

いざというときの連絡先

● 家族の安否確認 ・災害用伝言ダイヤル

災害発生時に伝言を録音できます。携帯電話やスマートフォンなどからのご利用は、ご契約の各通信事業者にお問い合わせください。



・災害用伝言板 (Web171)

※体験利用ができる日もありますので、電話会社のホームページ等をご確認ください。

● ライフライン

・水道に関する連絡先

○ - -

・ガスに関する連絡先

○ - -

・電気に関する連絡先

○ - -

● 相談窓口

災害ボランティアに関するお問い合わせ

奈良県総合ボランティアセンター

0744-29-0155

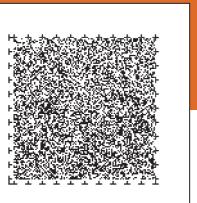
【受付時間】月曜～土曜(日・祝と年末年始を除く)
8:30～17:15

自主防災に関すること

奈良県防災統括室

0742-27-8425

【受付時間】月曜日～金曜日(土・日・祝・年末年始を除く)
8:30～17:15



女性視点の防災ハンドブック 2025年12月(六版)

発行：奈良県 総務部知事公室 防災統括室

音声コード掲載

保存版

防災ハンドブック

女性視点の



水



非常食



懐中電灯



モバイル
バッテリー



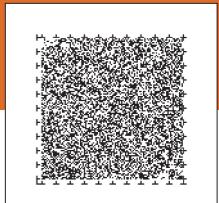
ラジオ



貴重品



な ら けん
奈良県



音声コード掲載

FREE
むりょう
無料

じょせいしてん
女性視点の

ぼうさい

防災ハンドブックが アプリでもみられる

きのう
アプリ機能

1

ぼうさい
この防災ハンドブックが
スマートフォンでいつでもみられる

ぼうさい
「防災について知りたいときに、手元にこのハンドブックが無
くて内容がわからない。」「防災リュックを用意しようと思った
けど何を入れたらいいかわからない。」そんなときはアプリを
通じてハンドブックの内容をいつでも確認することができま
す。またお使いのスマートフォン端末などに保存しておけば、
電波が届かないときでも確認することができ便利です。

2

ちか
近くの指定緊急避難場所を
ナビゲーション

ならけんない
奈良県内の指定緊急避難場所をAR機能※1で調べることができます。
勤め先付近の指定緊急避難場所やよく行くお店付近の指
定緊急避難場所など事前に調べておきましょう。できれば実
際に下見をして、安全な避難ルートを確認し、いざというと
きのために備えましょう。



AR (LBS※2機能)による
施設情報表示画面
指定緊急避難場所案内
(奈良県内の施設に限ります)

奈良県
防災
アプリ



※1 AR(拡張現実)とは…現実の世界上にデジタルな情報を表示すること。
※2 LBS(ロケーションベースサービス)とは…GPSなどの位置情報機能を
使って現在位置を知らせるサービス。



【App store】【google play】からアプリをダウンロードしてください。

奈良県防災アプリ



はじめに

近年、全国各地で地震や台風、水害などの災害が多発しており、改めて日頃からの備えの大切さについて、関心が高まっています。この度、県では「女性の視点を取り入れた防災ハンドブック」を作成しました。

このハンドブックでは、準備の仕方から、避難する際の注意点、避難所づくりでの配慮などについて、地域における女性ならではの気づきや工夫を取り入れ、女性だけでなく誰にとっても分かりやすい内容となっています。

このハンドブックを用いて、日頃から家庭や職場、地域などの備えに役立てていただければと思います。

もくじ

ぼうさい
防災
じゅんび
準備編

ひごろ
日頃から心がけておくこと.....04
・家中を見直してみよう
・家具などを固定してみよう
・普段の行動を意識してみよう
・連絡方法などを確認しよう
・ペットのことも考えよう

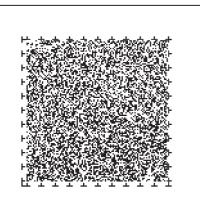
さいがいじ
災害時
たいおうへん
対応編

さいがい
災害が起こったときの対応.....08
・知っておきたい知識
・もしもこんなとき災害(地震など)が起きたら
ひなん
避難するときに気を付けること.....10
・避難するときの防災ファッショナ
・寒さ、暑さ対策で体調管理
・避難前の最終チェック

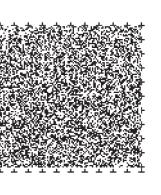
ひなんじょ
避難所づくり.....14
・避難所で気をつけたいこと
・避難所での体調管理

ことままコラボ企画
ママの防災座談会.....18
「奈良県防災の日・防災週間」.....19
奈良県を襲う可能性のある大地震.....20
武力攻撃時の行動.....22
事前に情報を入手しておこう、大切なことをメモしておこう.....23
いざというときの連絡先.....裏表紙
この冊子には音声コード「Uni-Voice」が左ページには左下、右ページには右下に印刷されています。
スマートフォン専用アプリなどで読み取ると、音声で内容が確認できます。

※お使いの機種によっては、うまく読み上げができない場合があります。



音声コード掲載



音声コード掲載

防災 準備編

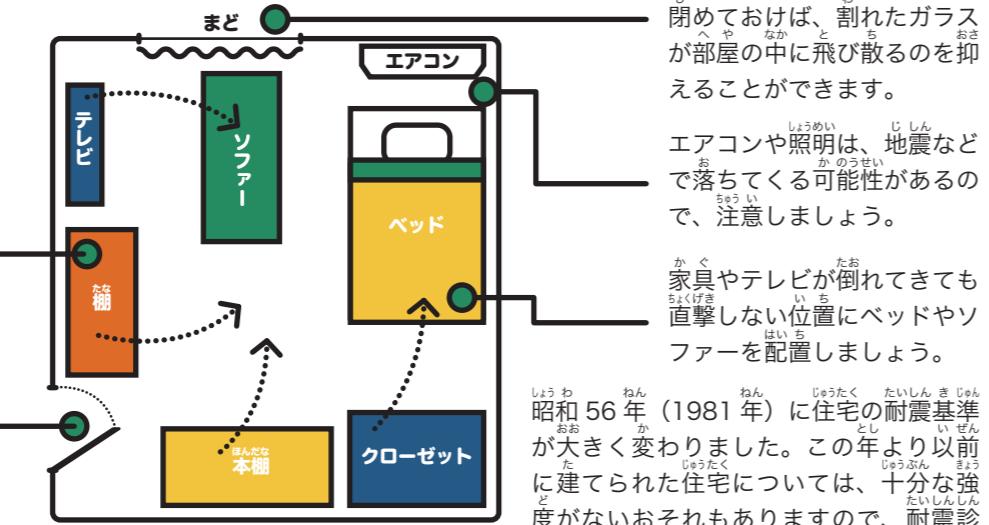
日頃から心がけておくこと

災害はいつ起こるかわかりません。防災と聞くと大げさに聞こえますが、家具を固定したり、配置を見直すことで自分や家族の身を守ることができます。

家中を見直してみよう

重いものや、壊れやすいものは棚の下段に、当たっても痛くないような軽めのものは上段に収納しましょう。

逃げ道がふさがれないようにドアの周りはスッキリさせましょう。
※消火器、ガスのマイコンメーター、地震ブレーカーで、地震による火災に備えましょう。



窓にガラス飛散防止フィルムをはっておくと、強風により物が当たってガラスが割れた場合でも、飛散を防ぐことができます。また、カーテンを閉めておけば、割れたガラスが部屋の中に飛び散るのを抑えることができます。

エアコンや照明は、地震などで落ちてくる可能性があるので、注意しましょう。

家具やテレビが倒れてきて直撃しない位置にベッドやソファを配置しましょう。

昭和56年(1981年)に住宅の耐震基準が大きく変わりました。この年より以前に建てられた住宅については、十分な強度がないおそれもありますので、耐震診断を受け、必要であれば耐震改修を行いましょう。

家具などを固定してみよう

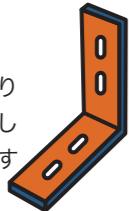
固定するグッズ紹介



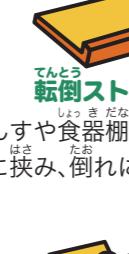
L字型金具
天井と家具の間にはさみ固定します。家具に傷をつけずに固定することができます。



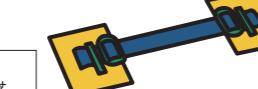
耐震ゲルマット
粘着性のあるマットでテレビなどの家電や棚の底面に貼り、滑りにくします。



突っ張り棒
天井と家具の間にはさみ固定します。家具に傷をつけずに固定することができます。



たんす・クローゼット
L字型金具で取り付けて、転倒ストッパーなどを家具の下に挟み、倒れにくします。



電子レンジなど
家具の側面や天板と壁をつないで固定します。粘着シールのものもあります。

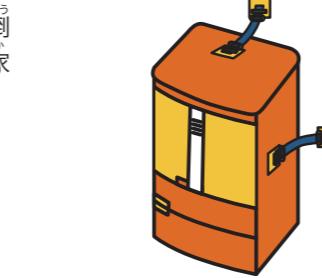
家具・家電の固定の仕方の例



たんす・クローゼット
L字型金具で取り付けて、転倒ストッパーなどを家具の下に挟み、倒れにくします。



電子レンジなど

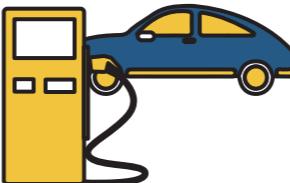


冷蔵庫
転倒防止用ベルトで壁などに固定します。

普段の行動を意識してみよう

1

ガソリンが半分になったら給油



災害が起こるとガソリンが在庫切れになることもありますので、日頃から残量を意識しておきましょう。

2

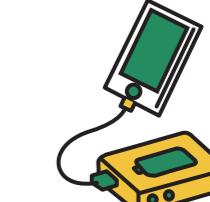
地域の防災訓練への参加



災害時はひととの助け合いが大切。地域の防災訓練などに参加して防災の知識を得ながら、みんなで協力して取り組みましょう。

3

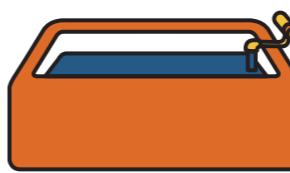
モバイルバッテリーを用意



予備のモバイルバッテリーを1台(スマートフォンなど)に最低1つ、準備しておきましょう。車から充電できる充電器もあれば便利です。

4

浴槽の水を溜めておく

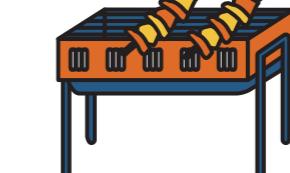


水道が復旧するまでに時間がかかることがありますので、水を溜めておくとトイレ用や体拭くなどに利用することができます。

小さい子どもは溺れてしまうおそれがあるので、注意しましょう。

5

アウトドアに親しむ



キャンプ用品はライフラインが止まつたときに役立ちますので、使い方に慣れておきましょう。

6

外出するときは家族に行き先を伝える



家族が今どこにいるのかを常に把握しておきましょう。災害時、少しでも不安が解消されます。

連絡方法などを確認しよう

家族防災会議

災害用伝言ダイヤル(裏表紙記載)や連絡先について話しておきましょう。また集合場所は具体的に決めておきましょう。



近隣の人と助け合う

近隣の人と助け合える関係を作っておきましょう。



遠くの知人と助け合う

遠方の知人に助け合える人がいると、いざというとき安心です。

ペットのことも考えよう

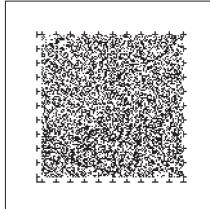
避難生活ではペットの免疫力も低下するため、ペットの健康管理にも十分気を付けましょう。またトラブルを防ぐため、日頃からしつけを行っておきましょう。



フード、おもちゃなどのペット用品や避難に備えてゲージも準備しましょう。



まいごに備えて写真を準備しておきましょう。また首輪がつけられる場合は、名前や連絡先を記入しましょう。



音声コード掲載

防災 準備編

すぐに集められる防災グッズ

非常に「あってよかった」防災グッズをまとめました。リストを参考に個人や家庭で必要なものをしっかり準備して、災害が起きたときに慌てない防災対策を心がけましょう。

基本の備蓄リスト

1週間程度を自足できるように準備しましょう

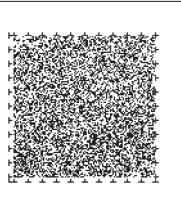
防災リュック

- ・水
- ・携帯食(乾パンや水をそいでつくるアルファ化米など)
- ・モバイルバッテリー
- ・ラジオ、電池
- ・手袋
- ・救急セット
- ・健康保険証や免許証のうつし
- ・お薬手帳(コピー)
- ・手指消毒剤
- ・常備薬
- ・体温計
- ・ライト(懐中電灯など)
- ・保温アルミシート
- ・新聞紙
- ・数日分の着替え
- ・タオルやてぬぐい
- ・歯ブラシ
- ・ウェットティッシュ/おしりふき
- ・ビニール袋(大・小)/防臭袋
- ・マスク
- ・携帯トイレ
- ・ガムテープ/養生テープ
- ・メモ用紙/ペン(油性ペン)
- ・予備めがね

ローリングストック



ローリングストックとは非常食を大量に蓄えておくのではなく、普段の買い物で少しずつに食材を買い、使った分をまた買い足す方法です。消費期限が過ぎてしまうことが少なく、安定的に食材を備蓄できます。



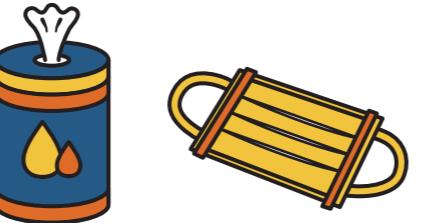
音声コード掲載

すぐに集められる防災グッズ

非常に「あってよかった」防災グッズをまとめました。リストを参考に個人や家庭で必要なものをしっかり準備して、災害が起きたときに慌てない防災対策を心がけましょう。

家のストック

- ・水(飲料用、生活用)
- ・トイレットペーパー
- ・ゴミ袋
- ・保存のさく食品(缶詰など)
- ・レトルト食品、乾物など
- ・ラップ、アルミホイル
- ・キッチンバサミ
- ・バケツ
- ・カセットコンロ、ボンベなど



ポイント1

家族が好きなお菓子やレトルト食品などを常温で保存できるものを蓄えるようにしましょう。

ポイント2

水などは、キッチンカウンターの下やクローゼットを活用するなど、分散してストックしましょう。

ポイント3

薬や化粧品、ベビーフードなども避難生活では入手しづらくなるので、併せてストックしておきましょう。

ポイント4

古いものを左に、新しいものを右に置くなど保存する位置を決め、古いものから使っていきましょう。

あってよかった! 役に立つ! 防災グッズ10選

1 水のいらないシャンプー

災害時、水は貴重です。長期間お風呂に入れないときでも、水のいらないシャンプーは役に立ちます。



2 マウスウォッシュ

口腔ケアは身体の健康にもつながります。歯磨きができないときでもマウスウォッシュで口内をケアすることで病気予防にもつながります。



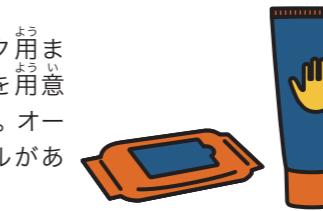
3 うわぐつ

物が散乱している所を裸足で歩くのは危険です。靴が対策や避難所での上履きになるので用意しておきましょう。



4 基礎化粧品など

ケア用からメイク用まで最低限のものを用意しておきましょう。オールインワンジェルがあれば便利です。



6 虫よけグッズ

虫対策も大切です。自分や環境に合ったものを準備しておきましょう。



7 アロマオイルなど

災害が起こると、ストレスが溜まってしまいます。そんなとき、自分の好きな香りを嗅ぐと気分転換になります。



9 レインコート

雨合羽としてだけでなく、寒さをしのぐこともできます。



10 生理用品・パンティライナー

下着の清潔さを保つためにも多めに用意しておきましょう。また、傷の手当やガーゼとしても役立ちます。



ママ・妊婦の場合

日用品

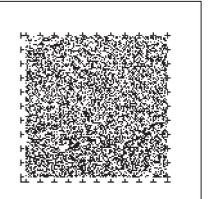
- ・おんぶ紐、だっこ紐
- ・紙おむつ
- ・おしりふき
- ・ブランケット
- ・母乳パッド
- ・おもちゃ(音が鳴らないものがベスト)
- ・哺乳瓶

食料品

- ・離乳食
- ・粉ミルク
- ・飲料水
- ・おやつ
- ・アレルギー対応食

高齢者・介護者がいる場合

- ・大人用おむつ、紙パンツ
- ・杖
- ・入れ歯、入れ歯洗浄剤
- ・健康保険証のコピー
- ・介護用品
- ・老眼鏡
- ・補聴器(補聴器用電池)



音声コード掲載

災害時 対応編

災害が起きたときの対応

地震、土砂災害、浸水害、洪水害など、どの災害がいつ発生するかわかりません。災害の知識と対策を知っておくことで自分と家族の命を守ることができます。

知っておきたい知識

避難情報

市町村から、これらの情報が発令される場合がありますので注意が必要です。

警戒レベル	状況	行動を促す情報	住民がとるべき行動	警戒レベル相当情報
5	災害発生又は切迫	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保！	・氾濫発生情報 ・大雨特別警報（土砂災害）など
4	災害のおそれ高い	避難指示	危険な場所から全員避難	・氾濫危険情報 ・土砂災害警報など
3	災害のおそれあり	高齢者等避難	危険な場所から高齢者等は避難	・氾濫警戒情報・洪水警報
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	高齢者等以外の危険を感じたら自主的に避難	・大雨警報など
1	今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報	災害への心構えを高める	・氾濫注意情報など

気象情報

特別警報

大雨、暴風などにより重大な災害が起こる可能性が非常に高まっている場合に発表される。

土砂災害警戒情報

大雨警報（土砂災害）が発表後、土砂災害の危険性がさらに高まった場合に発表される。

警報

大雨、洪水、暴風などにより重大な災害が起こる可能性がある場合に発表される。

注意報

大雨、洪水、強風などにより災害が起こる可能性がある場合に発表される。



避難ポイント

- 丈夫な机やテーブルなどの下にもぐり頭をクッションなどで保護する。
- 揺れがおさまったら逃げ道を確保し、モレーカーやガスの元栓を閉める。
- 家族の安全確認を行い、避難情報を入手。断水に備えて浴槽に水を溜める。

指定緊急避難場所と指定避難所

指定緊急避難場所は、居住者が災害から命を守るために緊急に避難する場所です。指定避難所は、避難した居住者等が災害の危険がなくなるまで一定期間滞在し、または災害により自宅へ戻れなくなった居住者等が一時に滞在する施設です。



避難ポイント

- 気象情報や防災情報などをこまめに確認する。
- 川が濁り流木が交じったり、山から小石が落ちてくるような場合は前兆現象なので急いで安全な場所に避難する。
- 避難がどうしても難しい場合は家の中でより安全な場所（階段下など）に避難する。



避難ポイント

- 丈夫な机やテーブルなどの下にもぐり頭をクッションなどで保護する。
- 長靴は水が入ると歩きにくないので、運動靴をはき、明るいうちに避難する。
- 増水した川には近寄らず、できるだけ高台に避難する。
- 雨が激しく降ったり、水位が上がりってきたら、丈夫な建物の高いところに逃げる。
- 竜巻が近く「ゴー」という音が聞こえたら、1階の窓ガラスのない部屋に移動する。

もしもこんなとき災害（地震など）が起きたら

自宅



危険を認識し、まずは逃げることを考える



寝室にいた場合



キッチンの場合

熱湯や油が飛んできたり、冷蔵庫が倒れてくる可能性があるため、まず身を守りましょう。また、ガスの元栓を閉めて避難しましょう。



リビングにいた場合



お風呂にいた場合



まずは情報収集

スマートフォン、ラジオ、テレビなどで災害状況を確認しましょう。またデマ情報に惑わされないように注意しましょう。



エレベーターの中にいたら

すべての階のボタンを押して最初に止まった階で降りましょう。揺れがおさまりエレベーターが動いてもすぐに使わないようにしましょう。



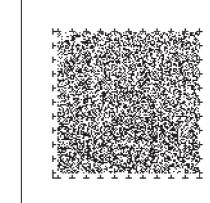
電車の中だったら

落物に注意しつつ、つり革や手すりにつかまりましょう。車内放送を聞いて落ち着いて行動しましょう。



スーパー・コンビニだったら

陳列棚から離れてなるべく広い場所へ移動しましょう。身動きが取れない場合は体勢を低くし、カバンや買い物かごで頭を保護しましょう。



災害時 対応編

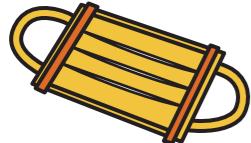
避難するときに気を付けること

避難が必要になったとき、安全性の高い服装で自分や家族の身を守りましょう。寒さ、暑さ対策を知っておくと健康面でも体を守ることができます。

避難するときの防災ファッショ



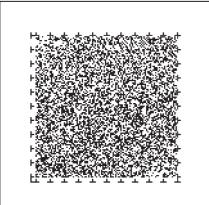
大判ストールは日除けやブランケット、避難時のほこりによる汚れを防ぐなどいろいろ役に立つアイテムです。



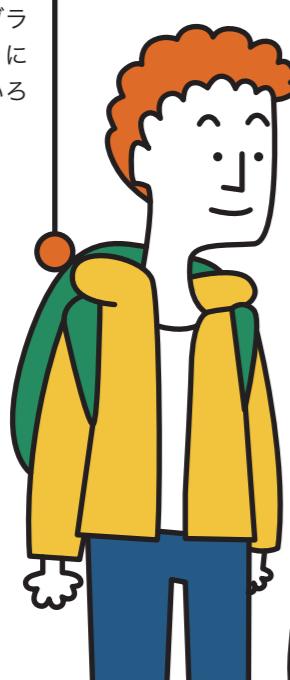
感染症対策のため、マスクをつけて避難するようにしましょう。



長時間歩くことを想定して、履き慣れた靴（スニーカーなど）を選ぶようにしましょう。



避難するときは両手が使えるリュックやショルダーバッグがおすすめです。



帽子は頭を守るほか、洗髪が難しいときにも便利です。子どもには家族の写真を持たせて、名前や住所を覚えさせておき、一人で行動させないようにしましょう。



ケガを防ぐためにも長袖、長ズボンがおすすめです。また、羽織るもののが1枚あると便利です。



妊娠中はマタニティマークや母子健康手帳をいつもバツクに入れておきましょう。しばらく自宅に帰れない可能性も考えて、処方されている薬は必ず携帯しましょう。

寒さ、暑さ対策で体調管理

寒さをしのぐコツ

1 一番外に着る服は風をさえぎる素材のものを選びましょう。また、防水素材のものなら雨対策にもなります。

2 ダウンジャケットは、体温でジャケット内の羽がふくらみ温かくなるので、肌の近くで着るようにしましょう。

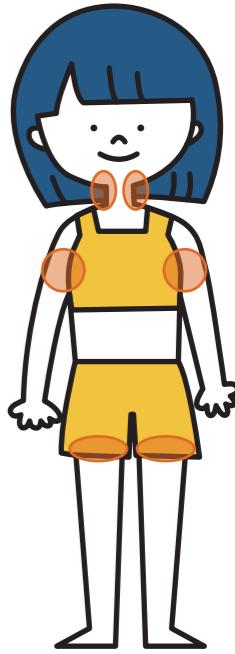
3 汗や雨で濡れてしまった場合は、すぐに拭いて乾いた服に着替えましょう。水分が蒸発するときに、体温が奪われます。

暑さをしのぐコツ

1 風通しの良いゆったりしたデザインの服がおすすめです。

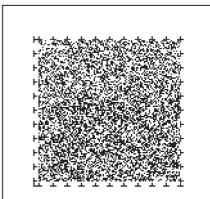
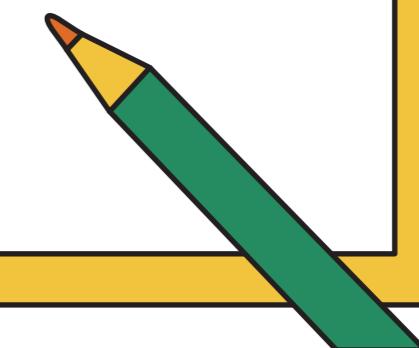
2 冷却スプレーや熱を冷ますシートなど、暑さをしのげるアイテムを準備しておきましょう。

3 空調設備が使えないときは、太い血管が近くにある首元、脇の下、脚のつけ根を冷やすと効率よく体温を下げることができます。



避難前の最終チェック

- 1 家族と連絡を取りましたか？
- 2 ガスの元栓を閉めましたか？
- 3 お風呂に水を溜めましたか？
- 4 持ち物をP6-7でチェックしましたか？
- 5 ブレーカーを落としましたか？
- 6 戸締まりはできていますか？
- 7 近所への声かけはしましたか？
- 8 この本を持ちましたか？



災害時 対応編

ライフラインが止まったとき

ガス、水道などのライフラインが止まると、普段の生活が一変します。家にあるものをちょっと工夫して、避難生活でのストレスを軽減しましょう。

頭に入れておきたい工夫

- 1 食品を食べる順番
- 2 水を使う順番
- 3 少ないお湯での入浴方法
- 4 冷蔵庫対策

食品を食べる順番

- 生もの
- 傷みの早い食品
- 溶け始めた冷凍食品
- レトルト・乾物・缶詰
- 非常食

水を使う順番

断水した場合、水道の復旧には時間がかかるため、使う順番を考えて節水対策をしましょう。

- 洗濯
- 食器洗い
- 入浴・沐浴
- トイレに使う



- 冷蔵庫の中身を把握
- 冷凍庫に移せるものは移す
- 扉をなるべく開けない

ゆで時間を短縮したパスタの湯がき方

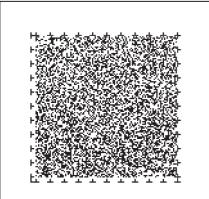
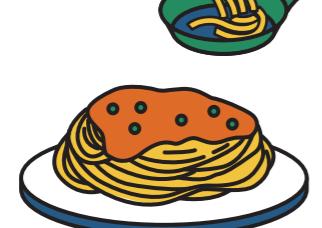
- 1 塩と水を入れたポリエチレン袋に麺を入れて、1時間程度おきます。



- 2 鍋に水ごと麺を入れ、沸騰させてから、1~3分かき混ぜて加熱します。



- 3 水をよく切ってからパスタソースなどをかけてできあがりです。



炊飯器を使わないごはんの炊き方

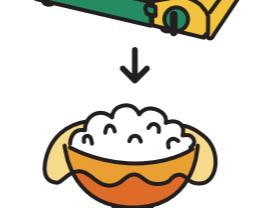
- 1 ポリエチレン袋に1合分の米（研がなくても大丈夫）とそれより少し多めの水を入れ、30分程度おきます。



- 2 加熱中に袋が破裂するのを防ぐため、空気を抜きながら上方で口をしばります。



- 3 鍋と袋が直接触れないようにして、沸騰したお湯で20~25分程度加熱し、火を止めて10~15分程度蒸らせばできあがりです。



※ポリエチレン袋は、必ず食品用の「高密度ポリエチレン」を使ってください。

災害時のお助けアイテム

災害時も活躍する調理グッズ

支援物資が十分に届かない。ライフラインが止まった。そんなときに役立つ調理グッズです。



アルミホイル・ラップ

調理に使う以外にも、体に巻き付けて使用すれば防寒になります。併せて新聞紙も使用すると、さらに防寒効果が高まります。



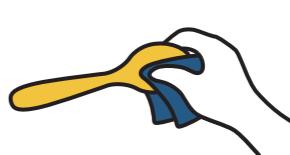
カセットコンロ・ガスボンベ

ガスボンベは1本で約60分使用できます。



節水の工夫

災害時、水は貴重です。いざというときのために、なるべく水を使わない方法を知っておきましょう。



ウェットティッシュで拭く使った食器は、ウェットティッシュでよごれを取ります。



食器にラップをかぶせる食器にラップをかぶせ、使い終わったら捨てます。



フライパンにアルミホイルを敷く

アルミホイルは熱を通すので、フライパンを汚さずに調理することができます。

家にあるもので作れるお助けグッズ

おむつの作り方

準備物

- レジ袋
- タオル
- はさみ

- 1 レジ袋の横と取っ手の輪の部分を切ります。



- 2 開いて股の部分に清潔なタオルを敷きます。



- 3 股にタオルがくるよう赤ちゃんを寝かせます。



- 4 両サイドを結びます。大きい場合は外側に巻いて調整しましょう。

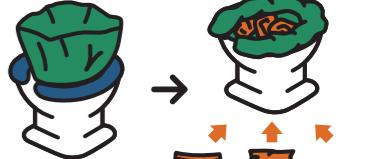


簡易トイレの作り方

準備物

- 45ℓのゴミ袋
- 消臭・吸収するための物

- 1 2重にしたゴミ袋を使器に取り付ける。



- 2 くしゃくしゃにした新聞紙やおむつ、猫砂など吸水性のあるものを入れます。



- 3 用を足した後、消臭剤など消臭効果のあるものをかけます。



- 4 内側のゴミ袋のみ取り出して、しづります。



ひなんじょ 避難所づくり

ひなんじょ 避難所で気をつけたいこと

役割分担して助け合う

避難所の運営ルールは自分たちで決めるとともに、可能な限り役割分担をしましょう。また、できるだけ自ら運営に参加するようにしましょう。



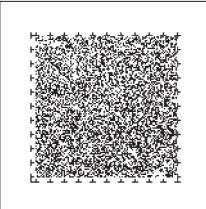
着替えや洗濯干しは専用のスペースをつくる

更衣室や洗濯干しは男女別のスペースを設置しましょう。また、女性専用スペースは照明を設置したり、見回りの回数を増やすなど、安心して集団生活が送れるようにしましょう。



子どもが遊べるスペースを作る

避難生活を送る上では、子どももストレスを感じてしまいます。子どもたちが自由に遊べるスペースを確保し、少しでもストレスを軽減できるようにしましょう。

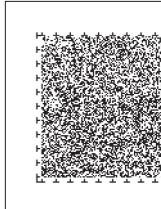
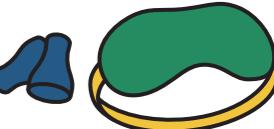


音声コード掲載

ひなんじょ 避難所づくり

避難所は基本的に自主運営です。知らない人たちと一緒に生活を送るので、みんなで話し合い、協力して運営していきましょう。

ひなんじょ 避難所のイメージ



音声コード掲載

ひなん 避難 生活編

ひさいごすかた 被災後の過ごし方

災害によって昨日までの暮らししか突然奪われてしまうことがあります。少しでも心身ともに健康で、安全な生活を送れるように知識を身に付けましょう。

防犯対策例

1



ひとりで行動しない

可能な限り単独行動は避け、日中でも人気がないような場所には近づかないようにしましょう。避難所でトイレを利用するしたり、着替えたりするときは不審な点がないか確認するようにしましょう。

2



子どもだけの環境は作らない

ストレスのはけ口として子どもが怒られたり、暴力をふるわれるような被害にあうことがあります。子どもだけの環境にせず、常に大人が付き添うようにしましょう。

3



他人の前でお金の話をしない

誰か話を聞いているかわからない場所でお金の話や個人情報に関する話をするときは、周りに注意しましょう。また貴重品の管理にも気を配りましょう。

4

突然の訪問者は要注意

災害時の不安な心理につけこみ、ガスや水道の点検を裝って高額な費用を請求されることがあります。突然の訪問者には、どんな親切な申し出であっても、その場で判断せず慎重に対応しましょう。



5

外出時は戸締まりに注意

戸締まりは厳重にします。また、在宅をアピールするためには、洗濯物を干しておく方法もありますが、干したままにしておくと留守を悟られ、かえって危険ですので注意しましょう。

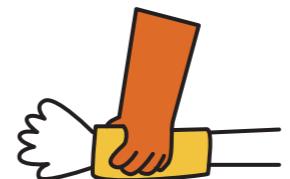


けがの応急手当

腕や脚を骨折している場合



出血している場合



さんかくきん
三角巾の
つくり方



細長くすれば
包帯としても
使えます。

うで
腕の吊り

さんかくきん
三角巾の一端を
かた
肩に、頂点を肘
あ
に当てます。



ぬの
布で腕をつつみ
くび
首の後ろで結び
ます。



ひじ
肘部にある三角
きん
巾の頂点を止め
むす
結びします。



- 1 添え木を用意します。ないときは段ボールや雑誌などで代用します。
- 2 布やタオルを内側に入れ添え木を当てます。
- 3 患部上下の関節と添え木を布などで結びます。

※応急手当をした後は、必ず医療機関などで適正な処置を受けてください。

部屋を片付けるときの注意

片付けセット

- マスク
- 手袋(軍手など)
- 新聞紙(割れ物を包む)
- ゴミ袋
- ほうき・ちりとり
- 粘着クリーナー
- 充電式掃除機
- ブルーシート
- 養生テープ
- ガムテープ
- 段ボール

スニーカー、手袋など動きやすくケガのしにくい格好で行いましょう。ほうきやガムテープは停電の際にも役立ちます。ゴミは分別し、各自治体の指示があるまでは自宅で保管しましょう。



割れた窓の応急処置
窓が割れてしまった場合は、粘着力の強いテープを使って段ボールやブルーシートなどを用いてふさぎます。

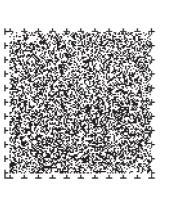
その他の制度

ボランティア
による支援を
う
受けける

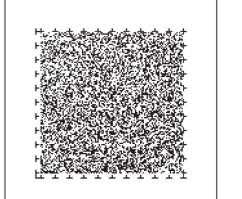
自宅の片づけなどボランティアの方に支援してもらう方法もあります。お住いの自治体、または社会福祉協議会などに相談しましょう。

りさいしょめいしょ
罹災証明書を
しゅくと
取得する

罹災証明書は、災害が発生し、その災害で住家に被害を受けた人からの申請に基づき、市町村において被害の状況を調査して交付する証明です。申請にあたっては、お住まいの市町村に相談しましょう。



音声コード掲載



音声コード掲載

な ら けん おそ か のうせい おお じ しん し 奈良県を襲う可能性のある大地震を知っておこう

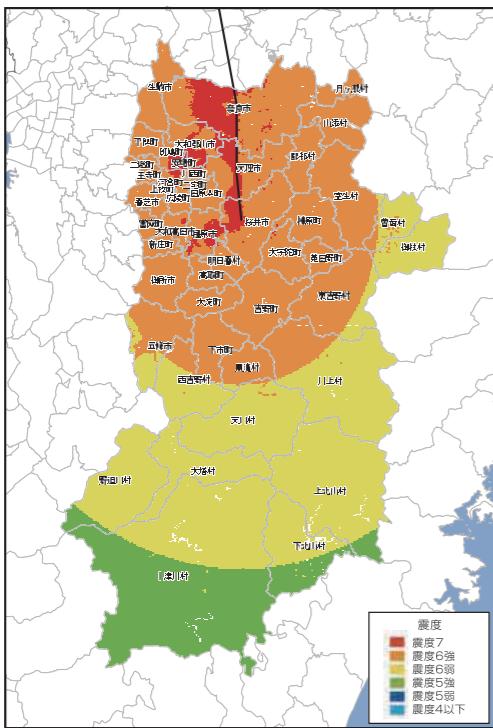
な ら けん おそ か のうせい おお じ しん おお しゅるい ないりくがた じ しん かいこうがた じ しん わ
奈良県を襲う可能性のある大地震は、大きく2つの種類（内陸型地震・海溝型地震）に分けられます。
そのうちの代表的な地震について、奈良県がまとめた被害の想定は次のとおりです。

ないりくがた じ しん 内陸型地震

けん まし お じ しん きょく ち てき はげ ゆ み ま
県の真下で起こる地震で、局地的に激しい揺れに見舞われます。

例「奈良盆地東縁断層帯地震」

同地震の想定震度分布図



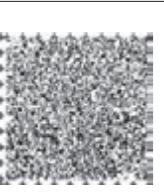
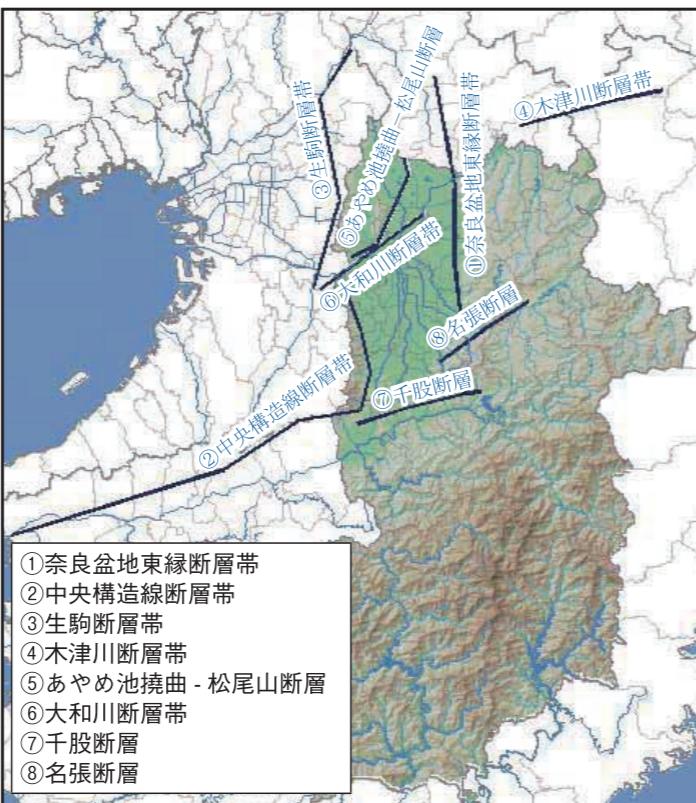
おお じ しん ひ お か のうせい
大きな地震を引き起こす可能性のある
だんそう な ら ぼん ち とうえんだん そうたい い がい
断層は、「奈良盆地東縁断層帯」以外に
な ら けん い ふくすう う す さんしょ
も奈良県内に複数あります（右図参照）。

上の図で比較的震度が小さい地域でも、
べつ だんそう ち いき はげ ゆ み ま
別の断層の地域では激しい揺れに見舞わ
れることがあるということも、知っておきま
しょう。

【出典】

第2次奈良県地震被害想定調査報告書
(平成16年10月公表)右図、上図、数値とも

- ①奈良盆地東縁断層帯
- ②中央構造線断層帯
- ③生駒断層帯
- ④木津川断層帯
- ⑤あやめ池撓曲－松尾山断層
- ⑥大和川断層帯
- ⑦千股断層
- ⑧名張断層



音声コード掲載

かいこうがた じ しん 海溝型地震

に ほんれっとう おき きょうかい お じ しん ひろ ち いき ゆ み ま えんがん ぶ つなみ ひ
日本列島の沖にあるプレート境界で起こる地震で、広い地域で揺れに見舞われ、沿岸部では津波の被
害も懸念されます。

●南海トラフ巨大地震

同地震発生時の 奈良県内での主な被害想定（最大値）

マグニチュード (地震の規模)	9.1
死者	約1,600人
負傷者	約19,000人
住家全壊	約44,000棟
住家半壊	約33.7万人
建物火災（冬18時発災の場合）	1,199件
避難者（発災の1週間後）	435,074人
断水世帯	約12.5万人
停電世帯（発災の直後）	約120万人
都市ガス供給支障世帯（発災の直後）	256,903世帯

な んかい しんげん
南海トラフを震源とするマグニチュード8～9クラス
じ しんはせりいづ こんご ねんかん てい ど い
の地震発生率は、今後30年間で60～90%程度以
じよまた

上又は20～50%とされています。

な んかい しんげん
南海トラフを震源としてこのような大規模な地震が
は せ い じんてき ひ がい た て も の ひ がい と う
発生すれば、人的被害、建物被害等がかなりの数に
の ほ 上るとともに、交通機関が寸断され、多数の帰宅困
なんしや は せ い き か か す う き か く く
難者が発生すると予想されます。

ひ がい こ う い き ふ つ り ゆ と ど こ お し く り ゆ う
また、被害が広域にわたるため物流が滞り、食糧、
い い じ う す い ぶ っ し ふ そ く か か
飲料水などの物資が不足することも考えられます。家
てい し う か ん ぶ ん い じ う び ち く か く ほ
庭では1週間分以上の備蓄を確保しておきましょう。

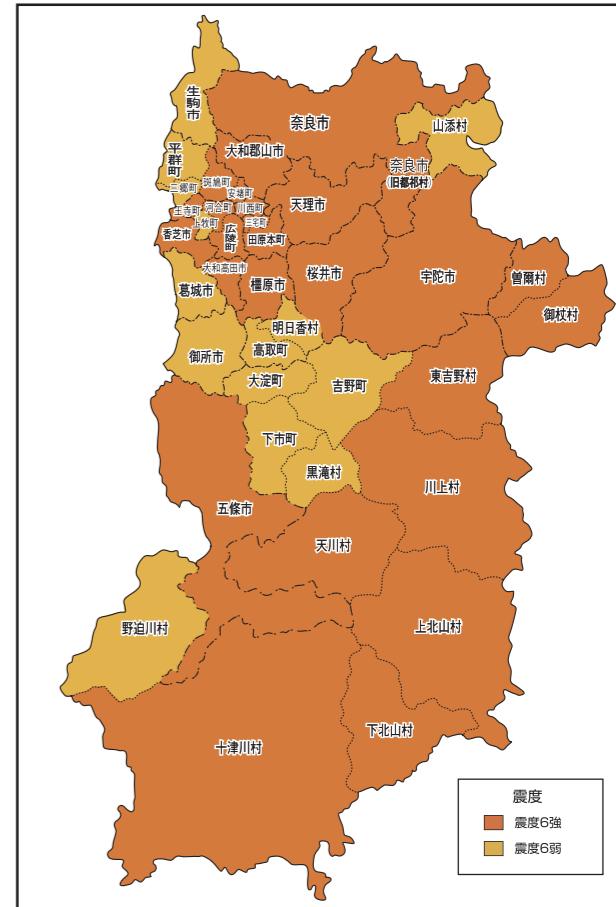
さいがい じ き た く し え ん 災害時帰宅支援ステーション

さいがい じ き た く し え ん
災害時、帰宅支援ステーション（コンビニエンスストアや外食事業者など）
がいしょく じ ぎょううしゃ
すいどうすい どう ろ じょうほう てい きょう
では、水道水やトイレ、道路情報などを提供いただけます。店舗入口付近
てん ぼ いりぐち ふ きん

め じ る ひ が る か く に ん
のステッカーが目印となりますので、日頃から確認をしておきましょう。
な ら け ん ふ け ん せ い い し こ う せ い か ん さ い い こ う い き れ ん ご う
奈良県など2府6県4政令市で構成する関西広域連合の「帰宅困難者
た く こ ん な い じ き た く し え ん
NAVI（ナビ）では、徒歩帰宅ルートの沿道にある災害時帰宅支援ステー
シヨン等をインターネット上の地図で確認できます。
がいしゅう じ ひ さ い そ う て い
外出時に被災することを想定して、チョコレートやキャラメルなどのちょっと
した食べ物や水を持ち歩きましょう。



どう じ し し そ う い し ど ふ ぶ す 同地震の想定震度分布図



【出典】

内閣府発表「中央防災会議 南海トラフ巨大地震最大クラス地震における被害想定について」（令和7年3月）を基に作成



音声コード掲載

武力攻撃時の行動を知っておこう

弾道ミサイル落下時の行動

弾道ミサイルは、発射からわずか10分もしないうちに到達する可能性もあります。ミサイルが日本に落下する可能性がある場合は、「Jアラート」を活用して、緊急速報メールや、防災行政無線などで特別なサイレン音とともに、緊急情報をお知らせします。メッセージが流れたら、落ちついで直ちに行動してください。

もしもメッセージが流れたら



屋外にいる場合

近くの建物の中か地下に避難。
※できれば頑丈な建物が望ましいですが、近くになければ、それ以外の建物でも構いません。



屋内にいる場合

窓から離れるか、窓のない部屋に移動。



建物がない場合

物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る。

もしも近くにミサイルが落下したら

屋外にいる場合

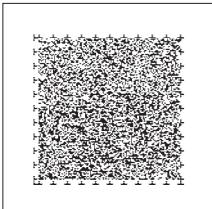
口と鼻をハンカチで覆い、現場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内または風上へ避難。

屋内にいる場合

換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉。

Jアラート

弾道ミサイル情報など、対処に時間的余裕のない事態にに関する情報を、防災無線や携帯電話のエリアメールなどを通じて、国から住民まで瞬時に伝達するシステムです。



音声コード掲載

事前に情報を入手しておこう

奈良県防災ポータル

地震情報、気象情報、避難情報、避難所の情報、ライフライン情報へのリンク集など、防災に関するさまざまな情報が見られます。



<http://www.bosai.pref.nara.jp/pc/topdis-nara.html>

ハザードマップを確認する方法

被害調査や浸水想定区域図、洪水や土砂災害のハザードマップなどで奈良の災害における被害予測を確認することができます。市役所、町役場のホームページから『ハザードマップ』で検索して、事前に確認しておきましょう。

ハザードマップ ○○市



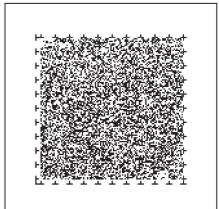
大切なことをメモしておこう

一時的に避難できる場所：

長期的に避難できる場所：

MEMO

親戚の電話番号や職場の連絡先など、必要な情報をメモしておきましょう。



音声コード掲載

※掲載の情報は2025年12月現在のものです。

※実際の災害時には、必ずしも本ハンドブック掲載のとおりになるとは限りません。

※本ハンドブック掲載のイラスト・図の無断複製・転載・複写・借用などは、著作権法上の例外を除き禁じます。