

地震・水害 に向けた

そなえ

のガイドブック

1995年に発生した阪神・淡路大震災や
2011年に発生した東日本大震災をはじめ、
近年の大規模災害において浮き彫りとなった「**公助**」の限界。
発災直後は「**自助**」と「**共助**」がなによりも大切です。

日頃からしつかり“そなえ”をして、災害を乗り越える
自助力・共助力を身に付けて欲しい。

そのような思いで制作した本ガイドブックを
お住まいの皆様にお届けします。

自助…まず自分自身の身の安全を守ること。

共助…地域やコミュニティといった周囲の人たちが協力して助け合うこと。

公助…市町村や消防、県や警察、自衛隊といった公的機関による救助・援助。

出典：総務省消防庁「防災・危機管理eカレッジ」
<https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/>

なぜ“そなえ”が大切なのか？

災害大国、日本。

日本は、位置・地形・地質・気象などの自然的条件から災害が発生しやすい国土です。

特に、近い将来に発生する可能性が指摘されている大地震や、近年被害が甚大化している水害への“そなえ”が大切です。

< 地震 >

今後30年以内に、
南海トラフや首都直下で
大地震（マグニチュード7以上）が
起きる可能性が非常に高い！

< 水害 >

地球温暖化や気候変動の
影響に伴い、局地的大雨や
線状降水帯での大雨など、
水害リスクが増加！

発災直後は自助と共助が重要！

災害発生時には公的機関の支援が
迅速に行われない可能性があります。

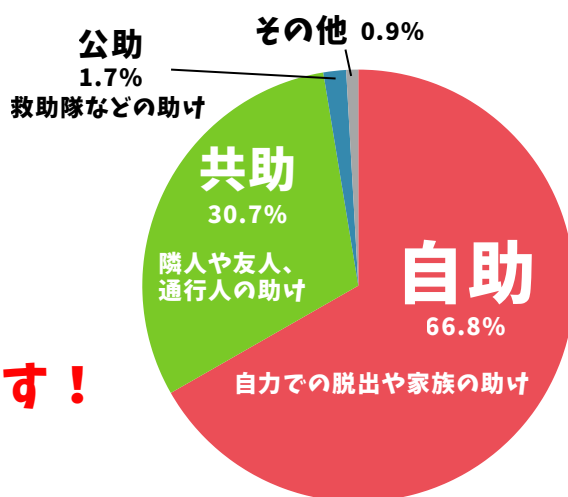
また、UR職員・URコミュニティ社員など
のUR関係者も、すぐに現場に駆け付けら
れるとは限りません。

**だからこそ、発災直後は
「自助」と「共助」が重要になります！**

※阪神・淡路大震災では、救助主体の90%以上が
「自助」「共助」によるものでした。（参考：右グラフ）

※「自助」「共助」の重要性については、
防災白書や横浜市の考え方を参考に記載しました。

（参考）阪神・淡路大震災における
生き埋めや閉じ込められた際の救助主体等



出典：平成26年版防災白書 図表2
「阪神・淡路大震災における生き埋めや
閉じ込められた際の救助主体等」を基に作成

本ガイドブックでは、災害時の自助力&共助力を高めるための、
「日頃からできる“そなえ”」をまとめています。
ガイドブックをよく読んで、事前の“そなえ”を万全にしましょう！

地震の“そなえ”篇
P3～

水害の“そなえ”篇
P10～

地震の“そなえ”【自助】

災害時、なによりも大切なのが「自助」。

自身や家族の安全確保を最優先に行動しましょう。家族や大切な人との災害時の連絡方法についても、事前に相談しておくことが重要です。

また、大地震が発生した際、自宅に大きな被害がない場合は「在宅避難（自宅で避難生活を送ること）」が推奨されています。在宅避難に向けて、“そなえ”を万全にしましょう。



あなたの家の中は、在宅避難に対応できる状況になっているでしょうか？

日頃からいざという時を想像して、“そなえ”を「当たり前」にしていきましょう！

在宅避難に向けた3つの“そなえ”

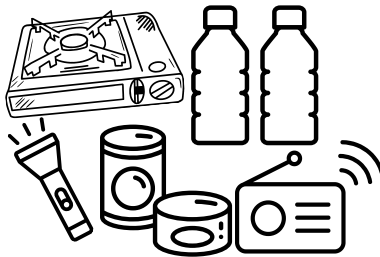
1



室内の安全性を チェックしよう

室内の安全性は十分だろうか。
命を守るためにも、在宅避難を続けるためにも、室内の安全性はとても重要。
室内の安全性をチェックしよう。
(→P4)

2



備蓄品を 確認しよう

電気・ガス・水道が止まってしまった時、生活できるだろうか。
備蓄品の数は十分だろうか。
在宅避難生活を送るための十分な備蓄品を事前に準備しよう。
(→P5)

3



携帯トイレを 使ってみよう

災害時、問題になるのが「トイレ」。携帯トイレは持っているだろうか。また、使ったことはあるだろうか。
いざという時に混乱しないよう、日頃から使って慣れておこう。
(→P6)

※ UR賃貸住宅は耐震基準で求められている耐震性が確保されており、阪神・淡路大震災、東日本大震災などの大地震時にも、大きな被害を受けませんでした。

(参考)UR都市機構ホームページ「UR賃貸住宅の耐震性について」

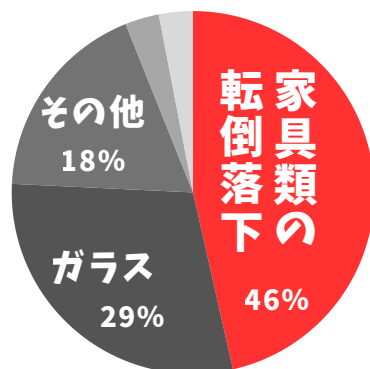
https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/chintai-taishin/chintai_001.html





室内の安全性をチェックしよう！

実は、地震による怪我の原因の
第1位は「家具類の転倒落下」。
家具転倒防止対策をしっかりと行って、
命を守りましょう！



怪我の原因
第1位！

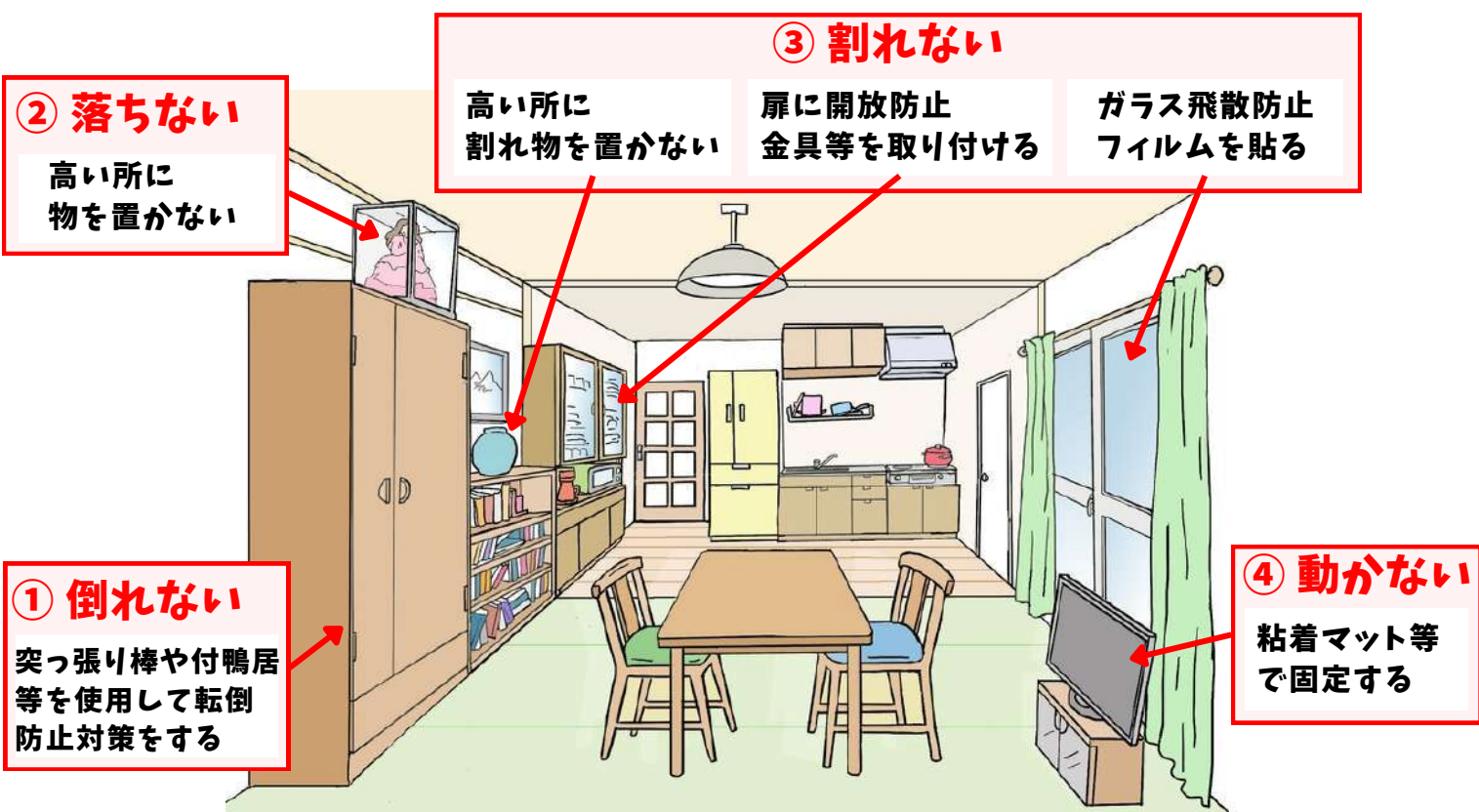
出典：日本建築学会
「阪神・淡路大震災
住宅内部被害調査報告書」
内部被害による怪我の原因

また、家の中に物が散乱すると、
自宅での避難生活が困難になります。
日頃から身の回りを整理して、
家の中の安全を確保しましょう。



写真：2018年6月18日 大阪北部地震被災者より提供

室内の危険個所をチェック！ 4つの「ない」を目指そう！



※UR賃貸住宅では、家具転倒防止対策における工作物等設置の模様替基準を定めています。
詳細は管理サービス事務所や住まいセンターにお気軽にご相談ください。

(参考)UR都市機構「住まいのしおり」

https://www.ur-net.go.jp/chintai_portal/sumainoshiori/lrmhph000000htlk-att/202503_jp55-57.pdf





備蓄品を確認しよう

災害時には「物流停止による物資供給の滞り」、「ライフライン(電気・ガス・水道)の停止」が起こる可能性があります。エレベーターも止まり、外に出ることが困難になることも。そのような状況下でも在宅避難生活を送れるよう、備蓄品を準備しておきましょう！

基本の備蓄品

(最低3日分、できれば7日分！)

食料品

1人1日3食

水

1人1日3L
(飲料水+生活水)

携帯トイレ

1人1日5回

(※上記はあくまで目安量です。)

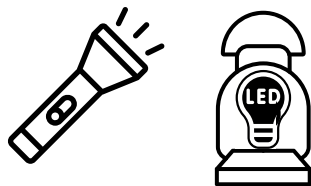


各ライフラインが止まった時を想像して、
自分に必要なものを準備しよう！

電気が止まったら？

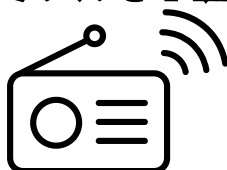
夜真っ暗になる！

➡ 懐中電灯や
LEDランタンを準備！



テレビがつかない！

➡ 手巻き式の
ラジオを準備！



ガスが止まったら？

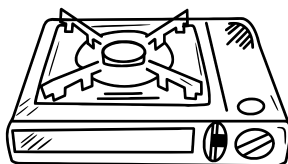
お風呂に入れない！

➡ ドライシャンプーや
汗拭きシートを準備！



料理ができない！

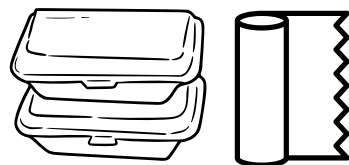
➡ カセットコンロ、
ガスボンベを準備！



水道が止まったら？

食器が洗えない！

➡ 使い捨て容器や
ラップを準備！



歯が磨けない！

➡ 歯磨きシートや
液体歯磨きを準備！



最終ページに【在宅避難用備蓄品リスト】があります。
リストも活用して、自分に合わせた備蓄品を準備しましょう。



携帯トイレを使ってみよう

災害時は断水によりトイレの水が流せなくなったり、排水管の破損により漏水や逆流などのトラブルが生じたりなど、**自宅のトイレが使用できなくなる場合があります。**

日頃から携帯トイレを備蓄し、実際に使ってみましょう。

携帯トイレの使い方

- 

1 ポリ袋を便器にかぶせる
便器内の水で携帯トイレの袋が濡れるのを防ぐ
- 

2 便座の上から携帯トイレ設置
凝固剤を入れる
(タイミングは製品により異なる)
- 

3 用を足す
- 

4 臭いが漏れないようにしっかり結ぶ
災害時のゴミ回収はすぐに来ない

ポイント トイレの我慢は禁物！

「携帯トイレの備蓄が少ない」「トイレが汚れていて使いたくない」等の理由で、トイレを我慢したり、水分摂取を控えたりしてしまい、膀胱炎や脱水症状などにつながってしまうケースもあります。

災害時にも「普段通り」トイレに行けるよう、携帯トイレを多めに備蓄しておくとともに、**日頃から使用して慣れておくことが大切です。**

ポイント 汚物処理はどうする？

発災直後は自治体などのゴミの収集も遅れてしまうので、しっかり袋を結んでまとめておき、ゴミの収集などが始まったら、自治体の指定にあわせて捨てるようにして下さい。

地震の“そなえ”【共助】

災害時は、自分の力だけでは乗り越えられないこともあります。
そんな時に大切なのが、「共助」。

日頃から隣近所や地域の方々とゆるやかにつながり、
いざという時に助け合える関係性をつくりましょう！

1



挨拶しよう

助け合いのためにも、まずは挨拶から。
顔が見える関係が、
いざという時の命を救う。
まずは明るい挨拶を始めよう。

2



地域のイベントに参加してみよう

地域で行われている
様々なイベントに参加してみよう。
一緒に楽しい時間を過ごして、
地域の人々と顔の見える関係に
なることが大切！

3



地域の防災活動に参加してみよう

地域の防災活動や訓練は、
地域のゆるやかな
つながりを作ることに大きく役立つ。
防災活動に参加して、
関係性を築いていこう。

4



防災について話し合ってみよう

自分がやっている“そなえ”や
災害時の不安について、
みんなで話し合ってみよう。
会話の中で見つけた気づきや発見を
日頃の“そなえ”に活かしていこう。

地震の“そなえ”【共助】

様々な災害現場で、「**地域のつながり**」が人の命を救っています。
隣近所や地域と日頃からゆるやかなつながりをつくり、
災害時に助け合える関係を構築しましょう。

事例紹介

東日本大震災で激しい津波に見舞われた地域では、
日頃から築かれていた共助体制の成果が発揮され、
住民のほとんどが無事に避難できた、という事例があります。
日頃から地域や学校で連携した防災教育に取り組み、合同訓練など
を通じて**地域ぐるみの助け合い**が根付いた地域では、実際の避難時
には中学生が小学生の手を引いて避難を誘導したり、慌てる子どもを
落ち着かせながら高台へと導いたりする姿が見られました。
また、高齢者に声をかけて避難を支援する場面もあったといいます。
これらの行動・結果は、
**日頃から培われた地域での防災教育と助け合いの精神が実践された
事例であり、共助の大切さを物語っています。**

体験談

日常の挨拶が、災害時の心を温めた。

日頃から挨拶を交わしていた近所のおばちゃん。地震直後、パニック
状態に陥っていた私の心を落ち着かせてくれたのは、「大丈夫？」と
気にかけてくれた、おばちゃんの見慣れた顔と聞き覚えのある優しい
声でした。近所のおばちゃんがくれたその一言が、深い安心感をくれ
ました。

(阪神・淡路大震災 当時小学2年生女性の体験談)

大地震が発生したら…

初期行動を確認しよう

1. なによりもまず、自身の安全確保！

- ・落下物などから頭を守る
- ・火の元の確認
- ・戸を開け出入口を確保
(机の下にもぐる／ヘルメットをかぶる など)



2. 家族や大切な人との安否確認

- ・事前に決めていた連絡方法で連絡を取りましょう
- ・自身の無事を伝えましょう

※災害時は通常の通信手段が使いにくくなります。複数の連絡手段を事前に知っておきましょう。

① 災害用伝言ダイヤル **171**

② 災害用伝言版 **web171** or **各種携帯キャリア**

使い方は下記をご参照ください。

(参照) 総務省ホームページ「災害用伝言サービス」

http://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/dengon.html



3. 通電火災の防止

地震の影響で停電が起きた場合は、電気復旧時の「通電火災」を避けるため、

①ブレーカーを落とす ②トイレや家電のコンセントを抜いておく ことを徹底しましょう！

自宅に被害が及び、自宅にいられない時は…

基本的には在宅避難が推奨されていますが、万が一自宅に被害が及び自宅にいられない時は、**近隣の避難所に避難**しましょう。

被害状況を記録しておこう

被害状況によって、国や市区町村から各種支援や補償を受けられる場合があります。
自宅に被害が出た場合は、被害状況を写真で記録しておきましょう。

ポイント ガスの復旧方法

UR賃貸住宅では、震度5相当以上の地震発生などの非常時には安全装置が作動し、マイコンメーターがガスを遮断します。安全確認が取れた際は下記手順に沿って復帰作業を行いましょう。



水害の“そなえ”

水害から身を守るためには、
「早めの避難」が原則です！

水害は発生する前から気象情報などを確認することで、事前に対策をとることができます。下記1～3の“そなえ”を日頃から準備しておくとともに、被害が発生する危険性がある時は、早めに避難しましょう。

“そなえ”1：水害時特有の防災グッズ

地震用の備蓄品に加え、水害時には下記の防災グッズが必要になります。住戸が浸水する恐れがある場合は下記防災グッズや自身に必要な備蓄品を防災リュックに入れて、一時的に避難場所へ向かいましょう。

※両手が使える状態で安全に行動するため、リュックを使用しましょう。



レインコート

水害時の必需品。避難時には手が空くように、傘ではなくレインコートがおすすめ。蛍光色など、**目立つ色**を身につけましょう。

着替え

服が濡れたままだと、体力が奪われます。多めの着替えを用意しましょう。

履物

避難時は長靴ではなく、広く足を守ることができる登山靴などの**滑りにくく安全な靴**を履きましょう。

防寒具

体を冷やさないようにしましょう。
(例)厚手の防水コート／カイロ など。

“そなえ”2：ハザードマップの確認



この機会に、自宅周辺のハザードマップを確認しましょう！手元にない場合は、各市区町村のホームページでご覧いただけるほか、行政窓口でも受け取ることが可能です。

ポイント ハザードマップのここを見る！

- ・ 自宅の場所
- ・ 自宅や周辺の被害想定
- ・ 避難する際の方角 / 場所 / ルート

これらの情報は家族で共有するとともに、実際に避難経路を歩いてみましょう！



出典：葛飾区「荒川・中川・江戸川洪水ハザードマップ」

水害の“そなえ”

“そなえ”3：避難場所の検討

水害時の主な避難には下記3種類があります。
避難開始するタイミングや状況によって、最適な避難方法を選びましょう。

縁故避難

災害の危険性が低い
親戚や友人の家に
事前に避難すること



水平避難

可能な限り災害の
発生場所から遠くへと
避難すること



垂直避難

自宅の2階や近隣の建物の
上層階など、高いところ
に避難すること



ポイント

水害時の避難基準

洪水・浸水が起きてから避難するのでは手遅れです。
市区町村や気象庁などが発表する河川水位や雨の情報、
警戒レベルを参考に**自主的** & **早め**の避難をしましょう！

災害警戒レベル

警戒レベル	新たな避難情報等
5 災害発生 又は切迫	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~	
4 災害の おそれ高い	ひなんしじ 避難指示
3 災害の おそれあり	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難
2 災害状況 悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1 今後災害状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)

本来は避難が  
完了している状態。  
ただちに身の安全確保を！

全員ただちに避難！

高齢者等時間がかかる  
方は早めに避難！

出典：内閣府/消防庁作成  
「警戒レベルに関するチラシ」

情報を見逃して逃げ遅れている方が周りにいるかもしれません。  
避難する際は大声で周囲に呼びかけながら避難しましょう！

# 付録：在宅避難用備蓄品リスト

【目安量】

食料品

1人1日3食

水

1人1日3L  
(飲料水+生活水)

携帯トイレ

1人1日5回

【備蓄量】

3食×世帯人数×日数  
|| (3～7日分)

食分

3L×世帯人数×日数  
|| (3～7日分)

L

5回×世帯人数×日数  
|| (3～7日分)

回分

生活用品

- ☐ ゴミ袋／ポリ袋(大きめが便利)
- ☐ 乾電池
- ☐ 懐中電灯
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 充電式ラジオ
- ☐ カセットコンロ・ボンベ
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ライター
- ☐ 救急箱
- ☐ 給水用タンク

個人の必需品

- ☐ 常備薬
- ☐ 予備の眼鏡やコンタクトレンズ
- ☐ アレルギー対応食や刻み食など

衛生用品

- ☐ マスク
- ☐ 汗拭きシート
- ☐ 生理用品
- ☐ 歯磨きシートや液体歯磨き
- ☐ ドライシャンプー

嗜好品

- ☐ 好きなお菓子や本など

より詳しい情報は下記をご参照ください。

- ・日本赤十字社  
「非常時の持ち出し品・備蓄品チェックリスト」

<https://www.jrc.or.jp/chapter/tokyo/about/topics/checklist.html>



- ・農林水産省  
「災害時に備えた食品ストックガイド」

<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook/pdf/guidebook-3.pdf>



<地震・水害に向けた“そなえ”のガイドブック> プレ版

発行者：独立行政法人都市再生機構（UR都市機構）

制作協力：株式会社URコミュニティ／一般社団法人マンション防災協会（MALCA）／株式会社いのちとぶんが社

プレ版 発行日：2025年8月