わが家（や）の防災ハンドブック



広島FM防災ハンドブック2025

HFM
hiroshima-fm

はじめに

防災に対して、なんだか身構えてしまっていませんか？
今年の防災ハンドブックは、
「もっと気軽に、備えを日常生活に取り入れてほしい」
そんな想いでお届けします。

今回も、災害を3つのステージに分け、
必要となる備えや知識を時系列でまとめました。
モデルは、小学1年生のお子さんがいる3人家族です。

自分の家庭や職場に置き換えて、
あなたの備えにつなげていただければ幸いです。

広島エフエム放送





1ねんせい の みんなへ
P46・P47のワークを、
おうちのひとと一緒（いっしょ）にやってみよう！

ホームセンター ジュンテンドー
各店で『防災防犯カタログ』配布中！



WEB版はこちら▼

防災バッグ
台風に備える
耐震対策グッズ
補修・復旧作業を応援





災害対策・災害復旧商品各種
防災グッズのお求めはお近くのジュンテンドーへ

芸北店 戸河内店 千代田店 吉田店 東城店 庄原店 吉舎店 甲山店 佐伯店 大竹店 大野店
廿日市店 五日市店 庚午店 沼田店 可部南店 安芸府中店 仁保店 熊野店 黒瀬店 音戸店
大柿店 八本松店 高屋店 豊栄店 竹原店 安芸津店 大崎店 中庄店 沼隈店 ＦＣ水呑店

わが家の防災ハンドブック

もくじ



4 目からウロコの備え術！ 防災士 座談会

BEFORE
（災害が起こる前に）

7 防災・減災力をチェック
8 フェーズフリーってなあに?
9 非常持ち出しグッズの用意
11 自宅に備えておく食料
12 いざという時の情報収集
13 災害への心構えを高めよう
14 自分自身で危険を判断しよう
16 マンションでの防災を考えてみよう

NOW
（災害が起きたとき）

18 知ってる? 南海トラフ地震臨時情報
20 どうする?! 大地震発生！
22 大雨のときはどう動く?
24 避難のチェックポイント
25 家族との連絡に災害用伝言ダイヤルを
26 非常時には公衆電話を
27 広島FM防災士 磯貝修也が行く！ 広島市豪雨災害伝承館
28 みんなの避難所
30 帰宅困難になったら?

AFTER
（もし被災したら）

32 状況に合わせて避難しよう
33 携帯電話のバッテリーを節約しよう
34 ライフラインが止まったときに備えよう
35 断水したときは
36 自宅が被災したら
38 支援を受けたい時の相談先
39 応急給水と支援物資
40 いろいろな支援のカタチ
41 ボランティアを受け入れる受援力（じゅえんりょく）
42 被災後の防犯について

参考資料

44 いざという時に役立つ情報ツール
45 普段から使える！ スマホでフェーズフリーな情報収集
46 ぼくの わたしの 非常持ち出しリュックをつくろう！
47 キリトリ防災メモ
48 災害が起きたときには

コラム

14 お花見で防災
33 ラジオの力
36 安広修平のBOUSAI Q
44 その保険で大丈夫?

監修ごあいさつ

今年は阪神・淡路大震災から30年目の年となります。南海トラフ巨大地震の被害想定も見直され、緊迫の度合いを増す日々です。どことなく世間が落ち着かないようにも感じますが、災害への心構えを持ち、必要な備蓄をきちんと備えておきましょう。是非この冊子をご活用ください。

監修
広島経済大学 名誉教授
松井（まつい） 一洋（かずひろ）



阪神・淡路大震災の体験を契機に防災活動を開始し、現在も、消防庁や大学、防災士養成研修に意欲的に取り組んでいる。





目からウロコ の備え術！
防災士 座談会

弁護士、管理栄養士、ラジオ局ニュースデスク、ラジオDJ。実は全員防災士の資格を持つ、防災のスペシャリスト。異なる業界で活躍する4人が「備え」をテーマに座談会を開催しました。



テーマは
「備え」



広島FM ニュースデスク
磯貝修也（いそがい のぶや）
広島FMのニュースデスクとして、災害時に各方面から届くあらゆる情報を発信。2015年より広島県「みんなで減災」推進大使として防災・減災の啓発活動に従事し、2025年3月に防災士資格取得。

管理栄養士／子育て支援員
三宅由紀子（みやけ ゆきこ）
広島県 みんなで減災推進課にマイ・タイムライン推進員として勤務。「ひろしまマイ・タイムライン」普及のために県内の小・中学校で出前講座を担当するほか、防災士として週末は公民館などで防災講座を開催。

弁護士
友清一郎（ともきよ いちろう）
白島綜合法律事務所／広島弁護士会所属。民事を中心に企業のさまざまな問題や個人の債務に関する依頼など幅広く対応。防災士資格取得後は法律と防災のプロとして講演会などで活躍。

広島FM DJ
安広修平（やすひろ しゅうへい）
Mash The Radio
金11:30〜12:55、13:30〜14:55
1996年生まれ、三次市出身。「大窪シゲキの9ジラジ」アシスタント時代の高校生防災士との交流をきっかけに防災士を目指し、2025年に資格取得。番組内で防災クイズを出題するなど若者世代へ防災・減災の知識を発信。

安広：今回のテーマは「備え」ということで、それぞれの視点での備えておくべきことをお聞きしたいと思います。まず、三宅さんはなぜ防災士になられたのか教えてもらえますか。

三宅：元々は管理栄養士として病院に勤務していたのですが、7年前に突然小麦アレルギーを発症して。その年の平成30年7月豪雨で、同じ食物アレルギーのお子さんからSOSを受けました。備蓄していた2週間分の食料がなくなり、支援物資はアレルギー未対応のものばかり。アトピーも悪化してしまったと。そのとき初めてこれは人ごとではないなと焦って。

安広：自分ごととして捉えた時に、災害時は支援が十分に行き届かないこともあると気づかれたんですね。

三宅：そうなんです。そこで管理栄養士としてなにか役に立てることはないかと考えていたときに防災士養成講座を知り、参加しました。

安広：災害時の食べ物はアレルギーの有無に関わらず命に関わりますよね。

三宅：災害時の食べ物のポイントは「食べ慣れていること」です。ローリングストックは、普段食べているものを消費しながら備蓄するという意味でオススメしています。

磯貝：特にこどもは、初めて食べるものには抵抗がありますよね。たとえばフリーズドライの非常食なども食べたことがあればすんなり食べられそうですよね。

安広：つまり、「食べ慣れておくこと」は誰にでもできる備えなんですね。

三宅：お気に入りの日持ちする食べ物を探したり「ひなんごっこ」でポリ袋調理をしてみたり。そんな備えも大切だと思います。



安広：習慣として取り入れることが備えになるんですね。友清さんは弁護士として、平成26年8月豪雨時に相談を受けたことが防災士資格取得のきっかけだったとか。

友清：自然災害を目の当たりにして、広島弁護士会の災害対策委員会に関わるようになりました。弁護士としての被災者支援は被災後の話になることが多いのですが、前段となる備えの知識を持っておくことで生かせることもあるのではと、勉強を始めました。

安広：平成30年7月豪雨の際には「広島県災害復興支援士業連絡会」でも活動されたと伺いました。詳しく教えてください。

友清：これは被災者が抱えるさまざまな問題について、法律・技術・福祉の専門家団体などが被災者支援を行う機関ですが、法律相談で一番多かったのは近隣との問題です。例えば、自分の敷地に流れてきた土砂や車をどうしたらいいのか、誰の責任になるのかといった相談があります。

磯貝：災害時、いろんな専門家に無料で相談できる窓口があるのは心強いですね。

友清：私たちにできるのは、制度や法律を活用してさまざまな選択肢を机の上に並べることですが、だからこそ被災前に対策できていたらと思うこともあります。特に保険です。日本では、自宅の火災保険には多くの方が入っているのに、風水害特約を契約していない方もいます。10年以内に自宅が火災になる確率と、台風も含めて風水害で自宅が壊れる確率はどちらが高いと思いますか？という話です。

三宅：ほんとですね、気づいた今日から保険を見直して備えができますね。

磯貝：そういう面でも防災に関する情報発信は重要ですよね。どう伝えれば「備え」につながるか、防災士としての地域活動を通じてみなさんのリアルな声を聞き、反映していきたいと思います。

友清：とくにラジオは災害時の有力な情報入手手段ですよね。テレビは見られなくても、ラジオなら聴けるという状況は多いような気がします。

磯貝：災害時は特に情報が錯綜するので、確かな情報をお伝えするよう心がけています。多くの場合、ラジオは通常の番組編成のなかで災害情報を発信していきます。だからこそ、いつものパーソナリティの声で音楽と一緒に情報を届ける身近な存在でありたいと思っています。

安広：我々DJもそこは意識すべきだと思います。災害時の食事の話や士業連絡会の無料相談なども、知っているかどうかで生活に大きく差が出ますし、知識が備えになることをこの座談会で実感しました。今日はありがとうございました。

広島FM防災ハンドブック2025

日頃の備えから災害が起こった後まで
シミュレーションできる情報を、時系列でまとめています。

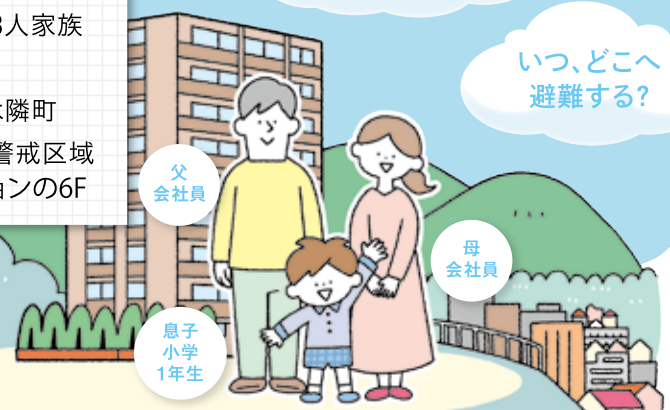
BEFORE **NOW** **AFTER**

たとえば、この一家の場合は？

- □広島県内在住の3人家族
- □夫婦は共働き
- □夫婦ともに実家は隣町
- □自宅は土砂災害警戒区域内に建つマンションの6F

どんな備えが必要？

いつ、どこへ避難する？



災害発生を想像して話し合ってみませんか？

防災士による各自治体・法人向け防災セミナー実施
防災イベント主催
（子供向け防災クイズ・防災商品取り扱い販売）
県内出張相談無料

出張防災セミナー



防災クイズ



Corebridge
株式会社 コアブリッジ

お気軽にお問い合わせください！
☎0848-36-6833
〒722-0052 広島県尾道市山波町 2301-7

BEFORE
災害が起こる前に

防災・減災力をチェック

BOUSAI Q.

あなたの防災力はどのくらい？
◯をつけてチェックしてみましょう。



- □ 自宅や職場・学校ごとに地震と水害のリスクを調べている
- □ 非常持ち出しグッズの用意をしている
- □ 食べ慣れた食品をローリングストックしている
- □ 防災アプリを入れて常にアップデートしている
- □ 自宅の耐震基準を確認している
- □ 災害ごとに避難のタイミングを家族で決めている
- □ スマホが使えない場合の連絡方法を決めている
- □ 最寄りの避難場所・避難所を知っている
- □ 帰宅困難になった場合のシミュレーションをしている
- □ 大切な人の連絡先をメモして持ち歩いている

BOUSAI A.

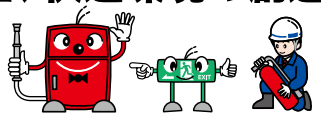
いくつ◯がついたかな？

この「わが家の防災ハンドブック」を活用して
◯の数を増やしていきましょう！

□ コ

安心と安全、快適環境の創造企業をめざしています

Amenity Life



消防設備 / 建築設備点検
電気工事全般・セキュリティ工事
建物の総合メンテナンス

株式会社 アメニティライフ
☎0120-034-094
広島市南区東雲1丁目10-12

BEFORE
災害が起こる前に

フェーズフリーってなあに？

BOUSAI Q.

最近、防災の話題でよく聞く「フェーズフリー」とは？
下のキーワードを使って説明してみましょう。

災害が起きた時に使うものを別に準備するのではなく

① ＿＿＿＿＿＿ で使っているモノやサービスを、

② ＿＿＿＿＿＿ 時にも役立てようという考え方。

③ ＿＿＿＿＿＿ 防災として注目されています。

キーワード

日常 ・ 備える ・ 非常 ・ 備えない

BOUSAI A.

① 日常 で使っているモノやサービスを、

② 非常 時にも役立てようという考え方。

③ 備えない 防災として注目されています。





非常持ち出しグッズの用意

BEFORE
災害が起こる前に

CHECK 実際に用意しながら、使い方もチェックしてみましょう。

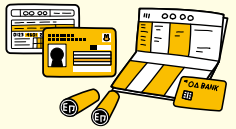
☐ **現金**
※小銭必須

お釣りなしで買い物できるよう、小銭を多めに。バーコード決済やカードなどは使えない可能性も!



☐ **免許証・通帳**
マイナンバーカード

コピーをセット。空き巣被害を防ぐために原本も持ち出そう。



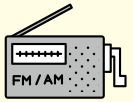
☐ **家族・知人の**
連絡先・写真

連絡をとりたい相手の番号はメモを。家族とはぐれた時、写真があると探しやすい。



☐ **乾電池対応手回し**
ラジオ・イヤホン

手回しラジオは意外と大変！乾電池対応のものを用意して。避難所ではイヤホンを使おう。



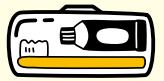
☐ **スペアキー**

地震のあと、自宅の鍵や車の鍵などを探し出すのは大変！スペアキーを入れておこう。



☐ **歯ブラシ**
ハミガキ

避難生活が長引くと歯周病になってしまうおそれも。歯ブラシや液体ハミガキを。



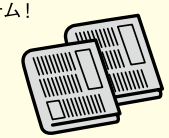
☐ **大型のゴミ袋**

バケツの代わりにして水を運べたり、切るとレインコートの代わりになったりと便利。



☐ **新聞紙**

紙食器にも、骨折の応急手当てにも、防寒アイテムにも使える万能アイテム！



☐ **感染症**
対策セット

体温計・消毒ジェル・除菌シートを用意。マスクは予備もあると安心。



☐ **非常用トイレ**

便器にセットして使うものだけでなく、片手で使える簡易用トイレもあると安心。



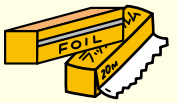
☐ **ブルーシート**

屋根や雨漏り対策、防寒アイテムに。災害後は売り切れることも多いので事前に購入を。



☐ **ラップ・**
アルミホイル

水が使えない時は食器にラップを。アルミホイルは足に巻きつけて靴を履くと防寒に！



Safety 健康で安全な豊かな社会づくりに
S.B.K 水ノ上災害防具株式会社

●尾道営業所　尾三営業部尾道地区
〒722-0051　尾道市東尾道 10 番地 27
TEL：0848-20-2171　FAX：0848-20-2175

●因島営業所　尾三営業部因島地区
〒722-2211　尾道市因島中ノ庄町 5063-3
TEL：0845-24-0952　FAX：0845-24-0962

●福山営業所　製鉄営業部福山地区 / 福山営業部
〒721-0942　福山市引野町沖浦 5811-8
TEL：084-959-3347　FAX：084-959-3358

●水島営業所　製鉄営業部水島地区 / 岡山営業部
〒712-8044　倉敷市東塚 6 丁目 7-5
TEL：086-456-1166　FAX：086-456-4164

●広島営業所
〒739-0026　東広島市三永 1 丁目 11 番 9 号
TEL：082-420-6720　FAX：082-420-6721

BEFORE
災害が起こる前に

CHECK 1st Step! そろえておきたいアイテム！

ホイッスル
閉じこめられた時などに居場所を伝える必需品！



軍手
素手でガラスやガレキを触るのは危険！厚手のものを。



懐中電灯
長時間使える乾電池を用意しておこう！



ガムテープ・油性ペン
ガムテープに油性ペンで居場所を書くと伝言板に！



モバイルバッテリー
手回し式かつ太陽電池式のものだと長期の避難生活でも安心。



救急用品
絆創膏・ガーゼ・包帯・脱脂綿・消毒液などのセットが便利。



万能ナイフ
段ボールのカットや缶詰の開封に。はさみの代わりにも。



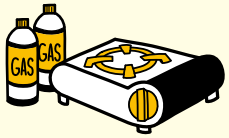
靴・スリッパ
避難所の生活にも、家の後片付けにも必要。底の厚いものを用意。



カイロ・うちわ・冷却シート
季節に応じて防寒・防暑アイテムを入れておこう。



カセットコンロ・カセットボンベ
屋外用の耐風や、コンパクトサイズがベター。



食器類・スプーン・箸
スプーンや箸はコンビニでもらうものでもOK。



タオル・大判のハンカチ
止血・布巾・フィルターなど使い道はいろいろ。



下着・衣類・耳栓
合わない耳栓は耳が痛くなることも。事前にチェックを。



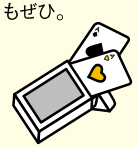
ティッシュ・ウェットティッシュ
お風呂に入れない時は体をウェットティッシュで拭くことも。



ライター・マッチ・ろうそく
マッチは湿気に強い密封缶がオススメ。ライターは定期的にオイル残量のチェックを。



息抜きアイテム
暇をつぶせる愛用の本やゲーム（パズル・トランプなど）もぜひ。



有事に備えてまずは自助（自分自身を守る事）から始めましょう！
県内配達、配送対応可能です！お気軽にお問い合わせください！
Corebridge 株式会社 コアブリッジ
☎0848-36-6833
〒722-0052 広島県尾道市山波町 2301-7


地震対策 30 点避難セット
￥19,800- 税込



非常食 9 日分たっぷり 62 点セット
￥16,200- 税込

CHECK 2nd Step! 性別・年齢別アイテム！

BEFORE
災害が起こる前に

赤ちゃん	ミルク　オムツ　おしり拭き　親子健康手帳（コピーでもOK）
女性	生理用品　おりものシート（入浴できない時に便利）　保湿剤（ワセリンなど）
お年寄り	薬　お薬手帳　入れ歯用品　メガネ
アレルギーをお持ちの方	アレルギー表示カード（食物・動物アレルギーなど 周囲の方にもわかりやすく伝えられるものを用意）
ペット	ペット用非常食　リード・首輪　ペットシーツ　おもちゃ

自宅に備えておく食料

CHECK 備蓄品の準備は大丈夫？
買う時の注意点と一緒にチェック！

水・お茶
スーパーや自動販売機では、水・お茶から売り切れるので必ず買い置きしておこう！



栄養補助食品
飽きないようにゼリータイプ・固形タイプなど、違う味で数種類そろえてみよう。



インスタント食品
加熱不要、水から作れるものがあると便利。長期保存可能なアルファ米なども人気。



甘味・塩分
夏場は熱中症対策として塩分が必要。チョコレートなどと一緒に塩飴も用意しておこう。



缶詰
災害時に肉・魚などのタンパク質をとるなら缶詰がオススメ！缶切り不要のものを。



野菜ジュース
避難生活で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維などを補える便利アイテム。





BEFORE
災害が起こる前に

いざという時の情報収集

BOUSAI Q.

いざという時のためにやっておくこととして、
正しいものに○を、間違っているものに×をつけましょう。

① □ 1年前に防災アプリを
インストールしたから安心だ

② □ 国土交通省の防災ポータルを
日頃からチェックしている



③ □ マイナンバーカードを持ち、
スマホにマイナポータルアプリを入れておく

BOUSAI A.

① × 最新状態にするため
自動アップデートにしておきましょう

② ○ 災害時に欲しい情報を
すぐ見つけられるように、
日頃から見ておきましょう



③ ○ 自治体によっては、罹災(りさい)証明書の発行申請なども、
オンラインで手続き可能です


中国地方初となる水陸両用ブルドーザによる施工に取り組んだ若手社員

MIYAGAWA
宮川興業株式会社
広島市安佐南区大町西3丁目11-42 〒731-0125
TEL.(082)879-6000(代) FAX.(082)879-8899
https://www.miyagawa-a2.co.jp

災害への心構えを高めよう

BEFORE
災害が起こる前に

BOUSAI Q.

ニュースなどでよく聞く言葉が、
実際にどのくらい危険な状況かを知っておきましょう。

広島県に線状降水帯の発生が想定されます

危険度 ★★★☆☆

POINT
正確な予測は難しく、必ずしも線状降水帯が発生するわけではありませんが、発生しなくても大雨となる可能性が高い状況です。

○○市に土砂災害警戒情報が発表されました

危険度 ★★★★☆

POINT
土砂災害が起こる可能性が非常に高まっています。
今すぐ安全な場所に避難しましょう。

○○地区に緊急安全確保が発令されました

危険度 ★★★★★

POINT
災害発生(または切迫)したときに発令されます。市町が災害の状況を確実に把握できる状態にないため、発令されていなければ安全というわけではないので注意しましょう。

災害時、
ペットとの「同行避難」
考えていますか?

MS&AD あいおいニッセイ同和損害保険

飼い主がいま、やるべきことは?
- ワクチン接種や寄生虫の駆除など、健康面のチェックを
- 最低限のしつけや、ケージに慣らす訓練、マイクロチップなどによる所有明示を
- 住宅の災害対策や、フード、トイレシートなどのペットの避難セットの準備を
- ペットの受入れ対応を含め、事前に避難場所の確認を

もし、被災してしまったら?
- 災害時にはペットを落ち着かせ、迷子にさせないよう注意して、ペットとともに同行避難を

出典:環境省ホームページ https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/1_law/disaster.html



BEFORE
災害が起こる前に

自分自身で危険を判断しよう

避難をはじめるのはどのタイミング？ 今いる状況に応じて
自分自身で判断できるように気象庁の「キキクル」を活用しましょう。

「キキクル」ってなあに？

備えとして
ブックマークを！

気象庁が発表する防災気象情報を
地図上で確認できるウェブページ。
大雨による土砂災害・浸水害・洪水災害の
危険度の高まりをリアルタイムで発信。

3つの災害が分かる

- 土砂キキクル
- 浸水キキクル
- 洪水キキクル

紫の段階で避難しておこう

黒色	災害切迫
紫色	危険
赤色	警戒
黄色	注意
無色	平常

CHECK
西日本を襲った
平成30年7月豪雨の
キキクルの様子を
確認してみよう

教えて！
お花見で防災

川土手の桜の木も、実は「防災」に一役買っています。冬の霜柱で地盤が緩んだ川の土手は、春になると、多くの花見客が桜を楽しみます。たくさんの人が土手を歩くことで、緩んでいた地盤が踏み固められ、梅雨の増水に耐えられるよう変わっていきます。私たちの何気ない日常が、防災とつながっている一例です。



ひとりひとりが備えよう！

満タン&灯油プラス1缶運動

満タン運動
推進キャラクター
全石レンです！



災害時は、ガソリンや灯油の入手が困難になります。そんなもしもの時に役立つのが「満タン&灯油プラス1缶運動」です。“ガソリンは満タンに、灯油はプラス1缶多めに準備”。日頃の備えが、自分や大切な人を守ることにつながります。

もしも災害が起きてしまったら？

令和6年能登半島地震でも
燃料の入手に
悩まされたそうです



ガソリンや暖房用の灯油などを求めて人が殺到。大渋滞が発生。



道路の寸断や交通網の麻痺などで燃料の輸送が途絶え、供給不足に。



スタッフや設備が被災し、営業困難になったガソリンスタンドが休業に。

日頃から「満タン&灯油プラス1缶運動」で備えよう！

燃料の備蓄が
いざという時に
役立ちます！

災害時特有の混雑を回避



ガソリンは満タンにし、灯油もストックしておくことで、燃料切れの心配を軽減。災害直後の外出も避けられます。

車を避難所として活用



実験によると、ガソリン満タンで約2日間過ごせます。冷暖房が使え、車内ラジオで情報収集できる避難所になります。

停電時の備えに



灯油を備えておくとストーブが使えます。さらに石油コンロがあると煮炊きもでき、災害時の安心度が高まります。

災害でも 満タンで 安心
灯油プラス1缶で 安心

詳しくはココから！

全国石油商業組合連合会
〒100-0014 東京都千代田区
永田町2丁目17-14 石油会館

BEFORE
災害が起こる前に

マンションでの防災を考えてみよう

災害発生時、どんなことが起こりうるか想像してみよう！

Q.1 わが家は在宅避難できるマンション？

Q.2 エレベーターが止まったらどうする？

Q.3 ベランダの隔て板はどうやって破るの？

Q.4 はしごや消火器などの防災設備はどうなってる？



Q.5 トイレはすぐに使ってもいい？

Q.6 在宅避難でも物資をもらいに行って大丈夫？

A.1 被害状況によっては、新耐震基準のマンションなら在宅避難可能！

CHECK 建築確認済証の発行日が1981年6月1日以降であれば新耐震基準

A.2 すべての階のボタンを押して停止した階で降りましょう。閉じ込められたらインターホンで連絡を。ドアを無理に開けるのは避けましょう。

A.3 壁などにつかまって後ろ蹴りをして、かかとで蹴破りましょう。



A.4 マンションの説明書やパンフレットで確認するか、管理会社に問い合わせましょう。

A.5 排水管に異常がないか確認がとれるまで使用は控えましょう。



A.6 自宅の備蓄がなくなったら避難所で受け取ることが可能。在宅避難場所と人数（家族構成など）を伝えておくと次回からスムーズです。



ほかにも、確認しておきましょう

- ☑ 保険の範囲
- ☑ 電気やガスの復旧方法
- ☑ 共同での備蓄の有無
- ☑ 停電・断水時のルール

POINT
いざという時のために調べておくことで、
避けられるパニックや被害もあります。

「大規模修繕」と「リノベーション」で、あるものを長く安全に使い続ける未来へ。
正しい診断・温かな施工
株式会社テクシード
RE:FACTORY
〒732-0012 広島市東区戸坂新町二丁目43番1号　082-516-1070　info@tech-seed.co.jp

NOW
災害が起きたとき

知ってる？南海トラフ地震臨時情報

全国ニュースなどで
南海トラフ地震
臨時情報が出ても、
広島県内であれば
慌てないようにしましょう。

南海トラフ地震
臨時情報については、
ココをチェック！

（南海トラフ地震臨時情報とは？）

（発表されたらどうする?!）

POINT

南海トラフ地震臨時情報は不確実な情報です。

■**広島県では**津波の到達に時間がかかり、
地震が起きていなければ、
すぐに避難する必要はありません。

■慌てずに、日頃の地震への備えを
再確認しましょう。

■普段以上に地震に備えて警戒し、
できるだけ安全な行動を取りましょう。



おかげさまで30th media TRY

※専売品のため一般販売はありません
MFY3シリーズ

声で届ける安心を

株式会社メディアトライ
〒733-0812
広島県広島市西区己斐本町3丁目16-21
TEL.082-507-5005



家族を守りたい

だから災害に強いLPガス

毎日の生活を快適に、非常時には
大きな安心に。LPガスは暮らしに
寄り添うエネルギーです

日々の暮らしと、もしもの備え。どちらも叶えるLPガス

広島県LPガス協会会員
久留須 一裕さん





家族の快適な暮らしを支えます

ボンベやタンクに入れて持ち運べるLPガスは、簡単に必要な場所への移動・設置ができます。都市部に限らず、離島や山間部などでも使え、全国で約2,200万世帯に利用されています。冷暖房、給湯、衣類の乾燥はもちろん、強い火力で食事もおいしく仕上げることができ、家族の快適な暮らしを支えています。

二酸化炭素や
有害物質の排出量が少なく
環境に優しい
エネルギーです



有事の時も備えて安心

LPガスの特徴は、災害にも強いこと。配管などを使わず、家庭ごと・施設ごとに供給できるため復旧が早く、いざという時に心強い存在です。備蓄や持ち運びがしやすいエネルギーのため、実際に、東日本大震災でも他のライフラインより早く復旧し、避難所や仮設住宅での炊き出し・入浴・暖房などに役立ちました。



復旧の早さ、
用途の多さから、
災害時の
「命をつなぐエネルギー」
として注目されています



持ち運びも簡単

LPガスなら持ち運びもスムーズです。また、ボンベは劣化しにくく数年間保管もできます。



写真提供:株式会社石油化学新聞社

避難生活を支える

調理・冷暖房・照明・衣類の乾燥など、避難生活を多様に支えていくエネルギーです。



発電ができる

LPガスを燃料にした発電機で、スマートフォンの充電や電化製品の利用が可能になります。

一般社団法人
広島県LPガス協会
TEL.082-275-1804
〒733-0812 広島県広島市西区己斐本町3-8-5

どうする?! 大地震発生!



2025年○月○日(木)16:00
大地震発生!
広島県全域
震度6強

あなただったらどう動く? シミュレーションしてみよう!

□広島県全域で震度6強の地震が発生
□会社員の父と母はそれぞれの職場で仕事中
□小学1年生の息子は公園で友達と遊ぶ約束をしていたはず…

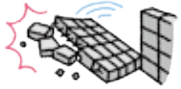


緊急地震速報
強い揺れ

屋内
机の下へもぐる



屋外
建物や塀から離れる



ラジオなどで災害情報を確認

家族の安否確認を! 電話やLINEは通じる?



NO

家族が一緒にいそうな人と連絡は取れる?

NO

災害用伝言ダイヤル171を活用しよう
※P25へ

YES



家族の居場所と安全を確認し、自分の無事を伝えよう

YES

NOW
災害が起きたとき

今いる場所は「津波災害警戒区域」に入っている?

YES

津波災害警戒区域外に避難できる?



YES

区域外の高台へ徒歩で避難



警報が解除されるまで待機



解除されたら…

NO

3階以上の建物へ避難



YES

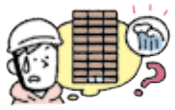
津波警報は出ている?



YES

NO

自宅は「津波災害警戒区域」に入っている?



NO

火災の心配がある?



NO

家屋倒壊などの恐れがある?



NO

子どもを迎えに行こう



YES

YES

非常持ち出しグッズを持って避難所へ

YES

NO

地震後の状況変化に注意して自宅で過ごす

未来につなげる橋造り



Hokubugumi
造る心 育てる心 大切にする心

(株)北部組
安佐南区八木9丁目34-7
TEL 082-873-3241

HPはこちら

感震ブレーカで地震による電気火災からあなたをガード!

テンパール

テンパール工業株式会社
広島市南区大州3-1-42 TEL(082)282-1341
HPはこちらから

紹介動画公開中

家中まるごと安心!!



感震機能付き住宅用分電盤

感震機能が追加できます!! ※



感震センサーユニット(別置用)

※テンパール工業製の住宅用分電盤に限る

大雨のときはどう動く？

Q. 広島県全域に、夕方から夜中にかけて「数十年に一度の大雨の恐れ」という予報がでています。どの警戒レベルで避難しますか？

A. 警戒レベル4で避難、
警戒レベル3で避難の
準備をしましょう！



警戒レベル	1	2	3	4	5
状況	今後気象状況悪化のおそれ	気象状況悪化	災害　のおそれあり	災害のおそれ高い	災害発生又は切迫
住民がとるべき行動	災害への心構えを高める	自らの避難行動を確認	高齢　者等避難 危険な移動に時　避難を　エリアの方、間のかかる方はじめましょう。	避難指示 危険な場所から全員避難！	緊急安全確保 命の危険ただちに安全確保！
家族のタイムライン	小学校が午後から臨時休校となり集団下校に → 息子帰宅 仕事で帰れない！ 仕事を早めに切り上げる → 母帰　宅	避難の　準備 防災グ　ッズの確認	避難開始	電車も運休、道路も冠水と報道され、水害の心配がない会社で過ごす	

警戒レベル4までに必ず避難

POINT 警戒レベル5になったら、無理に避難所へ向かわず、垂直避難など、命を守るためにいまできるベストな行動をとりましょう。



豊かな自然環境づくりを推進する
アマノ企業株式会社
広島県福山市神村町 3106-6　Tel (084) 933-4704

NOW
災害が起きたとき

避難のチェックポイント



Q. 大雨のとき、どんなことに注意して避難したらよいでしょう？

①避難は早めに、［　　］うちに

②長靴ではなく［　　］を

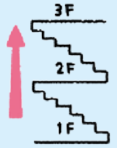
③［　　］が使えるようにリュックで避難

A. ①明るい　②スニーカー　③両手

①暗闇での避難は危険です。
②長靴の中に水が入ると歩きにくくなります。履き慣れたスニーカーで避難しましょう。
③こどもと手をつないだり、危険物をよけたりできるように、両手は自由に使える状態にしておきましょう。

知っておこう！

- 水の流れが速いと、大人の足首程度の深さで歩けなくなる場合もあります。
- 道路の浸水状況によっては、垂直避難に切り替えたほうがよい場合もあります。



POINT
浸水などの状況次第で、上の階のできるだけ安全な場所に避難！

ウォーターガード Sタイトドア
簡単な操作で浸水に対応
JIS A 4716 適合
●防水性と防火性を両立
●浸水24時間経過後も防水性能有り
くわしくはこちらから▶
浸水高さ3mまで対応可能
三和シャッター
三和グループ　三和シヤッター工業株式会社　03-3346-3011

NOW
災害が起きたとき

家族との連絡に災害用伝言ダイヤルを

Q. 家族と連絡がとれない…。
そんなときに役立つ「災害用伝言ダイヤル」。
30秒の制限時間でまず何を伝えますか？

まずは災害用伝言ダイヤル［1］［7］［1］をプッシュ。
音声ガイダンスにしたがって以下の情報を伝えましょう！

①自分の［A］
②今いる［B］
③誰と一緒か
④ケガはないか
⑤このあとどこに行くのか、いまの場所にとどまるのか



A. Ⓐ名前　Ⓑ場所

いざというときのために実際に30秒を測って、チャレンジしてみるのもオススメです。

災害用伝言ダイヤル

from Enecom
未来のはじまりを、エネコムから。
エネコム

NOW
災害が起きたとき

非常時には公衆電話を

災害時、電話やネットはつながりにくくなりますが、公衆電話は比較的つながりやすいとされています。自宅や職場の近くの公衆電話の場所をメモしておきましょう。



公衆電話設置場所
検索はコチラから

「自宅」付近はココ！

「職場」付近はココ！

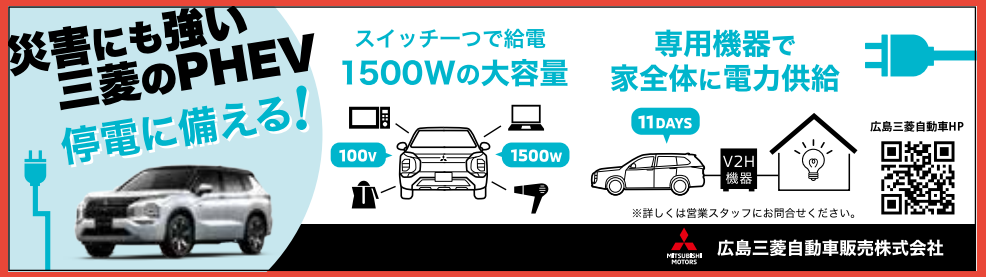
「学校」付近はココ！

CHECK 公衆電話を使ってみましょう！

1. 受話器をあげる
2. 小銭かテレホンカードを入れる
3. ツーと発信音が聞こえたら電話番号を押す



□小銭は非常持ち出しグッズに入れておきましょう！ P9〜P11へ



広島FM 防災士 磯貝修也が行く！

広島市豪雨災害伝承館



NIPPON 防災資産 優良認定施設



DATA
住 広島市安佐南区八木3-24-23
電 082-832-0091 開 10:00〜17:00
休 月曜、祝・休日の翌日、8月6日、年末年始

豪雨災害を語り継ぐとともに、防災・減災に関する知識や技術を身につけられる防災拠点。災害時には避難施設として機能する。



ただ伝承するだけでなく、
「災害を自分ごとに捉えて何をすべきか」を学ぶ場所でした



いざという時、命を守る行動を起こすためのヒントがここに

「広島市豪雨災害伝承館」は、2014年8月の豪雨災害で大きな被害を受けた、安佐南区の梅林地区にあります。防災士として一度は訪れておきたい場所でしたが、土砂災害の恐ろしさを伝承するための場所で、教訓をもとに気持ちを新たにすることが取材の目的になると思っていました。訪れてみると、伝承だけが目的ではないとわかり、自分の浅はかな考えが恥ずかしくなりました。実際には、自然災害を自分ごととして捉え、今なにをすべきかを考え、学び、これからの未来に向けて行動を起こすきっかけとなる場所でした。



自分にできることを考え、その知識を身につける

伝承館には、200もの防災研修メニューがあり、その中から学校や町内会単位、地域単位など、来訪する団体ごとに必要な研修を受けることができます。自分の命を、そして自分たちが暮らすまちを守るために、知識をつけることがいかに大事かが、胸に刻まれました。また、地域を結ぶコミュニティづくりの大切さも思い知らされました。



備蓄や非常食、災害に強い設備など防災・減災のヒントが多数

かまどベンチや防災倉庫など、防災士資格取得の際に学んだ設備も見学できたほか、災害時には避難施設となる伝承館の備蓄も拝見し、自分の地域に持ち帰って何ができるかを考えるきっかけになりました。防災士になったばかりではありますが、できることから始めようと、強く思っています。





NOW
災害が起きたとき

みんなの避難所

思いやりとマナーが大切な避難所。
正しい行動に○を、ふさわしくない行動に×をつけましょう。



Q.1 OK! NG! □

貴重品はできるだけ身につけて
盗難や犯罪を未然に防ごう

Q.2 OK! NG! □

トイレを心配して減りがち…
夏場は特に意識して水分補給を

Q.3 OK! NG! □

それぞれに与えられた空間の中で
家族の生活空間をつくろう

Q.4 OK! NG! □

適度な運動は
エコノミークラス症候群の予防にも！
定期的に体を動かそう

Q.5 OK! NG! □

スマホはマナーモードにして
音楽や動画の視聴はイヤホンで

Q.6 OK! NG! □

避難所で暮らすひとりとして
できることを探して手伝おう

答え	A.1	A.2	A.3	A.4	A.5	A.6
	×	×	×	○	×	○

TOKIO MARINE NICHIDO
東京海上日動火災保険株式会社



～みんなの生命（いのち）をまもりつづけたい～
森には、良質な水を育み、
土砂災害を防止する機能があります。
私たちは、人と自然が調和した、
健全な森づくりに取り組みます。
一般財団法人
広島県環境保健協会
広島市中区広瀬北町9番1号 082(293)1511

NOW
災害が起きたとき

帰宅困難になったら？

BOUSAI Q.1

災害の影響で、
電車やバスが止まっています。
車を運転して家に帰っても
良いでしょうか？



BOUSAI Q.2

徒歩で安全に帰宅できることが
わかりました。右のステッカーが目印の
「災害時帰宅支援ステーション」では、
どんな支援が受けられるでしょう？



BOUSAI A.1

渋滞の原因になるので、状況が落ち着くまで安全な場所にとどまりましょう。どうしても帰る必要がある場合は、救助・救急・消火活動の妨げになる可能性があるので、歩いて帰りましょう。

BOUSAI A.2

お店の状況にもよりますが、トイレを借りられたり、水道水の提供を受けられたりします。日頃からよく使うコンビニやファミリーレストランに、ステッカーが貼ってあるか確認しておきましょう。

土木・建築・電気・機械・環境・情報部門等を擁する総合建設コンサルタントとして
みなさまが安全・安心・快適に暮らせる社会資本整備をお手伝いします

地域づくり実践企業
CEC 中電技術コンサルタント
本社 広島県広島市南区出汐二丁目3番30号
DESIGN NEW
人と技術で未来をつむぐ

広島県からのお知らせ

ペット防災について考えよう

家族と一緒に避難できる
場所はどこだろう？
避難のときは、何をもって
いけばいいのかな？？

持ち出す物の事前準備や、
基本的なしつけが大切ニャ。
もちろん、マイクロチップの
装着も忘れるニャよ！

いざというとき、ペットとあなたの命を守るのは、あなた自身です。



平時からの備えはこちら！

- □ ペットと一緒に避難できる避難所を調べておきましょう
- □ ペットの「預け先」を探しておきましょう
- □ 健康管理をしましょう
  狂犬病予防接種（犬）・各種ワクチン接種・ノミダニ予防など
- □ 不妊去勢手術をしましょう
- □ マイクロチップ・鑑札・迷子札を装着しましょう
- □ 基本的な「しつけ」を！ むやみに吠えない、決められた場所で排泄できる、ケージの中で静かに過ごせるなど

ペット災害危機管理士
（広島県動物愛護推進員）
ウエノさんに聞きました！

ペット防災は災害の時だけ取組むものではありません。
飼い主さんが日頃からきちんとしつけができているか？がいざという時の同行避難に活かされます。お散歩や獣医さんへペットを連れていった際に何か困ったことがあれば、「平時から」コツコツ、楽しく練習してみてくださいね。

目からうろこだワン！

ペットの情報を記入してね。

ペットのなまえ

ペットのせいべつ
オス　メス

ペットのたんじょうび
年　月　日

ペットの写真を貼ろう！

おうちの人に記入・チェックしてもらおう！

動物種（犬・猫・その他（　））
ワクチン（狂犬病（犬）□・混合□　）
ノミダニ予防 □
不妊去勢手術（済・未）
マイクロチップ番号（　）
鑑札番号（　）

持ち出しチェックリスト

- □ ペットフード、水（7日分）
- □ 療法食、常備薬
- □ キャリーバッグやケージ
- □ 予備の首輪、リード
- □ 排泄物の処理道具
  （ビニール袋、スコップなど）
- □ トイレ用品
- □ 食器
- □ ペットの写真
- □ 飼い主の連絡先・ペットに関する緊急連絡先
- □ 健康情報
  （ワクチン接種状況や既往歴、かかりつけ病院など）
- □ タオル
- □ ブラッシング用のブラシ
- □ お気に入りのおもちゃ

ペットと一緒に避難できる避難所検索は
＼こちらから！／

ペット防災についてもっと知りたい方は
＼こちらもチェック！／

ニャるほど！

AFTER
もし被災したら

状況に合わせて避難しよう

BOUSAI Q.

避難方法として、正しいものに○を、
間違っているものに×をつけましょう。

① □ 避難所がいっぱいだったので、エコノミークラス症候群にならないよう運動するなどの注意を払い、車中泊した。



② □ 道路がひざの高さまで浸水していたので、家から出るのはあきらめて2階に避難した。

③ □ 地域の避難所は、行政が開設し、地域のひとたちが運営しているので、こどもや女性がひとりで行動しても安心だ。

予防情報はコチラ！

BOUSAI A.

① ○ エコノミークラス症候群は命に関わることも。できるだけ手足を動かして、水分を積極的に摂るなど予防を心掛けましょう。

② ○ 避難所など安全な場所への避難が原則ですが、状況によっては2階以上への避難（垂直避難）も選択肢のひとつになっています。 P24へ

③ × 避難所での集団生活において、窃盗や性犯罪も報告されています。できるだけひとりでの行動は避けましょう。

お客様にとって最も身近なホーム・エネルギーパートナー
Gas One
Ene One
WaterOne
みず、からだ、まいにち。
橋本燃料株式会社
広島市中区河原町12-23
0120-291-849

AFTER
もし被災したら

携帯電話のバッテリーを節約しよう

BOUSAI Q.

停電が起きた場合、携帯電話のバッテリー消費を節約することも大切です。以下のポイントを覚えておきましょう。

① 液晶画面をできるだけ［　　］する。
② ［　　］の通知をオフにする。
③ モバイルバッテリーは［　　］式を持っておく。

BOUSAI A.

① 暗く　明るさを下げすぎると目に負担がかかってしまうため、適度な明るさに設定しましょう。
※機種によっては、低電力モードなども活用しましょう。

②アプリ　災害用アプリや、連絡をとるために必要なアプリ以外は通知をオフにしておきましょう。

③ 電池・ソーラー・手回し　停電が長引いたときのため、充電式以外のものがオススメです。

POINT コレ知ってる？

いのちをつなぐ 00000JAPAN

災害時にドコモ、au、ソフトバンクの携帯キャリアなどが垣根をこえて無料開放する公衆無線LANサービス。

※パスワードや認証が不要で、誰でもつなぐことができるため、セキュリティには十分気をつけましょう。
利用する人が増えると、速度が遅くなったり、接続できなくなったりするので、譲り合って利用しましょう。

教えて！
ラジオの力

ラジオは普段から、人と人とのコミュニケーションと音楽で成り立っています。私たち広島FMは、災害が起こった時、気象情報や避難情報など、災害に関する必要な情報をお届けします。また、災害が起きた後も、番組パーソナリティのいつもの声と、いつもの音楽で、リスナーに寄り添い、不安を和らげることも心掛けています。



ライフラインが止まったときに備えよう

AFTER
もし被災したら

BOUSAI Q.1

トイレの水を流すには、1回あたり、
平均でどのくらいの水が必要でしょう？

A 約1.5L　B 約4〜6L



BOUSAI A.1

B

トイレの水を流すには、平均で約4〜6Lの水が必要です。お風呂のお湯を次の日まで貯めておくことは、断水への備えとなります。非常時には、食器を洗うなど生活用水としても使えます。

BOUSAI Q.2

電気・水道・ガスが止まってしまった！
そんなときに「簡易ランタン」や「炊飯」にも大活躍する
キッチンにあるグッズは何でしょう？

BOUSAI A.2

ポリ袋

※高密度ポリエチレンを使用しましょう。
※鍋底に耐熱皿を敷き、袋が溶けないよう注意。



簡易ランタン

懐中電灯に白色のポリ袋を被せると光量アップ！



炊飯

ポリ袋に米1合と水180ccを入れ、20分湯煎。10分蒸らす。

地震や台風など 災害・停電時はココにご注意！

❶ 再び電気が点いたときの危険防止のため、家電製品のスイッチを切り、プラグを抜きましょう。
❷ 電気の消し忘れによる事故を防ぐため、分電盤のブレーカーを切ってください。





Energia
中国電力株式会社 https://www.energia.co.jp/

断水したときは

AFTER
もし被災したら

BOUSAI Q.1

大人1人に必要な水は、1日あたり［　］リットル。
重さは約［　］kg ※トイレを除く

BOUSAI Q.2

簡易トイレを使い切りましたが、
まだ断水しています。
あなたならどうしますか？



BOUSAI A.1

3リットル／3kg



一家3人で9kgです。給水所に持っていくポリタンクは、実際の重さを考えてサイズを決めましょう。ポリタンクがない場合は、未使用のゴミ袋に水を入れ、リュックで持ち運ぶと、階段などの移動が楽です。

BOUSAI A.2

段ボールなどで自作することもできますが、トイレにポリ袋をかぶせる形が簡単です。 ※廃棄方法は各自治体で異なります。



①便器の上から大きめの袋をかぶせる

②さらに便座の上から大きめの袋をかぶせ、袋の中にオムツやタオル・新聞紙などを入れる



※使用後の保管場所・保管容器もあらかじめ用意しておきましょう。

NIOWA_NU
防臭袋
Niowa-nu
ニオワーヌ
臭いを連想させないオシャレなパッケージ。



こちらで提供中 amazon

三共ポリエチレン株式会社 特許取得
1袋100枚入　850円（税別）

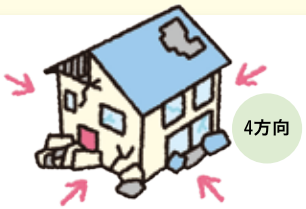
AFTER
もし被災したら

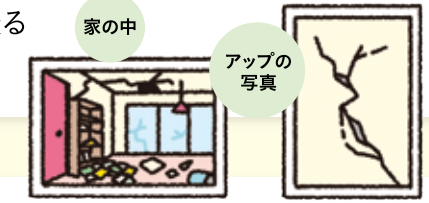
自宅が被災したら

STEP1

POINT 被災状況を写真で記録しておく

- ☐ 家の4方向から撮る
- ☐ 浸水の高さが分かるように撮る
- ☐ 被災した各部屋の全景を撮る
- ☐ 被災箇所のアップも撮る





STEP2

POINT 罹災（りさい）証明書を発行してもらう

- ☐ 各市町の窓口で申請書を提出
- ☐ 被災状況の写真があるとスムーズ
  - ➡ 市町の職員が現地調査を行う
  - ➡ 被災した建物の被害の程度を認定



罹災証明書があると…

□被災者生活再建支援金が支給される
□固定資産税など税金の減免がある
□住宅の修理費用を一部負担してもらえる
□仮設住宅や公営住宅に優先的に入居できる
□自治体から低金利 or 無利息で借入ができる
など、生活再建の強い味方に！

※任意で加入している損害保険の手続きも忘れずに（罹災証明書の損害判定基準とは異なる場合が多いので注意）

安広修平の BOUSAI Q



倒壊した建物などに下敷きになり、長時間、腕や足が挟まれている人を見つけました。**間違っている行動は、どちらでしょう。**

①みんなで一刻も早く圧迫を取り除く
②飲める場合は、水を飲ませる



正解：① 長時間、四肢が挟まれると、血流が停滞し筋細胞の壊死が生じます。その状態で急に圧迫を取り除くと、全身に毒素が周り心停止を起こすことも！ 詳しくは「クラッシュシンドローム」で検索してみてください。

教えて！防災ジャパンダ！

防災ジャパンダプロジェクト

いざという時のために、損保ジャパンが発信！ 親子で学べる防災プログラム

Q.1 防災ジャパンダプロジェクトって何？

A 2011年の東日本大震災をきっかけに生まれた、防災教育のためのプロジェクトです。災害対応に関わった社員の「損害保険会社としてできることを形にしたい」という想いからスタートしました。災害時に自分や家族を守るための知識や行動を、楽しみながら学べるプログラムとして、全国各地で展開しています。



©JAPAN-DA

Q.2 プロジェクトではどんなことをしているの？

A 子どもたちとその保護者を対象に、体験型ワークショップを実施しています。いざという時に自分や大切な人の身を守る知識や、安全な行動を知ることができ、防災を楽しく学べます。

紙食器づくり



食器が使えない・洗えない時に役立つ新聞紙でつくる食器づくり

応急手当ワークショップ



身の回りのものでできる止血法と骨折の手当を学びます

Q.3 オススメのワークショップを教えて！

A 災害時に、安全な場所までどう逃げるかを考えるワークショップ、「逃げ地図」®づくりが人気です。地図を色鉛筆で色分けし、避難所までの距離や危険な場所、地域の特性を視覚化。グループで話し合うことで、防災・安全への関心やつながりも生まれます。

※「逃げ地図」®は株式会社日建設計の登録商標です



親子や地域の人と行うことで防災について考えるきっかけに



Q.4 「逃げ地図」®づくりではどんなことが学べるの？

A 自分の住む街の地図を、避難所までの距離ごとに8色で塗り分け、逃げる方向を矢印で記入。色や記号を使うことで、直感的に危険な場所や逃げる方向が理解できます。1グループ4人程度で行い、「逃げるのに時間がかかりそう」などの気づきを共有することも大切にしています。



防災を自分ごととして考えるきっかけに



小学校高学年のお子さんから、ご高齢の方まで、幅広い世代の方が参加！

SOMPO
損害保険ジャパン株式会社 広島支店
〒730-0031 広島県広島市中区紙屋町1-2-29
TEL 082-242-6224
HP https://www.sompo-japan.co.jp/

詳しい情報はこちら

AFTER
もし被災したら

支援を受けたい時の相談先

支援を受ける第一歩として、まずは相談しましょう。

当面の生活費が心配

自宅が被害を受けた

生活支援情報を知りたい！

生活費の貸付制度を
Check!

住まいの公的支援を
Check!

大災害発生時には相談窓口も開設されます
Check!

行政相談センター「きくみみ」

専門家に無料で相談！



広島県災害復興支援士業連絡会

（法テラス広島法律事務所内／事務局☎050-3381-1397）

災害発生時に相談窓口が立ち上がり、弁護士、社会福祉士、技術士などの法律・福祉（医療）・技術の専門家に無料で相談できます。罹災証明書、保険、車、不動産、住宅再建、近隣トラブル、税金、労働、健康、福祉など、被災者のあらゆる相談に対応します。

株式会社 KIC
KIC保険グループ
呉市阿賀北5丁目33-13
TEL(0823)73-4343
HP



AFTER
もし被災したら

応急給水と支援物資

水

CHECK

各市町で指定されている
災害時応急給水拠点で水道水が配られます。

- [ ] 自宅や職場近くの給水拠点を調べておこう！

ex.広島市 → 広島市水道局のHPにて常時公表

ex.福山市 → 被災状況などにより決定。災害時にHPで要確認

※災害時に開設場所が決まる市町もあるので、
事前にどこをチェックすれば確認できるかを把握しておこう。

- [ ] 給水用のポリタンクを用意しておこう！



物資

CHECK

「避難所に行けば支援物資がそろうだろう」と考えがちですが…

広島県の基本的な考え方

災害が起きたときに必要となる物資は、まずご家庭や企業が備蓄されているものを、自分たちで避難所などにお持ちいただくことを原則としています。被災され、ご自宅から備蓄を持ち出せない方のために、一定の物資を備蓄しています。

災害の状況によっては、国や自治体からの支援が届くまでに時間がかかります。いざというときのために用意しておくべき備蓄品の量は原則7日分とされています。

P11へ



※被災時に、スムーズに持ち出せる場所に保管しておくことも大切です。

いろいろな支援のカタチ

義援金と支援金の違いを知ってる？

義援金とは…
被災された一人ひとりに
分配されるお金

支援金とは…
被災地での支援活動に
役立てられるお金



違いを理解して、
自分の希望する方法で支援しよう！

ふるさと納税を利用した支援のカタチも！

支援したい自治体を自分で選び、
直接寄付することができます。
大きな災害の場合は、
数日後に他の市町が代理で
受付を開始するケースもあるので、
現地の混乱を防ぐためにも、状況を見ながら
寄付先を判断するのがオススメです。



※ふるさと納税とは…応援したい自治体に直接寄付ができる制度のこと。

ボランティアを受け入れる受援力（じゅえんりょく）

受援力（じゅえんりょく）とは？

困ったときに助けを求め、その助けを受け入れる力のこと。ボランティアの支援を受けるときの心構えはもちろん、受け入れるための環境づくりも含まれます。

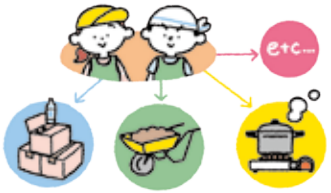


受援力（じゅえんりょく）を高めるとは？

例えば…
地域の防災マップを
作っておくと、土地勘のない
ボランティアスタッフの参考に！



例えば…
支援のニーズを具体的に
まとめておくと、スムーズな
ボランティア活動が可能に！



例えば…
避難所内のマップなどもあると支援がスムーズに！



AFTER
もし被災したら

被災後の防犯について

防犯の観点から正しい行動がとれているものに〇を、
間違っているものに×をつけましょう。

BOUSAI Q.1

□ 近所の方に、避難所にいることを伝えるために、
玄関のドアに「私は〇〇避難所にいます！」と
はり紙をはってから避難した。



BOUSAI Q.2

□ 突然訪問があり、
壊れた窓や家具の修理が
損害保険でできると紹介があった。
期間限定キャンペーンだったので
その場で申し込んだ。



BOUSAI A.1

× 「避難所にいます」とはり紙をすることで、家を留守にしていることが分かってしまいます。実際に、はり紙をした家が盗難に遭ったこともあります。

BOUSAI A.2

× 契約をする際は、その場で即決せずに、契約内容をしっかり確認しましょう。マンション管理会社を名乗る詐欺もあるので、注意が必要です。

相談はコチラへ

困ったときは、消費生活センターや警察に相談しましょう。

消費者ホットライン 188　警察 #9110

サービスステーション

県内に9店舗を展開！
綜合エナジーの災害対応SS

広島県下に9店舗のサービスステーション（SS）を展開する綜合エナジー。全店に燃料発電機を配備し、一部は「エネルギー自立型」の店舗へと進化しています。停電や断水にも対応できる防災サービスステーションの備えについてご紹介します！



ペガサス西条インター 防災SSでは

災害対応型ステーションってどうなってるの？

停電時・断水時も電力と水を確保し、営業を続けられる仕組みになっています。災害時も、太陽光発電・大型蓄電池・燃料発電機・5tの上水を蓄える貯水タンクなどで燃料の安定供給を図り、地域の生活インフラを支えます。

電力1

大型蓄電池にはソーラーパネルで生んだ電力などを貯蔵し、停電時も営業可能。


※写真は沼田SSのものです


※写真は八本松SSのものです

電力2

店舗の運営に必要な電力を発電できる燃料発電機。使用訓練も毎月実施。


※写真は沼田SSのものです

水

タンクの水は断水時も使用できる。他店では、雨水や井戸水を貯める設備も。


※写真は沼田SSのものです

非常食にもオススメ 冷食自販機



西条インターSSと八本松SSに設置している冷食自販機は、災害時にも非常用電源で販売を続けられるため、いざという時には非常食として役立ちます。普段から気軽に購入してもらえるよう、地元グルメのグラタンやたこ焼き、がんすなどを取りそろえ、シュークリームやおはぎなどのスイーツも販売しています。


イメージキャラクター ペガちゃん

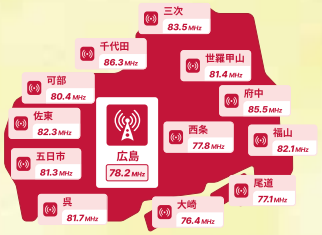
SOGO ENERGY
綜合エナジー株式会社

TEL. 082-283-1105
本社 〒735-0029 広島県安芸郡府中町茂陰2丁目6-6

いざという時に役立つ情報ツール

HFM hiroshima-fm

災害時の最新情報は広島FMのラジオから!



ラジスマもCheck!

インターネットラジオとFM放送の両方でラジオが聴けるスマートフォンです。

radiko

ラジオがなくても、PCやスマホから番組が聴ける! 事前にアプリをダウンロードしておこう。



JARTIC 公益財団法人日本道路交通情報センター

電話で道路交通情報が聴ける!

全国共通ダイヤル

050-3369-6666

ガイダンスに沿って番号を押すと、各地域のセンターへ。

携帯短縮ダイヤル

＃8011

で最寄りのセンターへ。

※スマートフォン・携帯電話・PHS専用

check!

中国電力ネットワーク 停電情報アプリ

停電が発生した時にお知らせしてくれる。停電エリアも地図で確認できる。あらかじめダウンロードしてエリア設定しておこう。



教えて!

その保険で大丈夫?

ご相談は保険代理店または損害保険会社まで!

年に一度は、加入している「すまいの保険(火災保険)」と「地震保険」の契約内容を確認して、災害に対応しているかチェックしましょう。

- □土砂災害や洪水、地震などの被害は補償の対象?
- □補償の期間はいつまで?
- □補償の対象(建物・家財)は大丈夫?
- □補償される金額もチェック!

災害便乗商法に注意!

監修:一般社団法人日本損害保険協会中国・四国支部

普段から使える! スマホでフェーズフリーな情報収集

「普段使いできて、もしもの時も支えてくれる」そんなフェーズフリーな情報ツールをご紹介します。

身近な川はどんな様子?

河川カメラを見てみよう!

国土交通省の川の防災情報ホームページで、河川の様子や水位情報をリアルタイムで見ることができます。



自宅で見られる!

ココをCheck!

各自治体の情報がスマホに届く!

市町の公式アカウントを友だち追加

自宅や職場がある市町のLINE公式アカウントを追加してみよう!

不審者情報やゴミの日が届く市町も!



いまどこにいる?

Googleマップで現在地の共有!



Googleマップのアプリから電話番号やメールアドレス、リンクURLを貼り付けてLINEから共有可能!

POINT

- 共有した位置情報は最大1時間確認可能
- 移動してもリアルタイムで共有可能

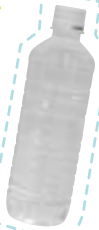
MS&AD 三井住友海上火災保険株式会社

ぼくの わたしの 非常持ち出しリュックをつくろう！

1. 自分のリュックを準備しよう
2. 必要なものを入れてみよう



リュック


水
※こどもが持てる重さでセレクト


レインコート・ポンチョ　携帯トイレ


懐中電灯
※ヘッドライド型だとベスト



お菓子



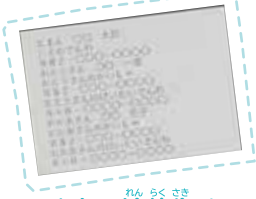
トランプや本など



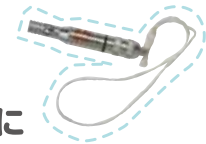
ウェットティッシュ


マスク


着替え


みんなの連絡先メモ

3. 実際に背負ってみよう！重すぎないかな？
4. いつでも持ち出せる場所に置いて、完成！


ホイッスル

ほかに必要なものはないかな？
P9〜11を見ながら自分で入れてみよう！

もしもの時のために「早めの給油」を
心がけて、マイカーにも備えを！
いざという時にガソリン不足にならないよう、
日ごろからこまめな給油を行い、
常に満タンの状態に!
災害時の車中泊を想定し、トランクには
防災グッズを入れておきましょう!

株式会社大野石油店
TEL.082-221-9107
【本社】広島市中区西白島町22番15号
大野石油店　検索
https://www.ohno-group.co.jp

（キリトリ）

コピーしてみんなで持とう！

キリトリ防災メモ

避難のタイミング

地震のとき

大雨のとき

避難先

地震のとき

大雨のとき

大切なひとの連絡先

連絡方法

まずは　　に電話する

連絡がとれないときは　　に電話

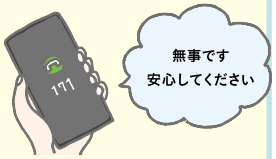
メモ

記入例

避難のタイミング	地震 家族と一緒じゃないとき／電気や水が止まったら 大雨 家族と一緒じゃないとき／警戒レベル4になったら
避難先	地震 〇〇小学校　大雨 〇〇公民館
大切なひとの連絡先	【おうちのひとの名前①】000-0000-0000 【おうちのひとの名前②】000-0000-0000 【親せきの名前　　】000-0000-0000
連絡方法	まずはおうちの人の携帯。つながらないときはおじいちゃん。 それでもつながらないときは171（裏面）

災害が起きたときには

音声で伝える　災害用伝言ダイヤル



1 7 1 をダイヤル

録音の場合は 1

再生の場合は 2

連絡を取りたい人の電話番号をダイヤル

文字で伝える　災害用伝言板

携帯会社各社の「災害用伝言板」にアクセス

NTTドコモ　au　ソフトバンク ワイモバイル

登 録　または　確 認　を選択

コメントを入力

確認したい人の携帯番号を入力

避難所・避難場所を調べる　広島県「みんなで減災」はじめの一歩

避難所・避難場所

GPS付きの携帯電話であれば、現在地周辺の避難所・避難場所を調べることができます。

（キリトリ）

広島FM 防災ハンドブック2025

わが家の防災ハンドブック

■情報提供・協力

中国電力ネットワーク株式会社
西日本電信電話株式会社
公益財団法人　日本道路交通情報センター(JARTIC)
広島県災害復興支援士業連絡会
広島県　危機管理監
広島県教育委員会事務局　豊かな心と身体育成課
広島県内各市町教育委員会
一般社団法人　無線LANビジネス推進連絡会(Wi-Biz / 00000JAPAN)

■参考・出展

気象庁ホームページ
広島県公式ホームページ
広島市公式ウェブサイト
内閣府ホームページ
日本財団ホームページ

■取材協力

友清一郎(白島綜合法律事務所)
三宅由紀子(広島県危機管理監みんなで減災推進課)
広島市豪雨災害伝承館 松井憲

■監修

広島経済大学名誉教授　松井一洋



発　　行　広島エフエム放送株式会社
住所:〒734-8511　広島市南区皆実町1-8-2
TEL:082-251-2200　(平日9:30～17:30)
HP:https://hfm.jp/

企画・制作　広島FM　磯貝修也・新井靖子・渡辺萌
進　　行　株式会社ザメディアジョン
編　　集　村山ゆかり(株式会社マウントペック)
デザイン　前﨑妙子
イラスト　やまでらわかな
取材・撮影　中野一行／植田衣久美
DTP　毛利知義(がっぱや)
印　　刷　佐川印刷株式会社

災害から地域を守る
建設業だからできる



地域建設業は、日ごろから **地域の安全・安心を守る**
「地域の守り手」という **使命感**を持ち、
ひとたび災害が発生すれば、だれよりもいち早く現場に駆けつけ、
最前線で **緊急対応・復旧活動** に尽力しています

マンガで分かる
建設業の災害対応

一般社団法人 全国建設業協会　一般社団法人 広島県建設工業協会

公益財団法人 建設業福祉共済団
建設共済保険 建設業のための法定外労災補償制度