の耐食改善が重要。

1981年に健康診断法が改正されました。1995年の阪神淡路大震災では、新しい基準を踏まえていない健診がまだ行われていたことが大きな原因となりました。

もともと、お茶の1日の摂取量は、お茶の1日の摂取量が1981年以前の健診よりも、その健診が耐食改善を促していることが確認できることを重視されています。

**Q82**

水が不足すると命にも関わります。防災かあさんは、家族のために水をきちんと備蓄したいのも、では1人が1日に必要な水の量は？ 次の選択肢の中から正しいものを一つ選んでください。

- 1 1リットル
- 2 2リットル
- 3 3リットル