

保険の相談、お見積もりは

保険総研

検索

フリーダイヤル **0120-35-8755**

HOKEN SOKEN

株式会社保険総合研究所®

本社 〒630-8014 奈良市四条大路 2-2-12
電話 0742-33-2377(代) FAX 0742-35-3412
大阪 〒541-0056 大阪市中央区久太郎町4-2-12 本町TDビル3F
電話 06-6241-8686 FAX 06-6241-6611

www.hokensoken.com

安心・信頼・感動していただける保険サービスをご提供致します。

2011.07 発行

防災準備 Hand book



保存版

制作にあたって

防災準備 Hand book のご案内

この度発生しました、東日本大震災を教訓に、
日頃の防災に対する取り組みがとても大切なことを
お客様や関係者様にお伝えし、万が一の災害発生へ
十分な準備に取り組んでいただく述べこそ、保険総合研究所の
使命と考え、この HandBook を制作致しました。
分かりやすい場所に保存いただき、防災へ取り組むとき、
また、万が一のときに、ご活用頂ければ幸いです。

防災準備 Hand book 目次

- 01 防災準備 Hand bookのご案内
- 02 非常持ち出し袋を用意しよう
- 03 地震対策チェックポイント
- 04 非常用の保存食を備蓄しておこう
- 05 避難生活に備えた備蓄品の準備
- 06 外出先での被災に備えよう
- 07 建物の耐震診断チェックポイント
- 08 避難支援の為の組織を作ろう
- 09 家族みんなで防災会議をしよう
- 10 ペットのための防災準備
- 11 地震保険について学ぼう
- 12 緊急地震速報を活用する
- 13 備蓄品チェックポイント
- 14 災害時電話連絡表

このHand bookは2011年7月現在の情報を元に制作しております。
内容につきましては変更になる場合もありますので、インターネット等で
最新の情報をご確認ください。

01

非常用持ち出し袋を用意しよう

Point1

- 荷物は最低限必要な物だけに絞る
- すぐに持ち出せる場所に置いておく
- 可能ならば複数個用意すること



両手が使えるリュックサックを用意!!

用意するもの…非常食、水、懐中電灯
ラジオ、医薬品、乾電池、タオル、
ビニール袋、下着、軍手、現金など

その他あると便利なもの…

- 携帯の充電器
- ロジャージ等の着替え
- 新聞紙
- 簡易トイレ
- 紙コップ・紙皿
- カイロ

※赤ちゃんのいるお宅では紙おむつや粉ミルクなども
用意しておきましょう。

Point2

非常用持ち出し袋の中身は定期的(最低年に1回)
にチェックしよう! 水や保存食の保存期間が切れ
ていないかのチェック、新たに必要な物を入れ替
えるなどいざという時に機能するよう管理を怠ら
ないようにしましょう。



02

地震対策 CHECK POINT



どのくらい防災の備えができているか、実際にチェックをしてみましょう。

家具の転倒防止チェック

地震の際に家具の下敷きになったり、通路を塞がれたりする事がないように、大型家具は壁に固定するなどの処置をしておく事。

ガラスの飛散対策チェック

割れたガラス片で怪我をしないよう、市販のガラス飛散防止フィルムを貼るなどの対策をしておく事。

避難通路確保のチェック

地震の際に家具の下敷きになったり、通路を塞がれたりする事がないように、大型家具は壁に固定するなどの処置をしておく事。

火災対策のチェック

ガス漏れによる火災が起こりやすいキッチンには消化器を設置しておく。火の出る心配のない電化キッチンへの移行も有効。

夜間の地震対策のチェック

寝室の取りやすい場所に懐中電灯を設置。すぐに避難できるようにスリッパやスニーカーを枕元近くに用意しておく事。

断水の対策チェック

いざという時の為、お風呂の残り湯を貯めておく。簡易トイレや給水用ポリタンク、非常用の水を準備しておく事。

家族の安否確認対策のチェック

家族で災害時の避難場所について決めておく事。災害時の連絡伝言板の使い方等を調べておく事。携帯電話の簡易充電器を用意しておく事。

非常用の保存食を 備蓄しておこう

Point1

- 最低でも3日分必要。1週間分の用意があればなお安心
- 食料品はレトルト、缶詰など保存期間の長いものを選ぶ
- 味に変化をつけられるように調味料も用意すると良い
- 食品、水の保存場所は温度、湿度の低い場所で



長期保存に適した食品

缶詰、インスタント食品、レトルト食品、フリーズドライ食品、お米、パック入り餅、乾めん、乾パン、ピスケット・チョコレート・キャンディなどの菓子類、調味料

飲料水の備蓄について

Point2

1日に必要な水の量は1人につき3L!
保存期間の長い、ペットボトルのミネラルウォーターを準備しておきましょう。
保存の際は直射日光を避けるように。



Point3

食料備蓄を始めるには、まず日頃から食べ物を多めに買い置きする習慣をつけ、使った分は補充して常に食べ物の備蓄がある状態にしておく事が大切です。

避難生活に備えた 備蓄品の準備

災害時にガス・電気・水といった生活に必要なライフラインが途絶えた場合を想定し、必要と思われる生活用品を準備しておこう。

避難生活の必需品・あると便利な物

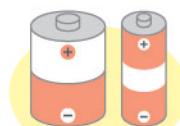
ラジオ、ライト(懐中電灯、ランタンなど)、電池、カセットコンロ、3日分程度の衣類と下着、テント、寝袋、ビニールシート、ナイフ、ロープ、ろうそく、マッチ、簡易トイレ、救急セット、ソーイングセット、ティッシュ、トイレットペーパー、ガムテープ、ごみ袋、油性ペン、小銭…など

Point1

- 衣類品は季節に合わせて年2回入れ替えをする
- 電池の使用期限を年に一度はチェックする
- 家族構成に合わせて必要と思われる物を用意しておく(赤ちゃんにはあむつや粉ミルク、女性は生理用品など)

Point2

災害でライフラインが途絶えた場合でも、避難先や自宅で最低限の生活ができるよう日頃から非常用袋、食料品の備蓄、生活必需品を揃えておきましょう。



外出先での被災に 備えよう

屋外で被災した場合

住宅地

- ブロック塀や電信柱など倒れる危険がある物から離れる
- 耐震性の低い住宅の倒壊など周囲の状況に注意する

回避ポイント 公園、学校など安全な広い場所に避難すること

オフィス街

- ビルの窓ガラスの落下、ガラスの飛散に注意
- 外壁や看板の落下などに備え、鞄などで頭を守る

回避ポイント 落下物に気をつけ、すぐ何かの下に隠れること

海岸

- 津波に注意し、高台や3階以上の建物に急いで避難する
- いたん波がひいても、絶対に元の場所に戻らないこと

回避ポイント 指示や避難勧告が出る前にすぐ海岸から離れる

山・丘陵

- 登山やハイキング中は落石に注意し、頭を守る
- 地震で崩れやすくなる為、ガケや急傾斜面には近寄らない

回避ポイント 落石や崩れに注意し危険な場所から離れる

乗り物内で被災した場合

運転中

- 急ブレーキは絶対踏まず徐々にスピードを落とす
- 道路左側に停車しエンジンを切り遅れが収まるまで待つ

回避ポイント 避難の必要がある時は車から降り徒步で避難する

電車内

- 座席に座っている時は身を低くし、鞄などで頭を守る
- 立っている時は手すりやつり革をしっかり持ち転倒に注意

回避ポイント 緊急停止した場合は乗務員の指示に従う

地下鉄内

- 高圧電線を設置している場合があるので勝手に線路に出ない
- もし停電になっても1時間は非常灯が点くので慌てない

回避ポイント 慌てず、乗務員の指示に従って行動する

建物の耐震診断 CHECK POINT



チェックを付けて建物の耐震性を自分でチェックしてみよう。

昭和56年以降に建てられた建物ですか

昭和56年(1981年)に耐震基準が強化されたため、それ以前に建てられた建物は耐震診断を受けましょう。昭和56年以降に建てられた建物でも、壁や基礎に亀裂などがある場合は耐震診断を受けましょう。

建物が過去に災害にあっていませんか

建物が過去に大きな震災、火災、浸水などの災害に見舞われていた場合、修復していくも目に見えない部分にダメージが蓄積され、耐久性が弱くなっている可能性があります。専門家に詳しく調査してもらいましょう。

バランスの良い建物ですか

四隅にきちんと柱が立っているか、複雑な形の建物でないかなども耐震性に大きく関わってきます。また、無計画な増改築を行って、建物のバランスが悪くなっている場合や、勝手に壁や柱の一部を撤去をしていれば、危険度が上がります。

老朽化している箇所はないですか

まずは柱や床の傾き、壁の亀裂、ひび割れ、建具の建付けが悪くなっていないかをチェックしましょう。土台が腐っていたり、シロアリの被害にはあっていますか。建物の北側や風呂場廻りは特に念入りに調べてみましょう。

避難支援の為の組織を作ろう

避難支援組織について

会社やお店、学校などたくさんの人が集まる場所では、災害が起きた際に混乱や二次災害などが発生がないように、災害時のルールや組織作りが必要です。いざという時の為に定期的に避難訓練などを行い、災害に備えましょう。

避難誘導班の役割

- 安全な避難出口へ誘導
- 避難経路を確保する
- 混乱による二次災害を防ぐ

応急手当の知識を身につける
医薬品の備え

応急救護班の役割

- 負傷者の救護・救出活動
- 安全な場所への移動
- 応急手当の処置

応急手当の知識を身につける
医薬品の備え

初期消火班の役割

- 火災発生時の消火活動
- 災害時に大声で知らせる
- ガス・電気系統の点検

消防器具の準備、設置
消火器の使い方を把握しておく



非常持ち出し班の役割

- 非常持ち出し品を運び出す
- 他の班に準備品を配布する

保管場所の把握・持ち出し経路確認
非常袋の点検・保管管理

通報連絡班の役割

- 火災発生の通知・連絡
- 消防・救急への連絡
- 被害の状況把握

災害時にあらゆる方法で連絡業務ができるように備える

家族みんなで防災会議をしよう

日中に災害が起ったとき、家族がばらばらになる事が想定されます。そういう場合に備えて日頃から家族内で災害時のルールを決めておくと良いでしょう。

話合うテーマ

家族がバラバラになった時を想定

- 家族との連絡方法
- 合流場所 ●合流方法



家族が一緒にいる時を想定

- 避難場所の決定 ●避難経路の確認
- 避難時の役割分担

家族の中に乳幼児、高齢者、病人、妊婦、ペットがいる場合、避難時の対処法を家族で話し合っておきましょう。

避難場所

近辺で避難に適した場所を確認し、どの場所に集まるかも決めておく。避難経路も実際に歩いて確かめておくこと。

連絡方法

携帯や電話以外にも、張り紙や書き置き、伝言板万能の時に使える。他府県の知合いの番号を緊急連絡先にする方法も。

非常持出品

非常袋に家族の人数 × 最低3日間生活できる為の用意をしておく。非常袋の場所の確認、定期的なチェックも忘れない。

連絡方法と連絡先について

- 災害用伝言ダイヤル171
- 電話や携帯電話での連絡
- 災害用伝言板
- 伝言メモ・書き置き

災害用伝言ダイヤルは使い方を知っておく事。メモや伝言はどこに残すかも決めておく事。

ペットのための防災準備

ペットも大切な家族の一員。災害時にペットの身に起る事態を想定し、大切な家族を守る準備をしておきましょう。

災害時ペットに起こる事態

- 迷子
- ケガなどの負傷
- 飼い主を失う、飼育できなくなる
- 環境の変化によるストレス



ペットの為に用意しておく物

ペットフード、飲料水、名札、ペット用の医薬品、首輪、リード、キャリーケース、ベットシート、古新聞、タオルなど

※ペットが行方不明になった時の為にペットの写真を用意しておきましょう。

避難所での心がけ

避難所ではペットと人の居住スペースが分けられる事もありますが、価値観の違う色々な方が集まる場所でペットをめぐるトラブルが起こらないように心がけましょう。

日頃からできる取組み

- 預け先を見つけておく
- 飼育場所の安全チェック
- しつけ覚えさせる
- 市町村へのペット登録
- ワクチン・予防接種

Point

ペットと共に避難場所に避難した場合、地域によって避難場所でのペットの扱い方が変わってくる為、住んでいる市町村に問合せ、ペットの為の対策が十分用意されているかどうか確認しておきましょう。

地震保険について学ぼう

地震保険とは

地震、噴火による災害で発生した損害を補償する制度。また地震によって起こった津波の損害も補償されます。

地震保険の概要

地震保険の対象は、居住用の建物と家財。地震・噴火またはこれらによる津波を原因とする火災・損壊・埋没または流失による損害を補償します。地震保険は原則として、住宅火災保険や住宅総合保険などの、火災保険の特約になっています。したがって、地震保険単独での加入は認められていません。

保険期間

1年未満の短期、1年、長期(2~5年)

保険料

主契約である火災保険の保険金額の30~50%の範囲で決められる。

補償額

住居用建物 5,000 万円、家財 1,000 万円が上限

保険料の定義

建物の所在地(都道府県)と建物の構造で決まる。

支払われる保険金の割合

- 全壊…保険金額の100%が支払われる(時価額が上限)
- 半壊…保険金額の50%が支払われる(時価額の50%が上限)
- 一部損壊…保険金額の5%が支払われる(時価額の5%が上限)

～保険総合研究所からのメッセージ～

「東日本大震災」以来、地震保険に対する関心度はより高くなってきています。新たに加入を考えておられる方、すでに加入されていて保険内容を見直したいとお考えの方、「保険総合研究所」では地震保険の補償、割引制度、保険料などについて詳しくご案内させていただきます。

緊急地震速報を活用する

緊急地震速報とは

これまで地震後に配信されていた情報と異なり、地震が発生する数10秒前から数秒前にあらかじめ地震の規模と発生地を予測して配信する事によって、被害を軽減させる為に考へられたシステムです。

緊急地震速報の仕組み

- 地震発生
- 地震計が地震を検知
- 地震計から気象庁へデータ転送
- 報道機関、防災機関へ情報発表
- 市民への伝達

緊急地震速報の入手方法

- テレビ
- 携帯電話
- ラジオ
- 受信端末
- 施設の館内放送

※5弱以上の震度を予想した場合に一般向けの緊急地震速報(警報)が発表されます。

緊急地震速報が活用されている事例

- 列車の緊急停止
- 航空機の離着陸制限
- エレベーターの事前停止
- 工場の生産ラインの制御
- 夜間の避難路の照明点灯
- ガスメーターの遮断・復旧
- 信号機の制御・交通の規制
- …など

Point

注意点として、震源に近い地域では速報が間に合わない場合や、予測された震度に誤差が発生する場合があります。緊急地震速報を適切に活用するには、こういった特性や限界を十分に理解している必要があります。

備蓄品 CHECK POINT



非常用袋に入れる物を準備し、チェックしてみましょう。
中身のチェックは保存期間の確認の為、年1回は行いましょう。

備蓄品・緊急持出し品

食料品(最低3日間分×家族の人数分)	カセットコンロ
水(1人1日3ℓが必要)	寝袋
ライト(懐中電灯、ランタンなど)	ビニールシート
ラジオ	ナイフ
医薬品	ロープ
乾電池	ろうそく、マッチ
タオル	簡易トイレ
ビニール袋、ごみ袋	ソーキングセット
衣類と下着(3日分程度)	ティッシュ
軍手	ガムテープ
現金(小銭も用意しておく)	油性ペン
スリッパ・スニーカー	給水用ポリタンク

あとで便利な物

ウェットティッシュ	ラップ類
その他、家族構成によって用意する物	
粉ミルク	生理用品
おむつ	ペットの餌、水

災害時電話連絡表

NTT災害伝言ダイヤル…171

災害時に通信が繋がりにくくなった時、提供開始する声の伝言板。
地震の際にご自身の加入している保険会社が分からない場合はこちらへお問い合わせください。

損害保険窓口

日本損害保険協会ではご契約中の損害保険会社がご不明の場合でも、お調べできる体制が整っています。

日本損害保険協会 月～金曜日
(土日祝日を除く)
0120-501-331 9:00～17:00

または、そんがいほけん相談室 **0120-107-808**
携帯・PHSからは **03-3255-1306**
月～金曜日(土日祝日を除く)9:00～18:00

生命保険窓口

公益社団法人生命保険文化センターに生命保険協会加盟会社(47社)へ生命保険契約の有無を確認してもらえる窓口があります。該当の契約がある場合は、原則として、ご加入の保険会社から連絡があります。

生命保険協会
災害地域生保契約照会センター
0120-001-731
月～金曜日(土日祝日を除く)
9:00～17:00

家族の情報を書き出しあげておきましょう。

家族の名前	生年月日	血液型	その他

●自宅住所

●常用薬