

明治安田生命 Presents

明治安田生命

予測ができない地震に備える!

もしもの
ときの

アクション プラン

監修：NPO 法人プラス・アーツ



今回のテーマ

1. 地震のメカニズムを知ろう!

2. 地震発生! そのときあなたはどうか

3. 地震の前に備えよう! 被害を抑えるための事前準備

レッツ
チャレンジ!

身近なもので乗り切ろう! 地震後の有り物活用法

4. 予測できない地震に備える! 事前に損害保険をチェック!

日本では毎年多くの地震が起こっています

過去 10 年間 (2011 年～2020 年) の震度4以上の地震発生回数

	震度4	震度5 (弱・強)	震度6 (弱・強)	震度7	合計
2011年	253	62	8	1	324
2012年	65	16	0	0	81
2013年	52	11	1	0	64
2014年	46	8	1	0	55
2015年	34	10	0	0	44
2016年	159	23	8	2	192
2017年	32	8	0	0	40
2018年	67	9	1	1	78
2019年	31	6	3	0	40
2020年	38	7	0	0	45

毎年発生する地震に事前に備えることで、被害を減らすことができます

出典:気象庁「令和2年12月地震・火山月報(防災編)」

地震の規模を表す言葉について見てみましょう

地震の規模を表す言葉

マグニチュード

地震そのもののエネルギーの大きさ(規模)を表すもの

「1」増えれば地震波のエネルギーは約30 倍、「2」増えると約 1000 倍になる

震度

ある地点における地震の揺れの強さ

同じマグニチュードの地震でも震源からの距離の違いや地盤の違いなどによって異なる

●震度とゆれの状況

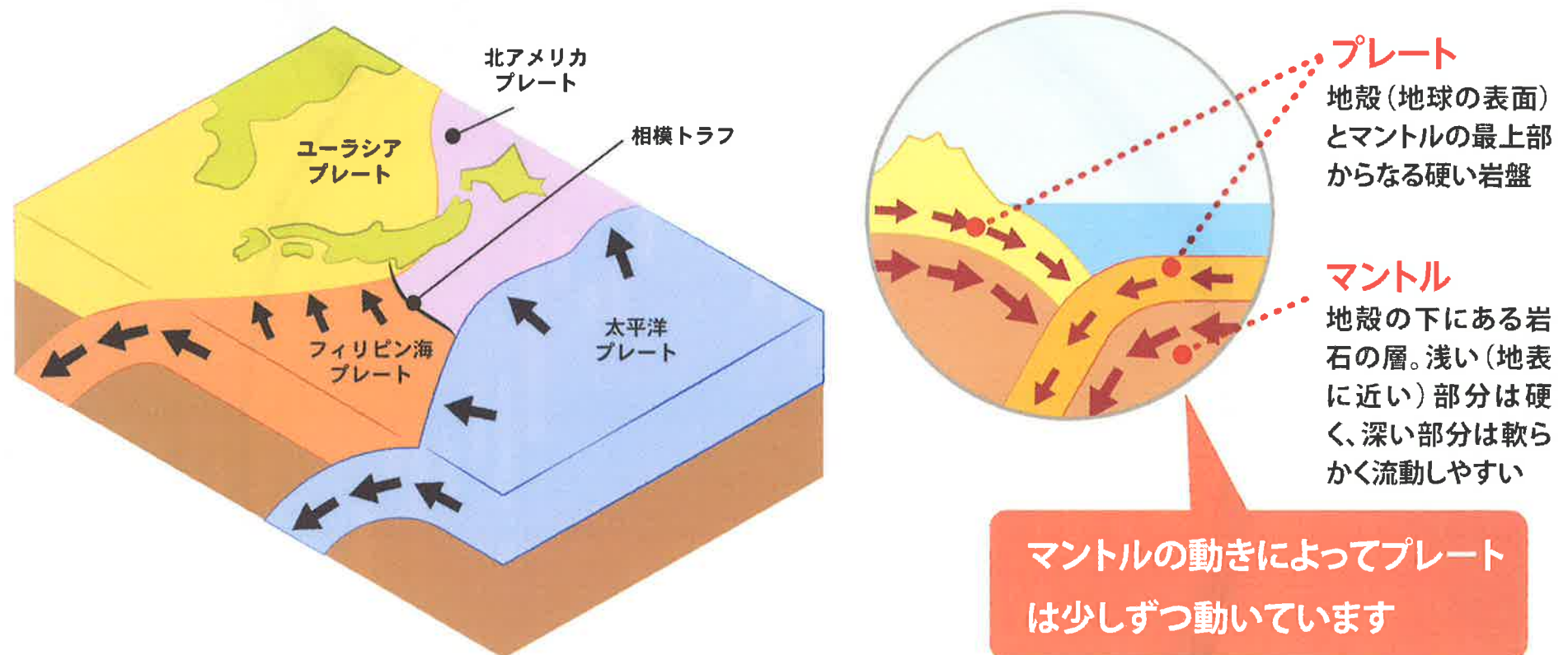
震度0 ●人は揺れを感じない	震度4 ●ほとんどの人が驚く ●電灯などのつり下げ物は大きく揺れる ●座りの悪い置物が、倒れることがある	震度6弱 ●立っていることが困難になる ●固定していない家具の大半が移動し、倒れる物もある ●耐震性の低い木造建物は、倒れるものもある
震度1 ●屋内では、揺れをわずかに感じる人がいる	震度5弱 ●大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる ●棚にある食器類や本が落ちることがある ●固定していない家具が移動、倒れることがある	震度6強 ●はわないと動くことができない。飛ばされることもある ●耐震性の低い木造建物は、倒れるものが多くなる ●大きな地割れ、地すべりや山体の崩壊が発生することがある
震度2 ●屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる	震度5強 ●物につかまらなないと歩くことが難しい ●棚にある食器類や本で落ちる物が多くなる ●補強されていないブロック塀が崩れることがある	震度7 ●耐震性の低い木造建物は、倒れるものがさらに多くなる ●耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある ●耐震性の低い鉄筋コンクリート造りの建物では、倒れるものが多くなる
震度3 ●屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる		

出典: 気象庁ホームページ 「震度とゆれの状況」

地震のことを知り、防災知識を身につけましょう!

1.地震のメカニズムを知ろう

地震の仕組み



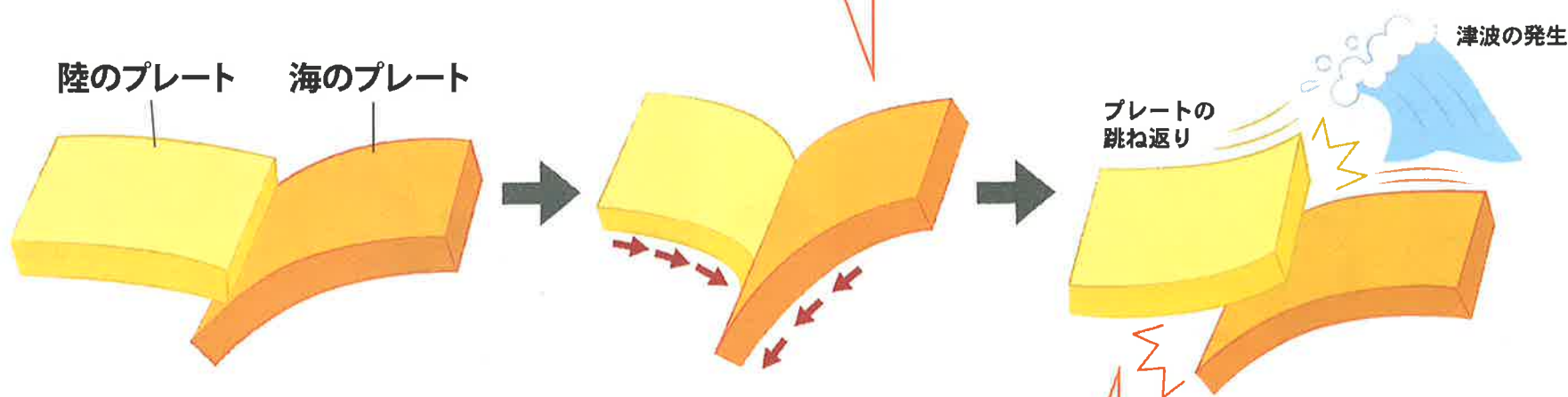
日本の周辺には、陸と海の4つの岩盤（プレート）がパズルのようにひしめき合い、お互いに押し合っている状況です
地震には「**プレート境界型**」と「**内陸活断層型**」の2種類があります

まず、プレート境界型地震についてみてみましょう

プレート境界型地震の仕組み

地震の規模が大きく、海で発生すると津波を引き起こしやすい地震です

陸のプレートは海のプレートに引きずりこまれ、一緒に沈み込んでいきます。

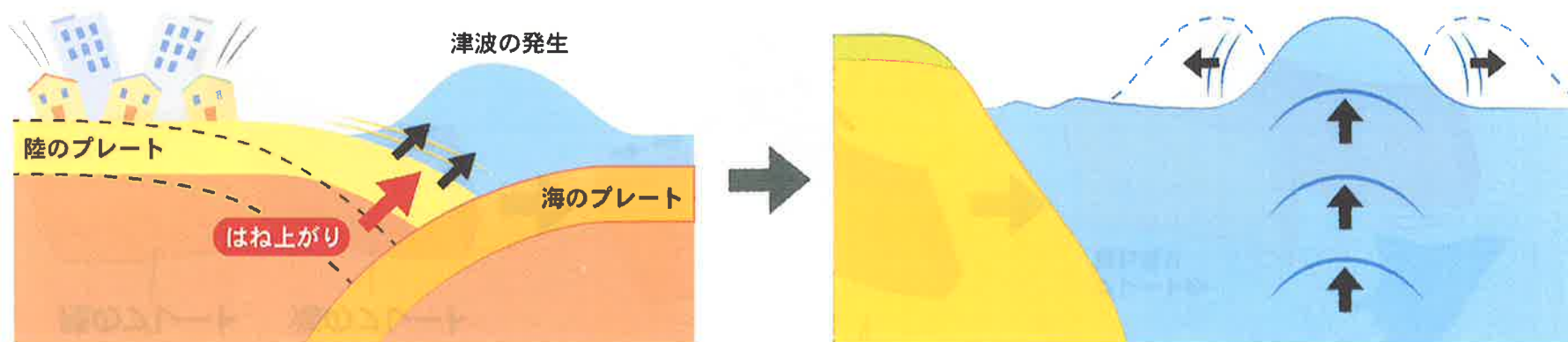


陸のプレートが海のプレートに引きずりこまれる圧力に耐えられなくなると、海のプレートからはがれて跳ね上がり、プレート境界付近で地震が起きます

津波発生メカニズムを見てみましょう

津波発生仕組み

震源が海の場合は津波が発生する可能性があります



はね上がったプレートにより海の水が押し上げられ、津波が発生します。

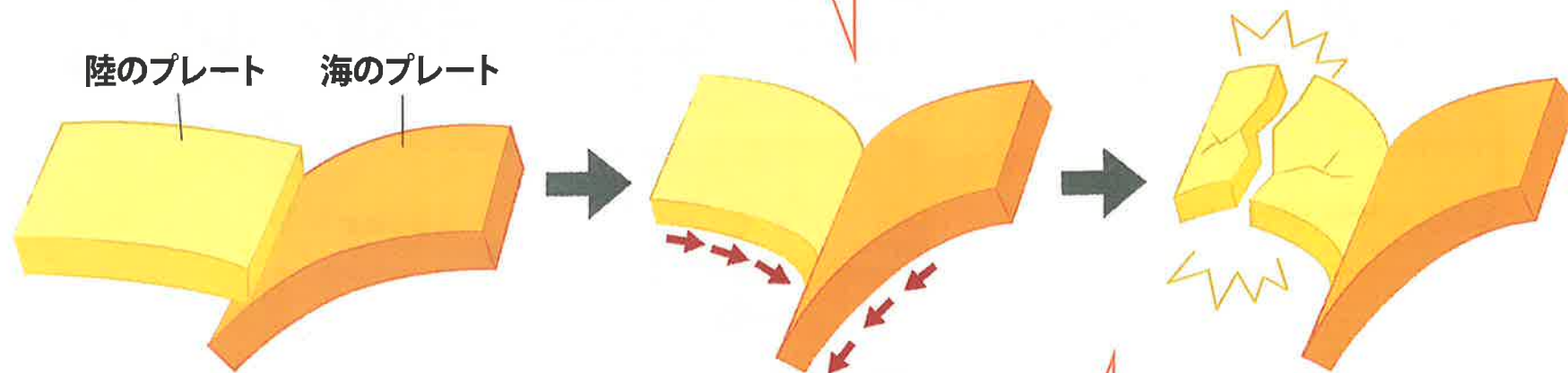
※①「震源が海」②「震源が浅い」③「地震の規模が大きい」場合は注意が必要です

次に内陸活断層型地震の仕組みをみてみましょう

内陸活断層型地震の仕組み

主に内陸で発生する地震です

陸のプレートは海のプレートに引きずりこまれ、一緒に沈み込んでいきます。



陸のプレートが海のプレートに引きずりこまれる圧力に耐えられなくなると、陸のプレートがひび割れ、地震が起きます

過去の大地震はどちらの種類の地震だったのでしょうか

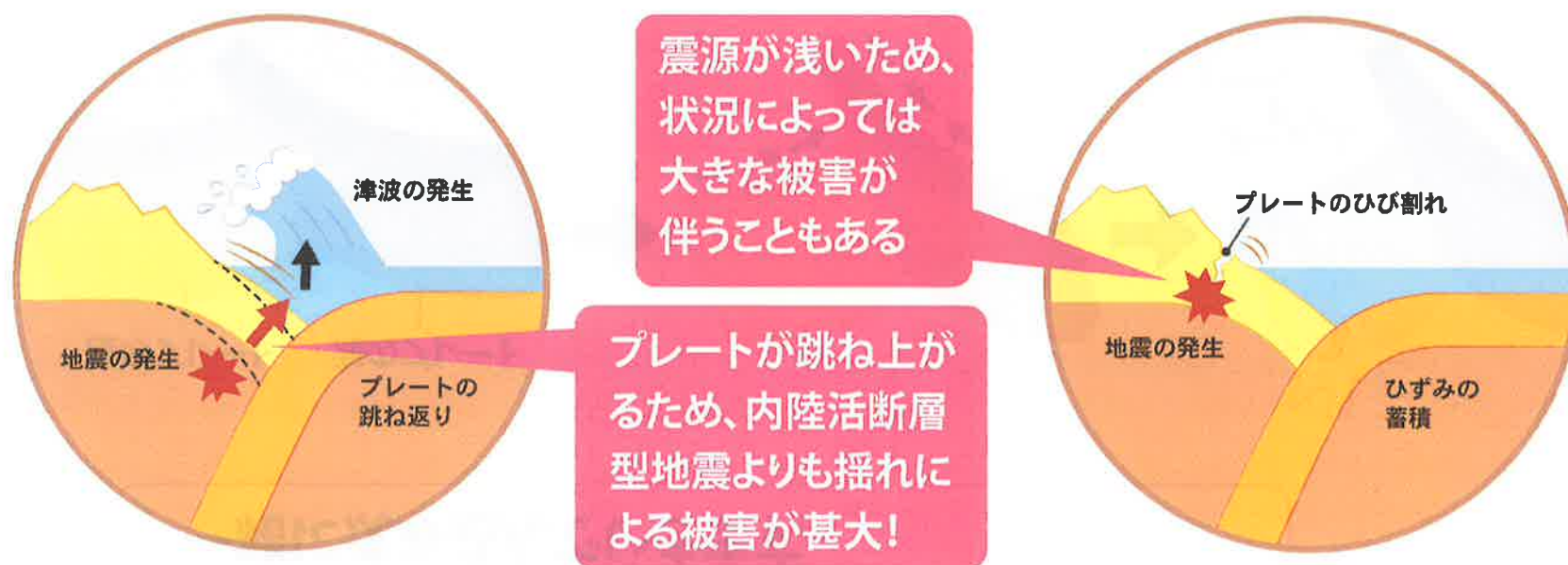
過去の大地震はどちらのタイプでしょう

東日本大震災(2011年)

阪神・淡路大震災(1995年)、熊本地震(2016年)

→プレート境界型地震

→内陸活断層型地震



プレート境界型地震として発生が懸念されている「首都直下地震」は震源が1都3県を含む都市部の地下にあり、「南海トラフ地震」は、震源域が広く被害範囲が広域となるため、いずれも被害が甚大になることが予想されています

次に地震によって発生する被害について見てみましょう

地震により発生する被害

〔一次被害〕



建物などの倒壊



液状化



地すべり

〔二次被害〕



火事



津波



ライフラインの断絶

過去の大地震の際、どんな被害が出たか見てみましょう

日本で起こった地震の被害

地震による人的被害・住宅被害と経済的被害

阪神・淡路大震災

1995年1月17日
マグニチュード7.3

人的被害

死者……………6,434名
行方不明者……………3名
重傷……………10,683名
軽傷……………33,109名

住宅被害

全壊……………104,906棟
半壊……………144,274棟
一部損壊…390,506棟

経済的被害

約9兆9,000億円

出典:消防庁 確定報(平成18年5月19日)

東日本大震災

2011年3月11日
マグニチュード9.0

人的被害

死者……………19,747名
行方不明者…2,555名
負傷者……………6,242名

住宅被害

全壊……………122,005棟
半壊……………283,156棟
一部損壊…749,732棟

経済的被害

約16兆9,000億円

出典:消防庁 第161報(令和3年3月9日)

熊本地震

2016年4月14.16日
マグニチュード6.5、7.3

人的被害

死者……………273名
行方不明者……………0名
重傷……………1,203名
軽傷……………1,606名

住宅被害

全壊……………8,667棟
半壊……………34,719棟
一部損壊…163,500棟

経済的被害

約4兆7,000億円

出典:消防庁 第121報(平成31年4月12日)

これから起こると予想される地震の被害もみておきましょう

日本で今後予想される地震の被害

予想される地震による全壊棟数と経済的被害

南海トラフ地震

マグニチュード9.1



全壊住宅数

約136万棟

経済的被害

約220兆3,000億円

首都直下地震

マグニチュード7.3



全壊住宅数

約18万棟

経済的被害

約95兆円

これらの地震は事前に予測できるのでしょうか

地震の予測はできるのか

首都直下地震や南海トラフ地震などの大規模な地震は発生する確率や範囲が予測されています

例えば首都直下地震の場合…

南関東地域を震源とするマグニチュード7程度の地震の30年以内の発生確率は、70%程度 (2020年1月24日時点)



あいまいな予測は可能ですが、いつ・どこで起こるといった具体的な予測はできません

日ごろから地震発生時に取るべき行動についての知識を身につけ、備えをしておくことが必要です



ここからは地震発生時の正しい行動を学びましょう



2.地震発生!

そのときあなたはどうか

クイズで学ぶ

そのとき
あなたなら
どう行動する?

?



[問題①] リビングにいるとき

Q 家族でリビングにいるときに地震が発生!
あなたならどう行動する?



「机の下」と答える人が多いかもしれませんが…

[答え①] リビングにいるとき



A

廊下や寝室など
家具がない場所に逃げ込む

リビングだと家具の転倒や机の下だと家族全員が入れず逆に危険なことも
家のなかで全員が逃げ込める場所を決めておきましょう

次は自動車を運転しているときのクイズです

[問題②] 運転しているとき



運転しているときに地震発生
あなたならどう行動する？



この場合、車から出たほうがいいのでしょうか…

[答え②] 運転しているとき



A

前後の車を確認し道路の左側に停車
揺れが収まるまで車内で待機する

前後の車も走っています

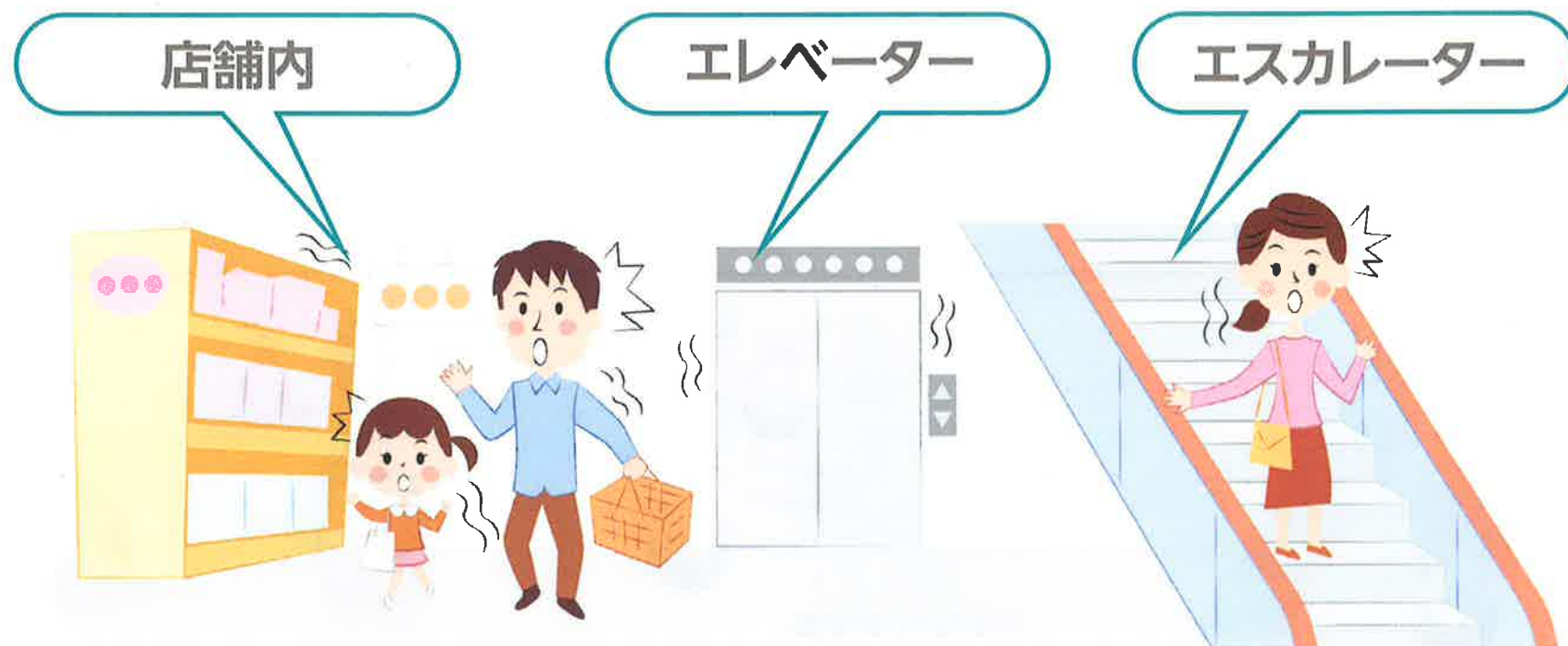
ハザードランプを点灯し緩やかに徐行し停車しましょう

- テレビ・ラジオなどで地震情報や交通情報を確認
- 道路に乗り捨てる場合は、救急車両などが万一通れない場合に車を移動しやすいようにするため、ドアロックせずキーをつけたまま避難

次は商業施設にいるときのクイズです

[問題③] 商業施設にいるとき

Q お店にいるときに地震発生
あなたならどう行動する？



「身の安全」を第一に考えるなら…

[答え③] 商業施設にいるとき



A 店舗内 商品棚から 離れる

- ①持っているカバンや買い物かごで頭を守る
- ②従業員出入口や柱付近などものがない場所に身を寄せる
- ③揺れが収まったら、あわてて出口に向かうことは避け、従業員の指示に従って行動する



A エレベーター 停止した階で すぐに降りる

(大きな揺れを感知するとエレベーターは最寄り階に自動停止)

- ①すべての階のボタンを押し、停止した階で降りる
- ②非常ボタン(インターホン)を押し外部に連絡する
- ③連絡がつかない場合、エレベーター内に記載されているサービス会社に電話する
- ④けが人や急病人がいる場合は119番通報する



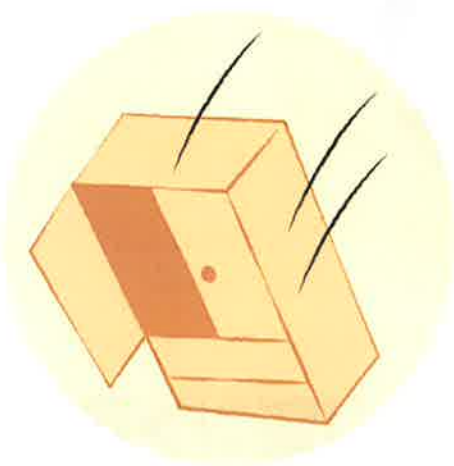
A エスカレーター 手すりにつかまり 急停止に備える

地震発生時の行動についてポイントをまとめてみましょう

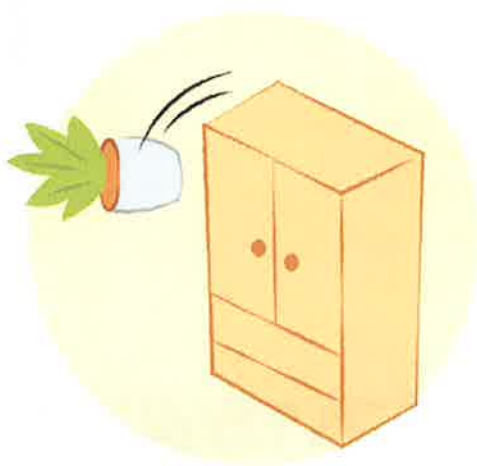
地震発生時に取るべき基本行動のまとめ①

① 安全な場所に逃げ込む

地震時は主に以下の3つの危険からすばやく離れよう!



倒れてくるもの
から身を守る



落ちてくるもの
から身を守る



動いてくるもの
から身を守る

近くに逃げ込める場所がないとき取るべき行動をみてみましょう

地震発生時に取るべき基本行動のまとめ②

② 頭を守り安全姿勢を取る

近くに逃げ込める場所がないときは、頭を守ることを優先!



持っている物で
頭を守る



姿勢を低くし
手で頭を守る

揺れが収まってきたら、二次被害に備えましょう

揺れが落ち着いたあとの行動①

二次被害を防ぐため以下の行動を取りましょう

【火災防止】



ブレーカーを落とす
ガスの元栓を閉める

【閉じ込め防止】



ドアを開け
避難経路を確保する

【漏水防止】



排水管の無事が確認
できるまで水を流さない

自宅外にいるときはどうしたら良いでしょうか

揺れが落ち着いたあとの行動②

外にいた場合は…

[避難]



津波・火災・土砂災害の
リスクがある場所にいる時は
最寄りの避難場所などに
避難する

[安否確認]



家族の安否だけでなく
自分の無事を連絡
※SNSや災害用伝言サービス
を活用する

[帰宅判断]



交通機関が動いているか
確認し、動いていなければ
一時滞在施設などで
待機する

避難する際も注意が必要です

揺れが落ち着いたあとの行動③

避難する際は以下のことに注意しましょう

【ケガに注意】



移動時はガラスの破片や
落下物などに注意
室内ではスリッパ、屋外では
ヘルメットを着用する

【防災グッズ】



避難用グッズを持って行く
感染症対策グッズや
身分証、お薬手帳、保険証券も
忘れずに準備

【情報収集】



携帯ラジオやスマートフォン
などで災害情報や
避難情報をチェック
避難先と安全な経路を確認する

自分のことが落ち着いたら次にすべきことは何でしょうか

揺れが落ち着いたあとの行動④

自分のことが落ち着いたら、
初期消火、救助・救出、応急救護、避難支援・誘導など
周りで困っている人たちを助けてみましょう



「自助」と「共助」がポイントです

災害時は「自助」と「共助」が重要です

二次被害を防ぐため以下の行動を取りましょう

自分の身を
自分で守る

自助

共助

地域や近隣の人
が互いに協力し合う

災害時（特に直後）は、

国や都道府県による「公助」の活動には限界がある

○道路の寸断等で地域が孤立

○行政等の役所も被災して機能が停止



自助・共助が必要な理由についてデータで見てください

「自助」と「共助」が多く命を救っています

災害が発生した地域における救助活動の実態

阪神・淡路大震災において、災害直後に倒壊家屋から救助したのは
自助が66.8%、共助が30.7%、公助は2%不足でした

阪神・淡路大震災における
倒壊家屋からの救助活動の主体



災害時(特に直後)は
公助 が間に合わない



直後は
自助 と **共助** で
守り抜く必要がある

出典:日本火災学会「1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書(1996)」

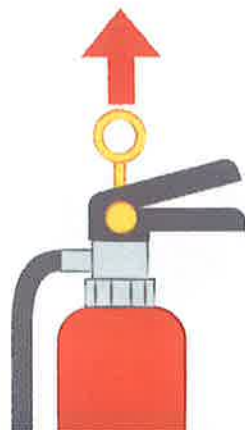
公助がくる前に役立つ応急知識を学びましょう

～知っておきたい災害時の応急知識～

I. 消火器を使った初期消火の仕方

1

黄色い「安全ピン」の
輪に指をかけ、
思い切りピンを
引き抜く



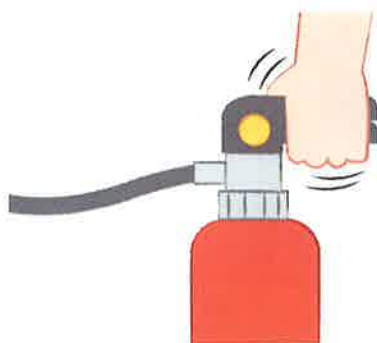
2

ホースをはずし、
安全な距離をとり、
火に向けて
かまえる



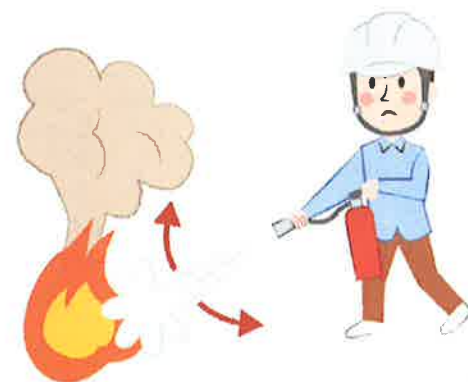
3

消火器のレバーを
強くにぎり、
火に向けて
吹き付ける



4

火の根もとを、
ほうきではく
ように消火剤を
かけて消す



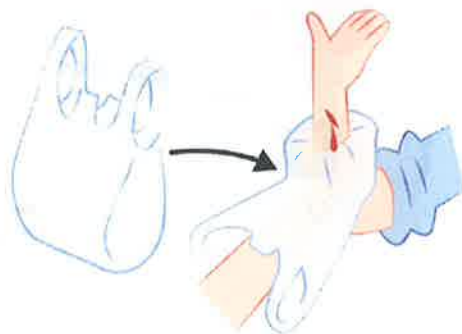
次に止血手当の仕方を学びましょう

～知っておきたい災害時の応急知識～

Ⅱ.身の回りのものを使った止血処置

1

レジ袋などに
手を入れ、
直接血液に
触れないようにする



2

清潔なガーゼや
ハンカチなどを
傷口にあて
強くおさえる



3

傷口を
心臓よりも
高くあげる



4

止血ができれば、
包帯やハンカチ、
ネクタイなどで
固定する



次に骨折の手当の仕方を学びましょう

～知っておきたい災害時の応急知識～

Ⅲ.身の回りのものを使った骨折処置

1

折れた骨を
支えるための
そえ木になる
ものを用意する



2

折れた骨の
両側の関節と
そえ木を、
布などで結び固定する



3

三角巾やレジ袋
などを使って、
固定した腕を
首からつる



4

より安定させるため、
つり下げている
レジ袋を胸に
しばりつける



救助隊を頼るのではなく、まずは自分たちで工夫しましょう

3.地震の前に備えよう!

被害を抑えるための事前準備



地震の被害を抑えるためにすべき対策

津波被害のなかった阪神・淡路大震災の場合、亡くなった方の死因の7割強が「圧死」でした
事前に対策をしておくことでこれらを防ぐことができます

I. 耐震化

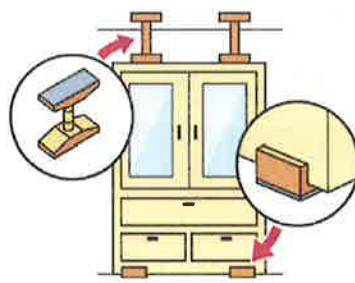


耐震診断



耐震化工事

II. 家具転倒防止



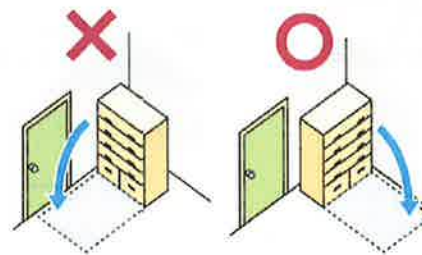
専用の器具を取りつける



身近なもので対策する



収納のしかたを工夫する



家具の配置を工夫する

III. 防災グッズの用意



避難用グッズ

(避難時に持ち出す)



在宅避難用グッズ

(家に置いておく)

ひとつずつ詳しく見ていきましょう

～事前に備えておきたい地震対策～

I.耐震化

耐震診断を受ける ▶



市町村の相談窓口にご相談

耐震業者の紹介や、条件を満たせば
無料でのアドバイザー派遣、
費用の一部補助を受けられます

自分で診断

「誰でもできるわが家の耐震
診断(日本建築防災協会)」
のホームページで診断シートを
ダウンロードできます

条件例

- 昭和56年(1981年)5月31日以前に建てられた建築物であること
- 用途が住宅であること
- 事前にこの派遣の対象となっていないこと など
- ※建物の種類やお住まいの市町村によって条件が異なります。詳しくは市町村の相談窓口にお問い合わせください。



<http://www.kenchiku-bosai.or.jp/seismic/>

耐震化工事をする ▶



市町村の相談窓口にご相談

耐震業者の紹介や、条件を満たせば
費用の一部補助を受けられます

※大がかりな耐震改修ができない場合は、
一部屋だけ耐震化する「耐震シェルター」
もあります。



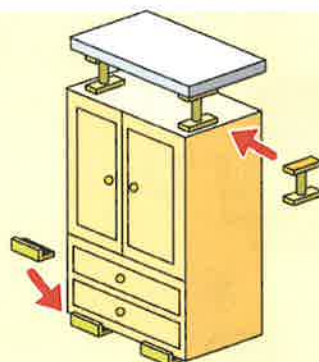
次に家具転倒防止について見てみましょう

～事前に備えておきたい地震対策～ Ⅱ.家具転倒防止

家具の対策をすることで ケガのリスクを大幅に減らすことができます

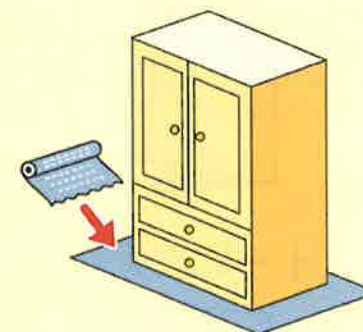
専用の器具を とりつける

壁に穴をあけて良いお家は
L型金具を設置
壁に穴をあけられない家の場合は、
上下で器具を組み合わせて設置



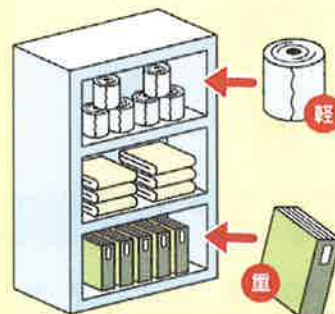
身近なもので 対策する

家具の下に滑り止め
マットを敷き、
天井と家具のすき間に
ダンボールを入れる



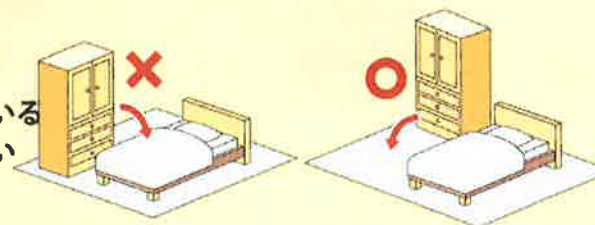
収納のしかたを 工夫する

軽いものを上に、
重いものを下に入れて
家具の重心を下げる



家具の配置を 工夫する

入口や自分が寝ている
場所に倒れてこない
向きに家具を配置



次に防災グッズについて見てみましょう

～事前に備えておきたい地震対策～

Ⅲ.防災グッズの用意①避難所生活用グッズ

移動時や避難先で活用するグッズを
リュックに入れて準備しておきましょう



革手袋



水



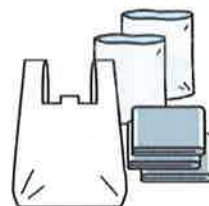
非常食



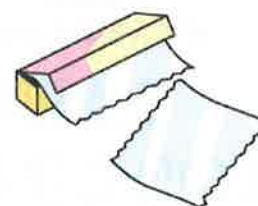
レインコート



救急セット



ポリ袋



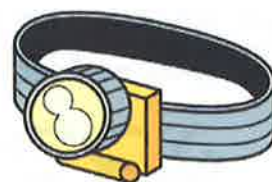
ラップ



新聞紙



携帯トイレ



ヘッドライト



携帯ラジオ



口腔ケア用
ウェットティッシュ

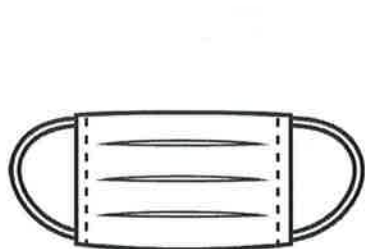
避難時には他にも必要なものがあります

～事前に備えておきたい地震対策～

Ⅲ.防災グッズの用意② 感染対策グッズ

不特定多数の人が集まるため

避難する場合は感染対策グッズも忘れないように!



マスク

人が集まる場所
ではマスクを着用
多めにあると安心



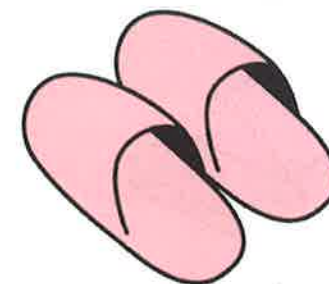
手指消毒液

断水で避難所の
水道が使えず
手を洗えないときに



体温計

避難所に行く
ときに持ち出せる
マイ体温計の用意を



スリッパ

他人との兼用を
避けるため
マイスリッパの用意を

次に在宅避難用グッズについて見てみましょう

～事前に備えておきたい地震対策～

Ⅲ.防災グッズの用意③ 在宅避難用グッズ

被災後生活するためのグッズを準備しておきましょう



非常食
(7日分)



水
(1人1日3L×7日分)



LEDランタン
(最低3個)



携帯トイレ
(1人1日5回×7日分)



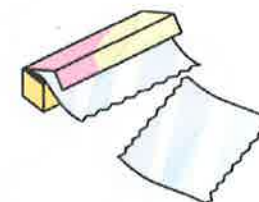
ポリ袋
(大中小100枚入り1セットずつ)



口腔ケア用
ウェットティッシュ
(100枚入りボトル2～3本)



からだふき
ウェットタオル
(1人30枚)



ラップ
(1～2本)



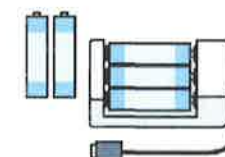
カセットコンロ・ボンベ
(15～20本)



新聞紙
(1朝刊7日分)



携帯ラジオ
(1個)



モバイルバッテリー
(1個)

避難前に事前に確認すべきこともあります

家族で決めておくこと

家族がそれぞれ離れた場所で地震にあったとき、無事に落ち合うためのルールを家族で話し合い決めておきましょう



家族との 連絡手段

電話が通じないときのために、SNSや災害用伝言サービスなど連絡を取り合う手段を決めておく



集合場所・ 避難場所

家族が別々の場所で被災したとき、どこで落ち合うかを決めておく



伝言メモの 残しかた

家族に避難先を伝えるメモを残す場所（固定電話にテープ止めなど）を決めておく



連絡の中継点となる 遠方の親戚・知人

災害時に連絡を取り次いでくれる遠方の親戚・知人の家を決めておく

家族以外に、ご近所の方々との連携も必要です

ご近所とのつながり

いざというときあなたを助けてくれるのは、「ご近所の人」です
日頃からコミュニケーションを取り、顔見知りになっておきましょう



普段から
あいさつをする



地域の行事に
参加する



高齢者、
障がい者を
見かけたら
積極的に手伝う



地域の防災訓練に
参加し知識や技を
身につけておく

ここからは地震発生時に役立つ有り物活用法を
事前に学びましょう

身近なもので乗り切ろう!

地震後の有り物活用法

Challenge

レッツチャレンジ!

有り物を活用する応用力は災害時にも有効です

被災者へのインタビューでは、「その場にあったものを
代用して過ごした」というエピソードがたくさんあります

「毛布」、「たたみ」、「とびら」、とにかく
その場にあるもので人が運んだ

【阪神・淡路大震災】

「座布団」を頭にのせて
ヘルメットの代わりに

「レインコート」を
ほこり避けとして使った



薄着で逃げてきたので、
「布団袋」を被ってそのなかに
「新聞紙」を入れて寒さに耐えた

【東日本大震災】

暖を取れるものが
なかったので避難所の
「カーテン」をはずして使った



出典:NPO法人プラス・アーツが被災者へ行ったアンケートおよびインタビューから引用

これから具体的に有り物活用法を学びましょう

有り物その1：大判ハンカチ

大判ハンカチは、さまざまな使い方ができます

救助・救護用品として

- 旗(SOS)
- ハンマー(ガレキ除去)
- 包帯(応急手当)
- 止血帯(応急手当)など



活動時の衛生用品として

- マスク
- バンダナ
- ハンカチ など



避難所でのレクリエーションに

特にお子さまは
時間を持て
余しています

- ゲーム
(ハンカチ落とし) など



食事時の衛生用品として

- 台拭き(衛生管理)
- エプロン(衛生管理)
- テーブルクロス(衛生管理)など



生活時の便利な道具として

- 水のろ過
- シート
- 風呂敷



50cm角の大判
ハンカチを事前に
避難グッズに
いれておきましょう

マスクのように
顔の後ろで結べるサイズが基準です!

大判ハンカチの他にこんなグッズも有効です

有り物その2：ポリ袋・新聞紙

ポリ袋も、新聞紙も多用途防災グッズです

ポリ袋の利用法



食材を洗う
ボウル代わりに



手に被せて
感染防止



赤ちゃんのおむつを
手作りする



水の運搬に



紙食器



トイレの吸収剤



添え木代わり



防寒

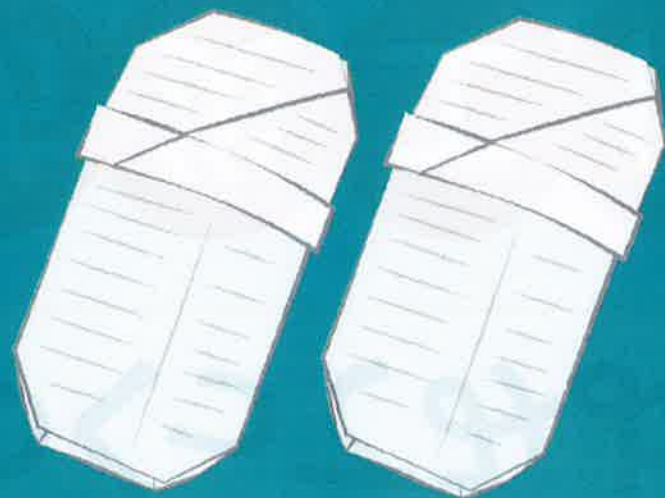
実際に有り物を使って防災グッズを作ってみましょう

つくってみよう!

防災工作



新聞紙で スリッパづくり



[用意するもの]

- ・新聞紙
- ・ダンボール(あれば)

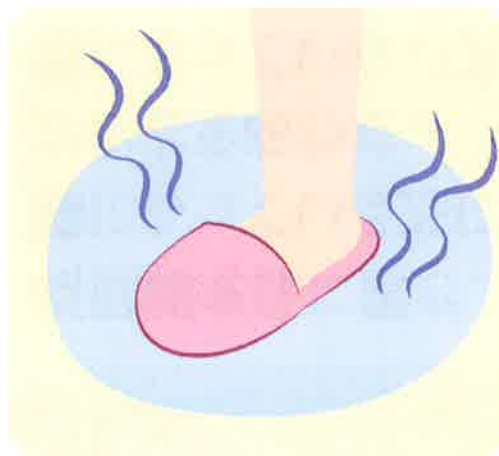
スリッパはどういう場面で必要？

危険回避に



地震後に割れた窓ガラス
などが室内に散乱しているとき、
裸足だと危険なのでスリッパや
靴を履いて移動します

防寒に



停電でエアコンが使えず
暖が取れないとき、
スリッパを履くことで
足元の冷え防止になります

感染・病気予防に



避難所でウイルスや
ほこりは床にたまるため、
スリッパを履くことが
病気の予防につながります

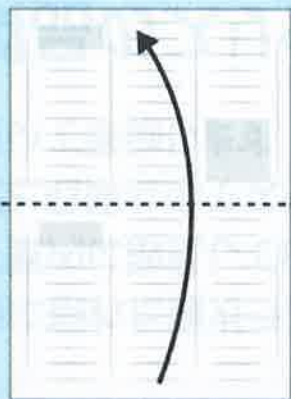
**既製品のスリッパを用意しておくのがベストですが、
手元になくどうしても必要な場合は新聞紙で代用しましょう**

※新聞紙スリッパはあくまでも簡易用です。実物がないときの最終手段と考えておきましょう

実際に作ってみましょう

新聞紙でスリッパづくり 手順Ⅰ

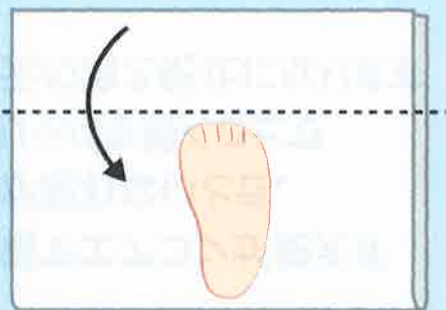
1



新聞紙1枚を
半分に折る

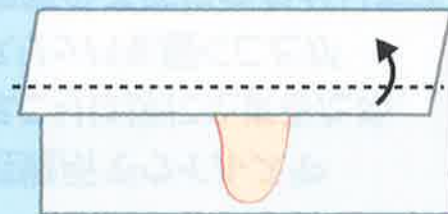
※子どもの場合は、
新聞半分のサイズから
始めます

2



新聞紙を床に置き、
輪になっている方に
かかとをあわせ、
輪になっていない方を
つま先の方に折る

3

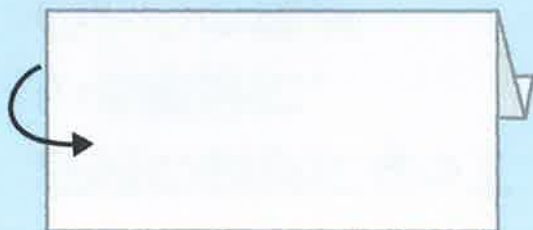


折り曲げた方を
2センチほど
外側に折り返す

足のサイズより少し余裕を持たせると良いでしょう

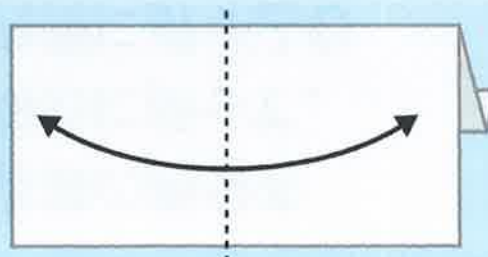
新聞紙でスリッパづくり 手順Ⅱ

4



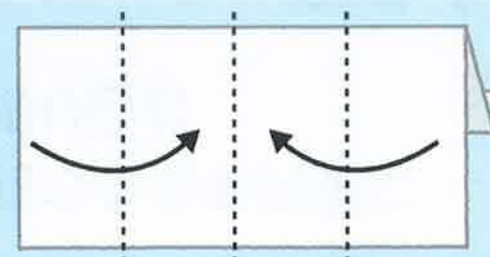
裏返して、
折っていない面を
表に横長にして置く

5



左右半分に
折って折り筋を
つける

6

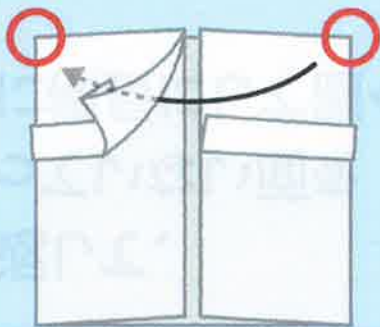


左右中央まで、
右側と左側から折る

正方形になりましたか

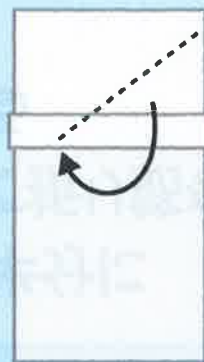
新聞紙でスリッパづくり 手順Ⅲ

7



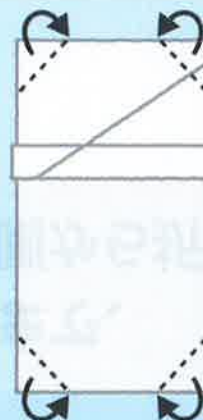
左側の袋状になっている部分に、
○と○の角が
合うように右側の
上部を折り込む

8



点線の部分を
斜めに折って、
内側に折り込む

9



四つの角を内側に
折り込む

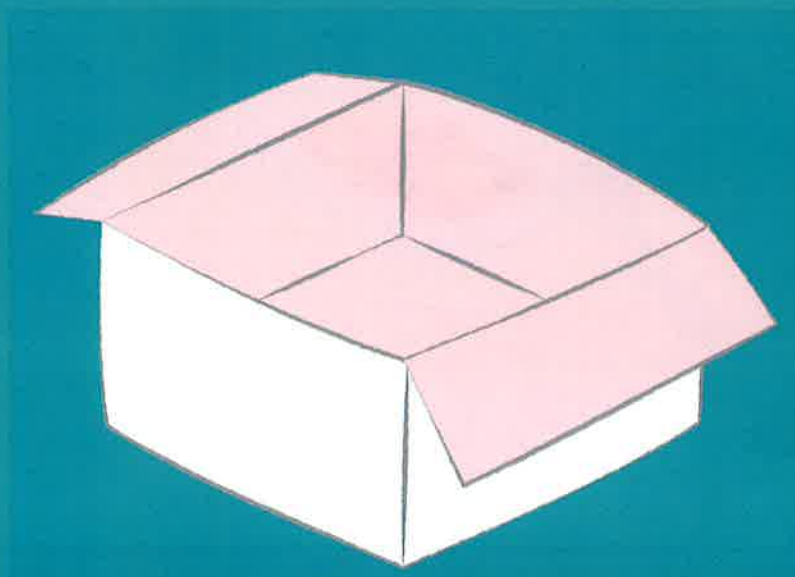
できあがり!



ダンボール
があれば
間に差し込み
底を強化すると
良いでしょう

次は紙食器を作ってみましょう

紙食器づくり



[用意するもの]
紙（新聞紙やチラシなど）

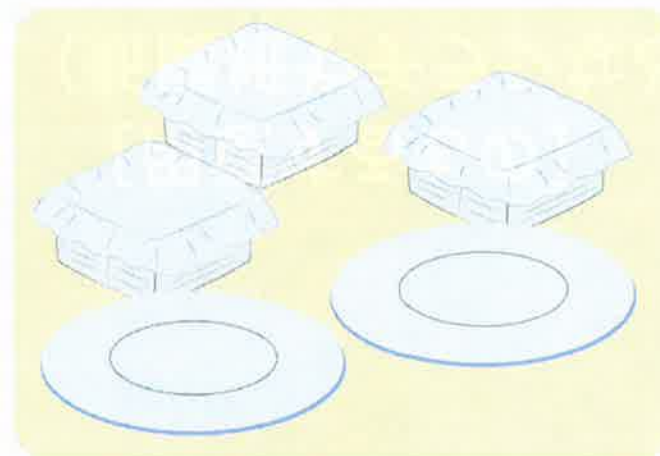
A4サイズを使用すると
約10cmの大きさに
できあがります

紙食器はどういう場面で必要？

食器として



断水などにより食器を洗うための
十分な水が確保できないとき



地震で食器が割れてしまい
数が足りないとき

折り紙の要領で食器を作り、
ポリ袋やラップなどを上からかぶせて使います

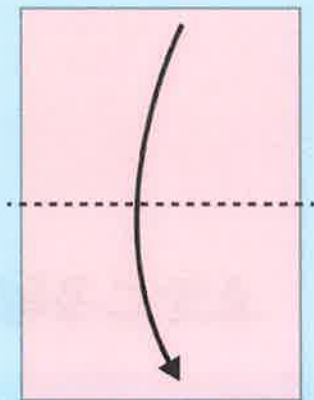
※ポリ袋やラップを取り替えれば何度でも使えます

※ダンボールをトレー代わりに使えば、重いものや熱いものも入れられます

実際に作ってみましょう

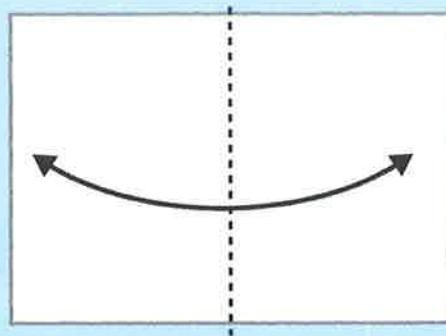
紙食器づくり 手順Ⅰ

1



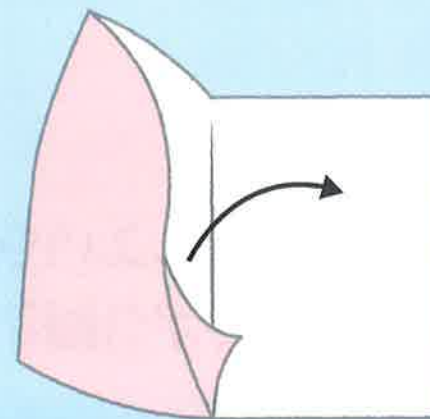
用紙を
たて半分に折る

2



さらに横に
半分に折り、
折りめをつけて
もどす

3

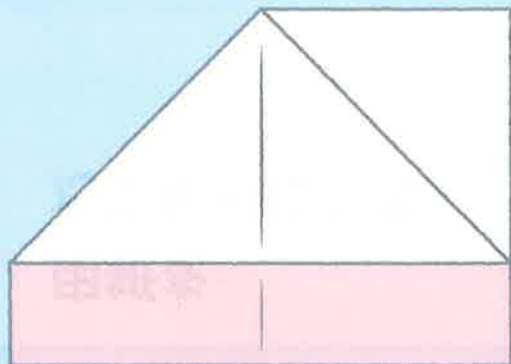


左はしを
三角形にひらく

鶴を折る要領ですね

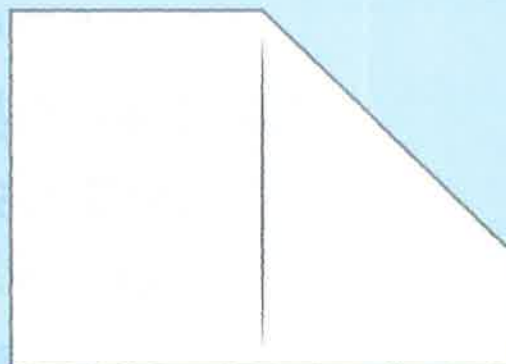
紙食器づくり 手順Ⅱ

4



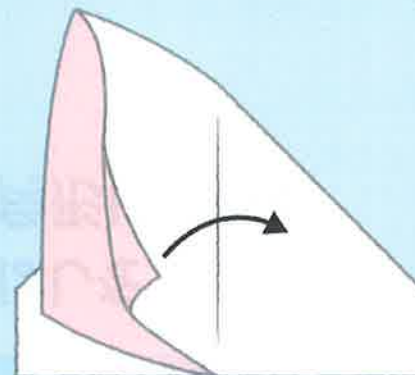
三角をつぶす

5



裏返す

6

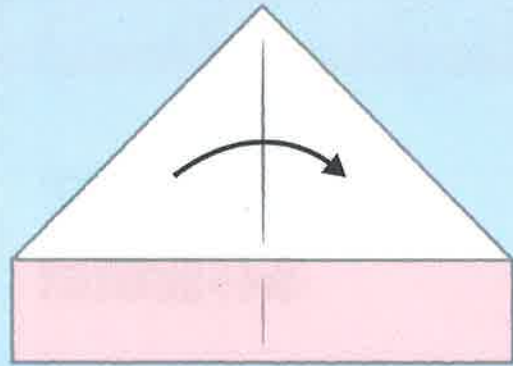


③と同じように
ひらいてつぶす

三角形になりましたか

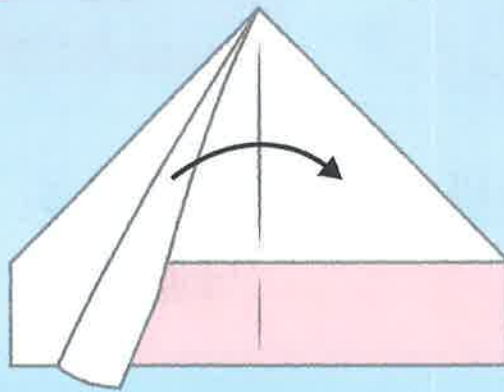
紙食器づくり 手順Ⅲ

7



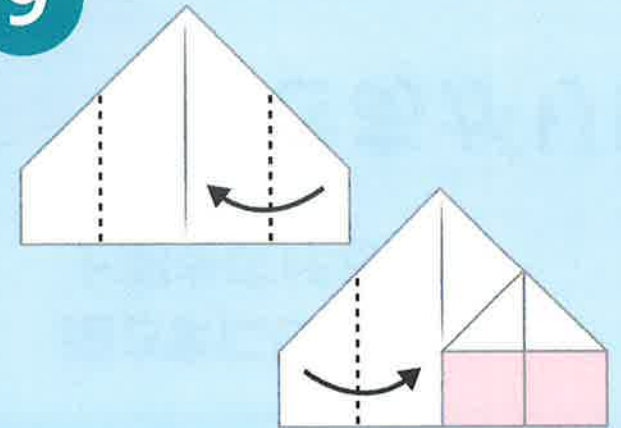
重なっている
紙のうえ1枚を、
反対側にめくる

8



裏側も、
⑦と同じように
めくる

9

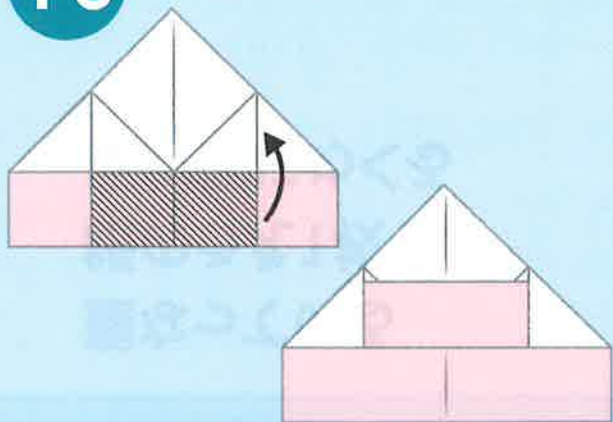


重なっている
紙のうえ1枚を、
真ん中に向かって
両側を折る

もうすぐです

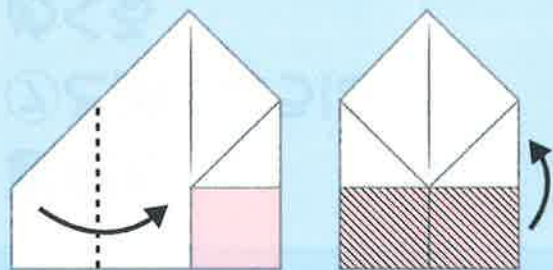
紙食器づくり 手順Ⅳ

10



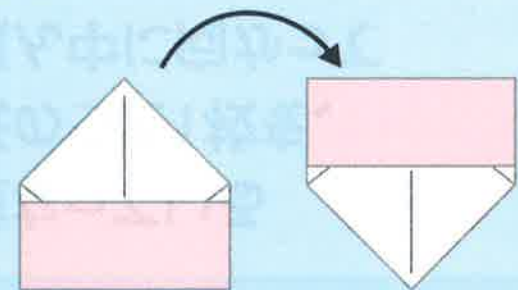
斜線部分を
上に折る

11



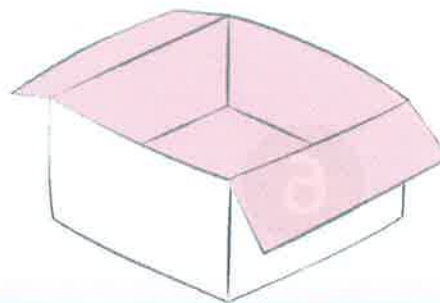
反対側も、
⑨⑩と同じように折る

12



逆さまにして、
上部を広げる

災害が発生した場合は使用したいものが手元にない可能性があります。本日をきっかけに災害時のサバイバルに関心をもち、備えをしましょう



できあがり!

損害保険に加入していますか?

地震が発生し、
被害が生じた場合
金銭面の
備えも大切です





4. 予測できない地震に備える!

事前に損害保険をチェック!

損害保険で備える災害

損害保険の補償となる災害は主にこれらになります



台風・暴風雨



土砂災害



洪水



突風・竜巻



大雪



地震



津波



火山の噴火

自宅や家財を災害から守る補償について確認しましょう

自宅や家財を被害から守るために

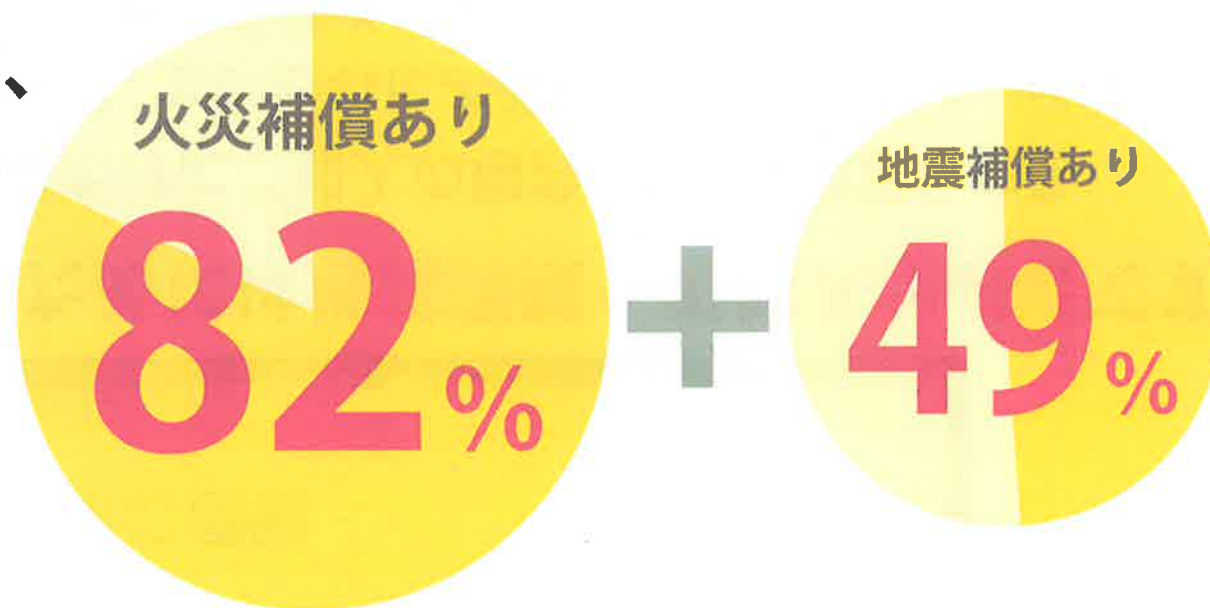
災害から自宅や家財を守る補償は
主に火災保険と地震保険の2つです



どのくらいの方が加入しているのでしょうか

みなさん火災への備えの意識は高いようですが…

地震保険の加入割合は、
まだまだ低い状況です

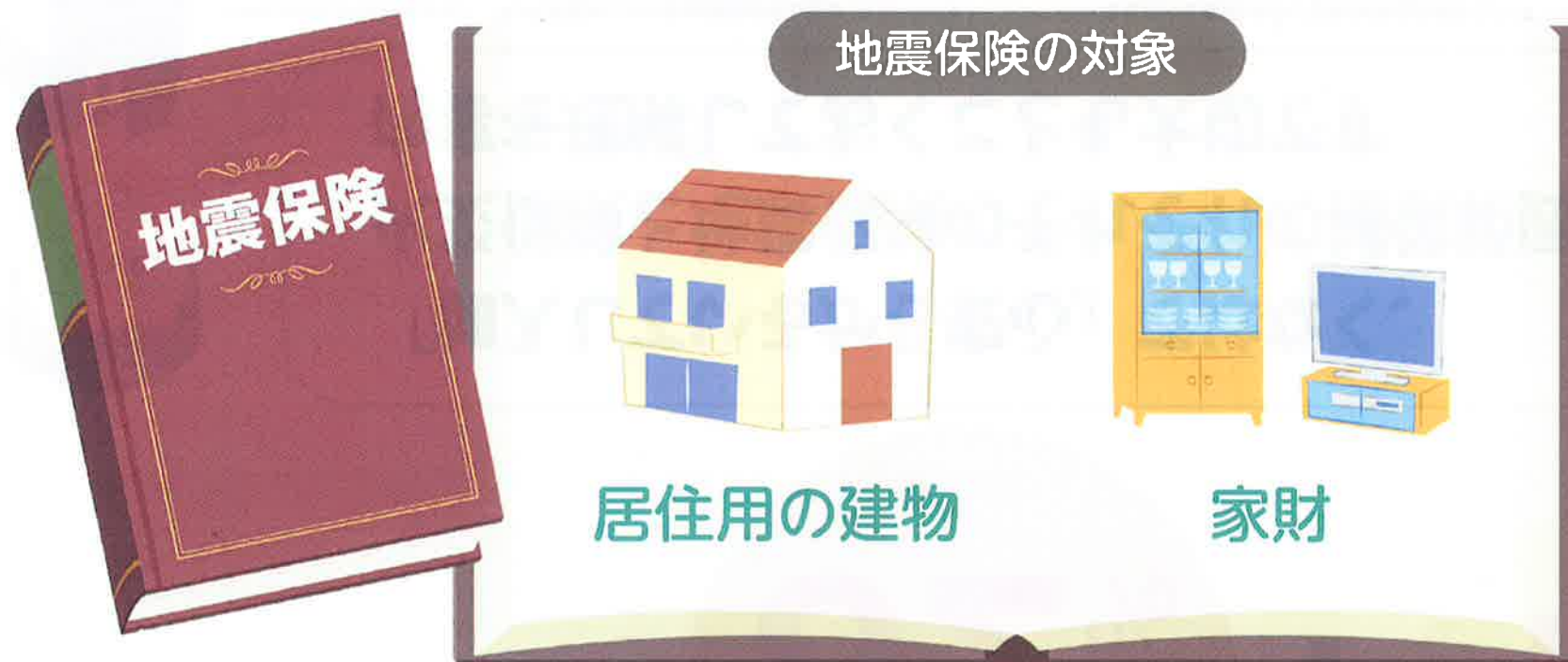


「加入しているから安心」ではなく、
火災保険と地震保険のそれぞれの補償範囲や
内容を理解しておくことも大切です

※損害保険料率算出機構資料(2015年度末における全保険会社の建物(住宅)を対象とした火災保険保有契約を集計)および日本共済協会資料(2015年度末におけるJA共済連、JF共済連、全労済、全国生協連の建物(住宅)を対象とした共済保有契約を集計。住宅のみのデータ抽出が困難なものを除く)をもとに、内閣府試算

火災保険と地震保険は補償範囲が異なります

地震保険の補償の範囲を確認しましょう



地震による被害に備えるためには**地震保険への加入が必要です**



火災保険だけにご加入の場合、地震を原因とする火災や津波、土砂崩れによる損害や、地震により延焼・拡大した損害は補償されません。

地震保険の保険料についてもみてみましょう

地震保険の保険料は、以下の3つにより算出されます

補償の対象
である
居住用建物

×

家財を
収容する
建物の構造

×

所在地

保険期間は**短期（1年）**および、**長期（2年～5年）**です。

地域によって災害のリスクも異なるため、所在地によって保険料も異なります

所在地で保険料が
こんなにかわる!

例 □構造（木造建築物等）
保険期間：1年
地震保険金額：1,000万

北海道

年払保険料
12,300円

東京都

年払保険料
42,200円

(2021年1月1日時点)



豆知識

地震保険は公共性も高い制度のため、保険料に損害保険会社への利益分は含まれておらず、できる限り保険料が低くなるように定められています

地震保険の保険料は控除の対象です

地震災害による
損失への備えに係る
国民の自助努力を支援するための
地震保険料控除が活用できます



火災保険に地震保険をセットした場合、
年間で払い込んだ地震保険の保険料について、
以下の控除額がその年の課税所得から控除されます

年間払込保険料	控除額	
	所得税	住民税
50,000円以下	払込保険料全額	払込保険料×1/2
50,000円超	50,000円	25,000円

災害での被害にはさまざまなケースが考えられますので
自助努力での備えが重要となります

この機会に、
ご加入の補償について
もう一度確認して
おきましょう



本日のまとめ



- 地震は毎年起こっている
「もしも」のことではなく、「いつでも起きる可能性がある」こととして準備することが大事



- 地震発生時に
取るべき行動について正しい知識を身につける



- 公助だけに頼らず
自分の身を守り周りを助ける



- いざとなったら
身近なものを活用して
工夫するという心構えが大切



ご清聴いただきありがとうございました

監修：NPO法人プラス・アーツ

明治安田生命保険相互会社

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1

TEL.03-3283-8111(代表)

ホームページ <https://www.meijiyasuda.co.jp/>

担当者

