



目次

WORLD MOOK

ワールド・ムック884
平成23年10月5日発行(通巻884号)
Cover Design :
Lina Sugimoto(WPP)
Illustration :
Tetsu Okada
©WORLD PHOTO PRESS
(禁無断転載)

第一章 まず揃えたい必要アイテム **守りの基本** 編 イメージすることから防災は始まる **5**

足を守れ!! 災害時に足を守る究極のブーツがこれだ!! **6**

両手を空ける!! エマージェンシーセットを揃えることで非常時に備える **10**

エマージェンシーセット+αの備えで命を守る **14**

第二章 情報を制するものは災害を制す **情報** 編 これだけは知っておきたい情報収集の掟 **15**

PART 1 災害情報を入力せよ **16**

PART 2 緊急地震速報を活用せよ **18**

第三章 モノマガジン厳選の絶対必需品 **グッズ** 編 揃えることで危機から身を救う厳選アイテム! **23**

アイコンでチェックする絶対必需品 **24**

懐中電灯 停電の際に暗闇からの脱出用として、救難サインや防犯用にも **28**

防寒ウェア 災害時には寒さによる体力消耗を防ぐことも重要 **29**

デイパック 自由な両手こそが最強ツールとなる **30**

ブーツ 瓦礫やガラスが散乱した場所でも安全な一足を **31**

サバイバルキット 生き延びるのに必要最小限な **32**

手回しラジオ 停電時でも頼れる情報収集アイテム **33**

ヘルメット 災害時には頭部の防御が最優先事項となる **34**

マルチツール ひとつ持っておくと多様な場面で使えるので便利 **35**

ロープ 脱出や救助などで活躍する便利ツール **36**

レインウエア 災害は晴天天下で起きるとは限らない **37**

鈍・シヨベル 緊急時には大型サバイバル用品も欠かせない **38**

笛 助けを呼ぶのは声だけでは限らない **39**

特殊マスク、フード 煙の中での脱出は困難を極める **40**

手袋 手という最強の道具を保護せよ **41**

エマージェンシーブランケット 体を温める以外にも **42**

第四章 生命維持には喫食が不可欠 **水・食糧** 編 美味しい非常食を手に入れる。 **53**

水 水を確保することが最優先となります **54**

PART 1 即応食 火も水も不要で直ぐに食べられます **56**

PART 2 乾燥食 お湯を沸かすだけで美味しい食がとれます **58**

第五章 危機から脱するための知識 **行動** 編 一瞬の判断が生死を分ける! **63**

TOPICS 1 帰宅困難に備える **64**

TOPICS 2 徒歩帰宅の注意点 **66**

TOPICS 3 帰宅ルートでのチェックポイント **68**

ソーイングキット 新しい道具を生み出すことも可能 **43**

小型ストーブ・ファイヤースターター ライフラインが **44**

充電ツール、長期保存電池 現代の防災ツールに **45**

発電機 身近な家庭用カセットボンベで発電可能 **46**

グルーミングアイテム 水がない状況でも **47**

ランタン 暗闇の中では明かりが心を落ち着かせる **48**

エマージェンシーメガネ 工具不要で調節も簡単な **49**

折り畳み自転車 日常から使える防災ツールとして **50**

携帯トイレ 非常時でも避けては通れないトイレ問題 **51**

身分証明書 救助活動に役立てるためにもIDは必要 **52**

PART 3 ミリメシ 自己完結するミリメシは最強の非常食となる。 **60**

PART 4 チョコレート 非常時に大活躍するチョコレートの力。 **62**

TOPICS 4 人にやさしい防災 **70**

TOPICS 5 ペットのための防災 **72**

PART 1 家において地震が起きたらこう行動しよう

74

地震10のポイントを知っていますか？

地震と感じたら3つのごことを思い出そう
お年寄りの寝室は2階が安全です

木造一軒家の場合はすぐに外に飛び出す。即断が生死を分ける

あなたの身を守る3つの動作「潜る、覆う、握る」

大火を免れるための初期消火

真夜中の地震、毛布をかぶって安全地帯へ潜りましょう

食事中や料理中の地震はヤケドや火災に注意しましょう

避難は用意を整え、近所に声をかけ合い集団で

病人、子どもに安心感を与えることが大切

エレベーターの中でも脱出できます

地震同様に怖い津波。海沿いに住む人は津波に対する知識も必要です

赤ちゃんや毛布を背負って手を自由にして動きまわろう

津波から身を守るのは逃げの手です。すぐに高台へ逃げましょう

山野を切り開いた宅地造成地ではがけ崩れに対する警戒も怠れません

PART 2 外出先で地震に遭ったらやるべきこと

79

デパートで地震に遭った、即座に頭を保護し、安全地帯を探そう

スーパーマーケットではカゴで頭を保護し、安全な場所へ

映画館や劇場ではイスとイスの間にうずくまり、揺れが収まるのを待ちましょう

レストランで地震に遭ったら、テーブルの下に隠れましょう

震災時における帰宅困難者対策

超高層ビル内で地震に遭ったら

歩道橋で激しい揺れを感じたら、欄にしっかりとしがみつきまわろう

野球場や競技場、安全なのはグラウンド。怖いのはバックになった人の混乱です

地上より揺れが激しい中高層ビル。安全地帯にすばやく入りましょう

PART 3 乗り物利用中の地震はこう対処すれば助かる

82

地下鉄駅での地震、自分を守るには階段に殺到する人の波に飲み込まれない冷静さ

バックが危険を招く地下鉄。あわてず、騒がず「2マなど」に惑わされないように

駅のホームにいて地震が起きたら、頭を保護して、柱にしがみつきまわろう

乗り物には安全な座り方や立ち方、転び方があります

バスに乗っている時に地震が起きたら、しっかりと肩や手すりをつかみまわろう

滝員電車に乗っていても絶対に騒がず、車内アナウンスに従いましょう

タクシーに乗っている時に地震に遭ったら、まず、座席に身体を沈めましょう

災害時に役立つホームページ

94

PART 4 「備えあれば憂いなし」

大地震で生き残るためには対策が必要

84

ブロック塀は大被害の原因となります。危険なブロック塀は必ず補強しましょう

建物の耐震診断をしてくれる機関を地方自治体が紹介してくれます

大震災を模擬体験してみませんか。現実を知ることも「備え」には大切です

生き残るためには精神を強く保つことが必要です。メンタルケアには娯楽も必要

急には災難に対応できません。防災訓練に参加したり、いつも対策を考えておきましょう

家族で地震の時の対策を話し合い、「わが家の防災手帳」を作りましょう

広域避難場所・時集合場所、地域救護センターを知っていますか？

ばらばらになった家族が落ち合う場所を決めていますか？

落ち合う場所を決めたら、そこまでの道順を確認しておきましょう

非常事態には協力が重要です。家族の役割分担を決めましょう

ラジオやテレビで正しい情報を得ましょう。見知らぬ他人の話はデマだと疑いましょう

トイレは使えない消火器、使い方はマスターしておきましょう

消化の備えも万全に。消火器は必需品。三角ハケツも便利です

災害救助法が適用される規模の災害が発生し広域停電も発生している場合公衆電話は無料に

心の準備も忘れずに。生き残る意思と冷静さ、陽気さがあなたを助けます

家の中を見回してみまわろう。安全地帯はありますか？

飛び散るガラスは凶器です。ガラスには飛散防止フィルムを貼りましょう

非常持ち出し袋には大切な個人データを書いたメモを入れておきましょう

家具の転倒を防ぐために、家具を固定しておきましょう

大地震発生が発表されると、日常生活会はこうなります

警戒宣言が発令されると、日常生活はこうなります

貯金や保険、ローン返済など、気になる大地震後の暮らしはどうなるのでしょうか

被災者の生活安定のために「地震保険」があります

PART 5 応急手当と病氣予防の基本を知っておきましょう

90

ひどいヤケでも水で冷やすのが基本

ガラスの破片が深く突き刺さったら、無理に抜くのは禁物

ねんざや脱臼は冷湿布をして包帯で固定しましょう

エコノミークラス症候群に注意しましょう

地震で倒れている人を発見したら、迅速かつ落ち着いて調べましょう

脱水症状に注意し、いざという時は経口補水塩を作る

呼吸ができない場合には、气道を確保

气道を開けても呼吸をしない場合には、人工呼吸が必要ですよ

心臓マッサージの方法を訓練しておきましょう

包帯よりもっと便利な三角巾の使い方を覚えておきましょう

止血点を覚えておきましょう。出血が止まらない時にはそこを圧迫します

駅や公共施設にはAEDが設置されています

93

92

91

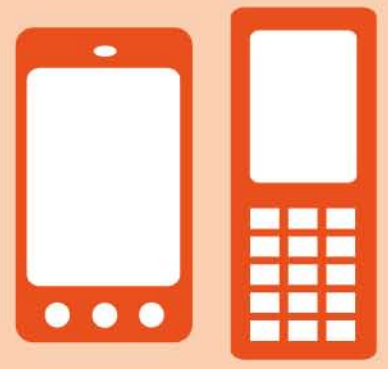


災害情報を入手せよ

何処で何が起きていて何をすれば良いかを把握するために

情報ツールにはそれぞれ特性がある—

携帯電話、スマートフォン



今や災害時における情報収集ツールの代表格。通話はもちろん、メールでのやりとりやWEB閲覧、ワンセグテレビ視聴も可能となっている。GPS搭載型機器を使えば帰宅困難となった際に徒歩で帰る時も役立つ。

ラジオ



停電地域で圧倒的な強みを持つラジオ。AMでは広範囲、FMでは地域情報をカバーするので、多層的な情報収集が可能。基本的に音情報なので、避難や作業しながらの聴取が可能なのがある。緊急警報放送対応。

PC



受動的に情報を収集するテレビやラジオなどと異なり、知りたい情報を能動的に調べられるのがWEBならではの魅力。電話回線がダメな時、ソーシャルネットワークで情報をやりとりすることで安否確認を可能とした例も。

テレビ



ひと目で分かりやすい映像情報、全国の状況を幅広く伝えられる独自のネットワークという強みを持つ。視聴は据え置き以外にも、専用機や携帯電話&スマートフォンのワンセグテレビでの視聴も可能。緊急警報放送にも対応している。

新聞、雑誌



リアルタイム性ではテレビなどに劣るものの、自分のペースでじっくり情報を確認できるのがある。テーマや地域を絞りこみ、徹底した調査をもとに掲載している場合が多いので、避難生活の際に役立つ情報が多いのが特徴。

防災無線



市町村レベルでの情報を伝える防災無線は、地元向けの細かな避難情報なども伝えてくれる。Jアラート対応地域は緊急地震速報や津波情報などの自然災害のほか、弾道ミサイルやゲリラ侵攻などの武力攻撃等も通知してくれる。

情報編 PART.1

情報編 PART.1
情報もありま

災害時に情報を入手せずに動きまわるとは、闇夜に明かりなしで歩きまわると同じくらい危険です。まず、災害時には何処で何が起きているのか、そして自分や家族の安全を守るために何をすれば良いのかを判断するため、正確な情報を得る必要があります。しかしながら、手当たり次第に情報を集めるのは、デマ情報を掴む危険性もありますし、情報が多すぎて判断がつかない、あるいは情報が陳腐化して役に立たないなんて事態もありえます。そこで、災害時には正確で、新しい情報を適度に入手する姿勢が求められます。常に正しいということはありませんが、やはり公的機関が発する一次情報は信用度が抜群です。これらの機関が発する情報の中には避難命令など緊急性を要する情報もありま

す。その場合は、情報に従って行動するようにしましょう。緊急性を要さない場合でも、災害情報は常に把握しておく必要があります。各種メディアを通じて発表されたり、市町村レベルで防災無線、防災メールなどを通じて発せられることもあります。注意しておきたいのは、情報入手チャンネルがひとつだけだと、停電や故障、電池切れ、電波が届かない等の環境によって、たちまち情報から取り残される危険があります。そこで原則として、複数の情報入手ツールを使う態勢にするのが望ましいです。また、公的な情報だったとしても、常に100%正しいということはありません。災害時には最後に判断して行動するのは貴方となるのです。常に身の周りに対してアンテナを張り、危険な状況から身を守る、脱するにはどうしたら考えろという姿勢を忘れないで下さい。



停電の際に暗闇からの脱出用として、救難サインや防犯用にも

懐中電灯



ミニマグライトLED XL50

実勢価格6615円

わずか79gの小型軽量のLEDライト。点灯～点滅モード搭載。

©エイアンドエフ

☎03-3209-7669

重要
いざ使えるよう
平素から
電池交換や
ライトの点検を
忘れずに。



フェニックスTA21

価格1万920円

TA21は点滅するフラッシュ&ストロボモードを搭載。ストロボモードは230ルーメンと非常に強力。救難サインや防犯用途にも。



照射距離200mという高輝度LED。明るさは12段階で調節可能。完全防水仕様と高機能。

©vic2 ☎03-5226-3535

絶対必需品 01

まず、LED条件を自安にして選ぶといいでしょう。

災害は昼夜を問わず襲ってきます。停電などで真っ暗になった場所を闇雲に動き回ることほど危険な事はありません。身の回りの状況を確認しながら脱出するには懐中電灯は欠かせないでしょう。防災の基礎的なアイテムですが、場合によっては命を預けることにもなるので信頼性のおける懐中電灯を選びたいものです。幸いにして最近では高機能の懐中電灯が販売されていますので、以下の条件を自安にして選ぶといいでしょう。

Dライトを搭載したものがオススメです。球切れの心配が少なく、長時間使えるLEDライトは防災用として最適です。また、屋内だけでなく屋外で使うこともあり、本体が耐衝撃性や防水性を備えていると良いでしょう。このふたつをクリアしていれば災害時に十分使えます。さらにフラッシュライト機能があると用途の幅が広がるので便利です。点滅発光により居場所を知らせたり、高い照度のLEDライトなら防犯用としても効果を発揮します。購入の際は個人ごとに使用環境を考慮して選択すると良いでしょう。

重要

屋外はもちろん避難所などでも体温が低下する可能性があります。十分あります。



EXライトダウンジャケット Men's

価格1万8800円

重量が約150gという超軽量ダウンジャケット。折り畳みタイプで片手に収まるのが魅力。©モンベル・カスタマー・サービス ☎06-6536-5740



ジオラインEXPラウンドネックシャツ Men's

価格5800円

保温性と吸湿速乾性、防臭性をも備えた操作アンダーウェア。©モンベル・カスタマー・サービス ☎06-6536-5740

絶対必需品 02

元来、野外行動を想定して作られている

被災する季節によっては飢えや渇きに対処する以上に寒さ対策が最優先される場面もでてきます。なぜなら体温低下は体力を消耗するだけでなく、低体温症になってしまったり、最悪の場合は死に至る危険性もあるからです。屋外はもちろんですが、たとえ避難所でも十分な暖かとなれない場合は危険な事態に陥る可能性はあります。そこで役立つのがアウトドアメーカーが手がけている防寒ウェアです。元来、野外行動を想定して作られている

ので着膨れせず動きやすさを確保した防寒ウェアが多いのが特徴。これらは避難行動をする際にも邪魔にならないのが魅力です。最近では約150gとTシャツよりも軽いのに高い保温性を有するダウンジャケットが登場しています。しかも折り畳み可能で手のひらに収まるコンパクトサイズになるので、非常用持ち出し袋に入れておくのと重宝するでしょう。また、吸湿速乾性と保温性に優れたアンダーウェアもあると効果的です。汗冷えを防ぐと同時に防臭効果もあるのです。洗濯がままならない非常時に役立ちます。



災害時には寒さによる体力消耗を防ぐことも重要

防寒ウェア



アルテックポット1.0L
価格2415円
軽量クッカー。右のバーナーやボンベを内部にセットできる。
◎イワタニ・プリムス
☎03-3555-5605



P114 ナノストーブ
価格7140円
ボンベに付けるだけ、重量わずか64gという超小型バーナーだ。
◎イワタニ・プリムス
☎03-3555-5605



あると便利

小型バーナー&クッカー
お湯を沸かすのに便利なアウトドアショップなどで扱っているバーナー&クッカー。現在では非常にコンパクトなので非常用持ち出し袋に入れておきたい。

注ぐだけで

5年保存



尾西食品 五目ごはん
価格357円

アルファ米のエキスパート、尾西食品では白米からチキンライスまで多数ラインナップ。五目ごはんはしいたけ、油揚げ、人参などがたっぷり入った人気メニュー。
◎尾西食品 ☎03-3452-4020



5年保存



サタケ マジックライス 牛飯
価格399円

注水量によって「ご飯」か「おかゆ（雑炊、リゾット、スープご飯）」を選べるので、幼児や老人でも安心。牛飯の他、白飯やチャーハンなどがラインナップ。
◎サタケ ☎0120-049-117



マジックパスタ カルボナーラ
価格378円

お湯を入れたら3分で食べられるショートパスタ。カルボナーラ、ナポリタン、ペペロンチーノの三昧で展開。保存期間は2~5年。
◎サタケ ☎0120-049-117

非常食 PART.2

非常食というかなり特殊な食料に思えますが、実は身近な場所にも優れた非常食はあります。たとえばアウトドアショップやトラベルショップにある、お湯を用意するだけで食べられるアルファ米をはじめとする乾燥食材は、そのような非常食の代表格です。高い保存性を有し、かさばらないので携行したり大量に備蓄するのに向いています。日本人に欠かせないご飯の保存食の代表格がアルファ米です。アルファ米とは米でんぶんのアルファ化を応用したもので、お湯（水でも可能）を注ぐだけで美味しいご飯が食べられるというものです。約70年前の第二次大戦時には原型が誕生しており（尾西食品が開発、今ではアウトドアやトラベルシーンに欠かせない保存食となっています。年々進化を遂げて

おり、ベーシックな白米はもちろん、五目ごはんやチキンライス、ドライカレーなどバラエティに富んだ内容となっているのが特徴です。最近ではお湯の量を調節することにより、ご飯かお粥を選べるタイプも発売されており、子供からお年寄りまで楽しめるように工夫されています。アルファ米はとても軽く、場所も取らないので、家族やグループ用に大量に備蓄しておくのに良いでしょう。ちなみに、スプーンがあらかじめセットされている点、ゴミがほとんど出ないというのも重宝します。同じようにお湯を注ぐだけで食べられる非常食としては、ショートパスタもあります。一方でお湯に入れるだけで食べられる非常食もあります。こちらもアウトドアショップなどで手軽に入手可能です。麺や具材一式をお湯に入れるだけで美味しい蕎麦、うどんが食べられます。岳食なら特

殊加工された麺により、茹で汁を捨てる必要がないので水が無駄になりません。これらの非常食は手軽に美味しい味が楽しめるのももちろんですが、温かい食を摂るという点でもメリットがあります。寒い季節では、温かいことがご馳走となり、気持ちも落ち着ける役割を果たします。また、水を煮沸消毒することで、衛生面でもメリットがあります。なお、電気やガスなどのライフラインが断たれた際には、お湯を沸かすのも困難となります。そんな時に頼りになるのが、アウトドアギアのストーブやクッカーです。イワタニ・プリムスのナノ・ストーブは重量わずか64gで、燃料ボンベに取り付けるだけで強力な火力を得られます。とても小型なので、燃料ボンベと一緒にクッカーに収納することもできます。アルファ米などと一緒に購入しておくのが良いでしょう。

入れるだけで

1年保存



岳食 山菜そば
価格430円

奈良県の「三輪そうめん山本」が伝統製法で作った独自の乾燥麺。お湯に入れて煮込むだけ、ゆで汁を捨てずに作れるので水の無駄がない。
◎イワタニ・プリムス
☎03-3555-5605



保存性が抜群で美味しい非常食

**お湯を沸かすだけで
美味しい食がとれます**



自宅から離れた勤務先で被災したら：都市特有の二次災害

帰宅困難に備える

東日本大震災当日、首都圏では大量の帰宅困難者が発生しました。もしこれが首都直下地震だったら、オフィスや街の状況はどうなるのでしょうか？

オフィスにはこんなに危険がいっぱい!

1995年の阪神・淡路大震災では、死亡原因の8割が建物の倒壊と家具の転倒落下による圧死・窒息死だったというデータがあります。オフィスに設置された大型の棚、コピー機、プリンター、PC等は、大地震の瞬間、人命を脅かす凶器となります。

東日本大震災の当日の夕方、首都圏は大量の帰宅困難者で大混乱に陥りました。民間調査会社の推計によると、帰ろうとしたけれど帰れなかった人、帰ろうとせず会社などに泊まった人は約300万人にのぼりました。しかしこれは東京が被災しなかった時のこと。内閣府中央防災会議の想定では、平日の昼12時に首都直下でM(マグニチュード)7.3の地震が起きた場合、1都3県で約650万人、つま



り今回の2倍の帰宅困難者が発生するとしています。さらに首都直下で危険なのは火災です。内閣府が想定する最も厳しい災害条件は「冬の夕方6時に風速15mの強風が吹いている時にM7クラスの地震が発生する」というもの。この場合、都内約2500地点で火災が発生し、約65万棟の建物が焼失するとされます。日没後なので外は暗く、寒さも厳しいはず。ほかにも建物の倒壊、落下物、余震、パニック……と、考えられる危険はたくさんあります。そんな状況下で長距離を歩いて帰るのは危険。国では、自宅が20km以上離れている場合はひと晩で帰れないと「むやみに移動を開始しない」と呼びかけています。大地震が発生したらまず身の安全を確保し、あらゆる情報ツールを駆使して家族の安否・被害状況・交通情報をつかみ、帰るか会社に泊まるか冷静に判断すべきです。

地震発生 事前の対策 直後の避難 帰宅or宿泊



★以下の状況を見極め、帰宅するか会社に泊まるか判断しましょう。
●家族と自宅の安否確認。
●自宅までの距離(20km以上か?)
●余震が続いているか。
●帰宅経路で火災・建物の倒壊・浸水などが発生しているか。
●鉄道等、交通機関の状況。
●道路の状況。
●暑さ・寒さ・天候の様子。
●停電などの状況を確認。
●高層階から降りられるか。



★以下の点に注意して行動しましょう。
●揺れの最中にむやみに動かない。
●倒れてくる家具や電子機器を手で押さえてはいけない。
●まず頭と目を保護する。
●机の下やモノの少ない場所に退避。
●揺れが収まったら非常用持ち出し品を確認・取り出す。
●携帯電話やラジオから情報を入手。
●エレベーターに乗っていたら、すべての階のボタンを押し、停まった所で降りる。

★地震に備えて日頃から以下の準備と確認を!
●オフィス家具や電子機器の固定
激しい揺れで棚、コピー機、プリンター、PCが転倒し飛ぶこともあります。
●窓ガラス等の飛散防止
揺れで建物にひずみが生じ、窓枠が歪んでガラスが割れることもあります。
●非常用持ち出し品の準備
社員数分の備蓄品を用意している会社は少ないです。個人でできる備えは自分でしましょう。
●避難経路の確認
非常口など、安全な場所に避難するための経路を事前に確認しておきましょう。
●避難所の確認
火災発生や建物倒壊などの二次災害に備え、最寄の避難所を事前に確認しましょう。
●帰宅ルートの確認と地図の準備
徒歩帰宅に備え、自宅までのルートを事前に確認し地図を準備しましょう。
●家族との連絡・集合場所の確認
家族とどうやって連絡をとり合い集合するか、事前に話し合っておきましょう。