

# 逃げー択

## 防災のススメ



監修：藤田実沙（防災士）

整理収納アドバイザー、防災士。夫と中学2年生、小学6年生の息子と犬1匹と暮らす。大阪府北部地震をきっかけに防災に目覚める。暮らしになじむ備えの情報をInstagramやVoicyで発信している。著書に「おしゃれ防災アイデア帖」「おうち防災アイデア」ほか。

マスターロック・セントリー日本株式会社



カスタマーサービスセンター

03-5447-5311

年中無休 9:00～17:30

マスターロック・セントリー日本株式会社は、内閣府が運営する「災害への備え」コラボレーション事業に賛同しています。



監修

藤田実沙（防災士）



避難が必要なとき

# あなたはすぐに逃げられますか？

「今すぐ逃げてください！」

その瞬間、人は考えます。

通帳と印鑑は持っていく方がいいの？

思い出のアレはどこにしまった？

避難中に空き巣に入られたりしない？

その思考のひとつひとつが、逃げる判断を遅らせて、

ときには命を失うこともあります。

そう、「選択肢」は、災害時のリスクになるのです。

本当に逃げなければいけないときに備えて、

余計な選択肢をなくして「逃げ一択」にしておく。

それが、命を守るためにいちばん大事なことです。

災害が多いこの国で、安心して毎日を暮らすために。

今から、「逃げ一択」の準備を始めましょう。



## 逃げ一択のための準備

もしものときに“逃げる”に集中するには、以下のことを平時に決めたり、準備したりする必要があります。

### バックアップを取っておく

東日本大震災で「失ってショックだったモノ」として写真や思い出が挙げられ、写真を救出するボランティア活動が話題になりました。写真やアルバムは、実家にコピーを置いたり、クラウドに保存したりして、普段からバックアップを取りましょう。思い出はいつでも復元できる状態にしておくことが、「逃げ一択」に必要な準備になります。

### 家族で行動を決めておく

災害は、家族がそろったときに起きるとは限りません。学校や職場にいるときなどを想定して「連絡がつかないときは家には戻らず、この避難所に向かう」など、“合流までのシナリオ”を事前に決めておきましょう。家族を探しに戻るかどうかで迷わずに、全員が「逃げ一択」で動きやすくなります。

### 「持つてく」と「置いてく」

避難所で使うものと使わないもの、紛失しても再発行しやすいものと時間がかかるものを仕分けておきましょう。通帳、保険証券、登記簿権利証書、写真データなど「失うと困るが今すぐには使わないもの」は、金庫にまとめて置いていく。逆に水・食料・薬・衛生用品など、今まさに使うものは防災リュックに入れておくのが「逃げ一択」の準備になります。

### 1軍バッグと2軍バッグ

避難時に持ち出せる量は、在宅している人数や状況によります。そこで、絶対に持ち出したい「1軍バッグ」と、余裕があれば持ち出す「2軍バッグ」に分けて準備しておきましょう。どちらもすぐに手に取れる場所に保管し、状況に応じて「まずは1軍だけ持って逃げる」と瞬時に判断できます。優先順位を決めておくことも、「逃げ一択」の大事な準備です。

# 災害避難の体験者の声

大きな災害を生き延び、避難生活を送った方々の実体験です。誰もが命を最優先に逃げました。しかし、そのとき持ち出せなかった貴重品や自宅に残した大切なものへの不安、後悔もまた、共通していました。

CASE 1

スマホと身ひとつで避難。  
必要なものが瓦礫の下に。

妻を家の中で探したため、激しい揺れの中スマホだけを持って避難しました。財布や通帳は瓦礫に埋もれてどこにあるか分からず取り出すことが今もできません。スマホがあればキャッシュレス決済で日常的な買い物には困りませんでした。現金が必要なタイミングがあり通帳を再発行しようにも身分証明書がなく、口座番号も覚えていないため、お金を下ろすことも新規作成も非常に苦勞しました。印鑑よりも身分証が重要だと痛感しています。

70代前半男性/S.K.さん  
能登半島地震・石川県



CASE 2

置いてきた資産も  
持ってきた金品も、  
不安な避難生活。

約1日半の避難所生活を送り、家族ごとの仕切りがなく多くの人が雑魚寝状態でした。自宅に残してきた総額300万円相当の時計コレクションや預金通帳が心配で、特に夜間は現金の入ったバッグを手放すことができず、荷物の見張りをしながら一晩中眠れませんでした。生活が落ち着いてから防犯カメラを自宅に設置しましたが、外からの対策だけでは不十分で、金庫の必要性を感じています。

30代前半女性/K.T.さん  
2021年の台風16号・千葉県

CASE 2

CASE 3

避難経験での学びは  
「仕分け」しておくこと。

当時は命の確保と子供の安全が最優先で、「泥棒は入らないだろう」と信じて預金通帳や印鑑は自宅に、現金は車のシートの下に置きました。避難所には1日滞在し、3月の寒さで上着を着たまま寝て、現金や携帯電話を上着の内側に入れて肌身離さず保管。被災経験を活かして現在は、印鑑・通帳・現金を一か所にまとめて、「最悪置いていってもいいもの」と「必ず持ち出すもの」を分けて管理しています。

40代前半男性/K.H.さん  
東日本大震災・宮城県



CASE 4

崩壊した家の中では  
必要なものが  
探し出せない。

強烈な揺れに襲われました。財布とスマホ、コートだけを持って避難しました。夫も私もパニックで平常心を失っていました。後日、物が散乱した家の中から通帳や印鑑、車のスピーカーなどを探すのに大変苦勞しました。店も被災し、店舗の不動産書類や高価な皿・絵画の権利書が見つからず、保険申請もまだできていません。必要なものを一か所に集めて保管していなかったことを心から後悔しています。

40代後半女性/N.O.さん  
能登半島地震・石川県

CASE 4



# 📌 持ってく防災と置いてく防災

## 持 っ て く 防 災

防災対策として、真っ先に頭に浮かぶ防災リュック。これを1つ用意して、我が家は安心と思っている人は多いはず。実は、以下のような落とし穴があり、万全にするためのカスタマイズが必要です。

### ● 防災リュックとは？

災害で避難所などに逃げる際、1日～数日しのげることを考慮して持ち出すもの。基本的には避難所で何も支給されないことを前提に、命を守るもの、安全を確保するもの、衛生環境を整えるもの、情報収集に役立つものをそろえます。



### リュックの中身【一例】

LEDライト/家族分の水/千円札と小銭/絆創膏/食料品/モバイルバッテリー/  
口腔ケア用品/カイロと冷却パック/除菌シート/ウェットティッシュ/食料品/  
緊急連絡先一覧表/衛生セット/文具セット/ケガ防止セット&防寒セット

### ❗ 見落としポイント

- 押入れの奥にしまっしまい、いざというときに取り出しにくい
- 重すぎて、自力では持ち出せない（子どもや高齢者、妊産婦などは運べない）
- 家族構成や季節が変わっても、中身を見直していない

### ✔ 万全にするための準備

- すぐに手に取れる場所に置いている
- 背負って走れる重量である 人によって異なるが、成人男性は10kg、成人女性は7kgが目安。子どもと一緒に避難する場合の考慮も必要。
- 家族の人数、年齢、持病などを考慮した中身である



## 置 いて く 防 災

防災に備えるとき、防災リュックといった持って逃げる防災だけでは、実は十分ではありません。避難生活には必要ないけれど、守りたいものはありませんか？持ってく防災に加えて、守りたいものに後ろ髪を引かれることなく「安全な形で置いていく」という備えも大切です。

### ● 置いてく防災とは？

財産や身分証明に関するもの、失くしたくない思い出の品など。財産や身分証明に関するものの中には再発行が可能なものもありますが、時間がかかる場合があります。



- 財産に関するもの：登記簿権利証書/現金/印鑑/宝飾品/遺言状 など
- 身分証明に関するもの：パスポート/身分証のコピー など
- 失くしたくないもの：年金手帳/結婚指輪・婚約指輪/エンディングノート/  
母子手帳/子どものへその緒/写真・手紙/  
スマートフォン・タブレット等のパスワード など
- そのほか：金庫保有者の連絡先

### ❗ リスクと対策ポイント

- 火災時は、炎に加えて、消火活動の放水にも見舞われる→「耐火+耐水」性能が必要
- 地震時は、家屋倒壊や、床が抜けて金庫が落下する恐れがある→「耐衝撃」性能が必要
- 水害時は、浸水のリスクがある→「耐水」性能や、流されない設置方法が必要
- 災害時は、留守宅を狙った犯罪のリスクがある→「防犯」性能が必要

### ✔ 置いてく防災の対策例

- 屋外の耐火倉庫や物置
- 耐火バッグ
- 床下収納や高い位置の収納
- 耐火/耐水/耐衝撃機能を備えた家庭用金庫





# 我が家の リスク診断 & シミュレーション

## 地震



- 地盤情報(地震時の揺れやすさなど)
- 家の築年数
- 耐震基準の新旧
- 液状化/地盤沈下リスク
- 構造種別(木造/RC/免震など)
- 家具の固定状況
- 海からの距離/海拔の高さ(津波の届く範囲か)

## 水害



- 河川/用水路の有無と距離
- 立地の地形(三角州、くぼ地、かつて川が流れていたなど)
- 海拔/標高の高さ
- 周囲よりも低い(坂の下、道路より低い敷地など)

## 火災



- 建築工法
- コンロ(ガス or IH)
- 暖房設備(ストーブ or エアコン)
- 家族内の喫煙者の有無
- 火災警報器の設置状況
- 消火器の有無・設置場所
- 感震ブレーカーの設置

## 複合



- 住宅密集度
- 緊急車両の通行可否
- 家族の人数
- 子どもと高齢者の人数

いざという時に本当に役立つ「持ってく防災」「置いてく防災」にするには、まずは自宅の災害リスクを把握することが大事です。自宅がどのような環境に置かれているのか確認しましょう。住所などを入力すると災害リスクを診断してくれるウェブサイトもあります。



便利なサイトを活用して、  
実際にご自宅のリスクを診断してみましょう



### ● パーソナル防災サービス #pasobo

災害時に本当に必要な備えを個別診断するサービスです。住所から地域の災害リスクを分析し、家族構成や住環境に応じた避難方法や必要な防災グッズを提案。在宅避難か避難所避難かなど、災害種別ごとの最適な行動指針と備蓄品をパーソナライズして提示します。



### ● 国土交通省ハザードマップポータルサイト

自宅周辺の災害危険度を確認できる国の公式サイトです。洪水・土砂災害・高潮・津波の浸水想定や危険区域を地図で可視化。複数の災害リスクを重ね合わせて表示でき、身のまわりの災害リスク把握に活用できます。市町村作成のハザードマップへもリンクしています。出典:国土交通省ウェブサイト (<https://disaportal.gsi.go.jp>)

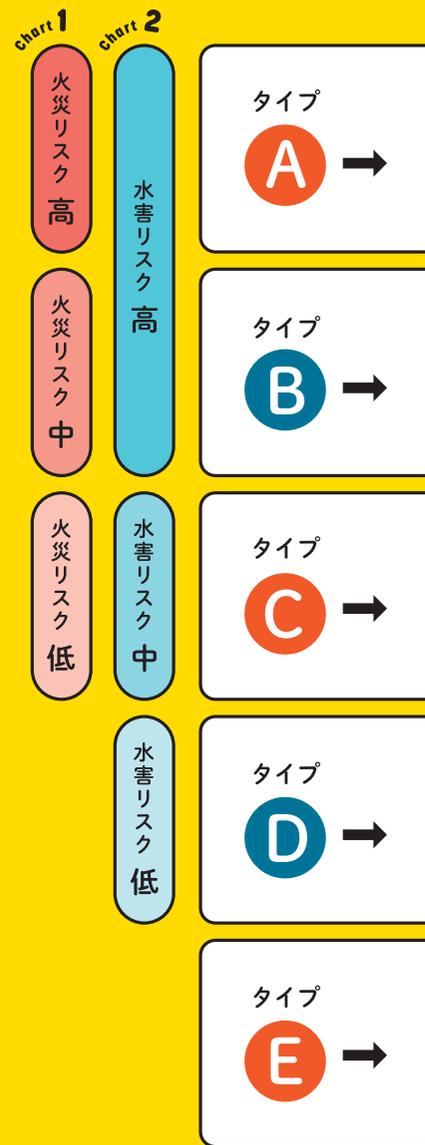


### ● 地盤サポートマップ ジャパンホームシールド株式会社

豊富な地盤調査実績を誇る企業が運営する、地盤災害リスク情報サイトです。地震の揺れやすさ、液状化の可能性、浸水リスクを地図上で確認できます。住まいの地域のハザードマップも併せて確認することで、住宅の耐震対策や防災計画の判断に役立ちます。

# 「置いてく防災」のための金庫選び

「置いてく防災」に適した金庫にはいろいろな種類があるけれど、どれを選んで良いかわからない…。そんな人に試してほしいのが、下のチャート。質問に答えていっただけで、自分にとってぴったりな金庫を知ることができます。



# ！ リスクに応じて選べる金庫

持ってく防災、置いてく防災に適したマスターロック・セントリー日本株式会社の金庫です。

## ビッグボルトシリーズ JTWモデル JTW082GEL

高いセキュリティ性能はもちろん、2時間で1010℃まで加熱する過酷なUL耐火試験とデジタルメディア耐火テストをクリアし、強靱な耐火性能、消火放水や浸水からも守る耐水性能など、家庭用金庫として最上級の性能を備えた金庫です。

耐火 2時間 耐水 24時間



## PREMIUM CROSSシリーズ JPW082HSH

耐火・耐水性能を持つ耐衝撃性樹脂ボディの金庫。使いやすさ、デザイン性にもご注目ください。

耐火 1時間 耐水 24時間



## ビッグボルトシリーズ JFWモデル JFW205BXL

指紋を登録した指でセンサーに触れれば簡単に解錠が可能。

耐火 1時間 耐水 24時間 指紋認証



## ポータブル金庫 CWシリーズ CHW20101

火災・水害の両方から守る高い性能を備えながら、9.3kgと持ち運びが可能なコンパクトサイズ・重さ。手軽に防災・セキュリティ対策を行いたい方や、一人に1台のパーソナル保管庫として多くの皆様に。

防水 72時間 耐火 30分



## シンプル JFモデル JF205CV

熱にデリケートなCD/DVDも火災から守る高い耐火性能を備えた金庫です。

耐火 1時間



## ポータブルシリーズ 1160BK

台風・頻発する地震など防災用品のニーズに応える、手軽に使える一人に1台のパーソナル型耐火保管庫。

耐火 30分



●耐火、耐水は無いけれど、防犯やインテリアに馴染むデザイン特化の金庫です。

## JEM-23FP

指紋認証、テンキー、強制解錠キーの3種類の方法で解錠が可能。

指紋認証



## JV2-25FP

同じく3種類の方法で解錠が可能で、木目がインテリアに馴染みやすいデザイン。

指紋認証



製品詳細は  
こちら



## 💡 金庫の豆知識 💡

### ① 耐火

家庭用金庫の耐火性能は「30分・1時間・2時間」で表示され、火災から中身を守れる時間の目安です。消防による消火活動開始までの時間を想定して選びましょう。セントリー独自の断熱材により、火災時も庫内を書類が焦げない177℃以下に保ちます。

### ② メディア耐火・耐急加熱爆発

書類を守ることを基準とした「耐火」に加えて、DVD・USBなどのデジタルメディアを守る「メディア耐火」、急加熱しても爆発を起こさない「耐急加熱爆発」まで、セントリーの金庫は収納物を守る万全な性能を備えています。

### ③ 耐水と防水

セントリーでは、消火放水やスプリンクラーによる浸水から守る力を「耐水」、台風や洪水による水没から守る力を「防水」と表記しています。耐水は24時間、防水は72時間、庫内にほぼ水が入らない\*ことが世界的第三者機関の試験によって検証・認定されています。

\*金庫内に侵入した水の総量が5g未満

### ④ 耐落下衝撃

火災で建物の床が抜け、金庫が落下する事態を想定した性能です。金庫は843℃まで加熱し、4.5mの高さから瓦礫の上に落下させても、ロックが外れず、庫内の温度を保つテストに合格。火災や地震による家屋倒壊から資産を守ることができます。

### ⑤ 不在時の安心

災害は自宅にいるときに起きるとは限りません。旅行・出張・入院時や避難中にも、火災・水害・盗難のリスクがあります。通帳や権利書、写真データなどの大切な財産は、耐火・耐水に加えて、不正開錠やこじ開け、破壊に強い防犯性能を備えた金庫に保管しておけば安心。セントリーの金庫は、太いカンヌキやダブルロックなど高いセキュリティ性を備えています。



# 📌 我が家の「逃げ一択」防災ノート

## 📅 「持っていく防災」チェックリスト

- |                                     |   |                                       |
|-------------------------------------|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水        | <input type="checkbox"/> 除菌シート                    | <input type="checkbox"/> 非常食          |
| <input type="checkbox"/> マスク        | <input type="checkbox"/> 現金<br>(小銭を含む)            | <input type="checkbox"/> カイロ(冬)       |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋      | <input type="checkbox"/> 懐中電灯                     | <input type="checkbox"/> 保冷剤(夏)       |
| <input type="checkbox"/> アルミ製保温シート  | <input type="checkbox"/> 笛やブザー<br>(音を出して居場所を知らせる) | <input type="checkbox"/> 生理用品         |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ      | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ<br>(予備電池を含む)       | <input type="checkbox"/> ポータブル保管庫     |
| <input type="checkbox"/> タオル        | <input type="checkbox"/> 家族の写真<br>(はぐれた時の確認用)     | ※家を出る時に<br>身につけるもの                    |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ  | <input type="checkbox"/> 筆記用具<br>(特に油性ペン)         | <input type="checkbox"/> ヘルメット        |
| <input type="checkbox"/> 軍手         | <input type="checkbox"/> マイナンバーカード                | <input type="checkbox"/> レインコート       |
| <input type="checkbox"/> 救急セット(絆創膏) | <input type="checkbox"/> 着替え<br>(浸水リスクがある場合)      | <input type="checkbox"/> ヘッドライト<br>など |

その他に必要なもの

●自宅の災害リスク (該当するものに○) **洪水(内水)・土砂災害・高潮・津波**

●災害時の避難場所は、\_\_\_\_\_

●スマホを紛失した際の連絡先

名前: \_\_\_\_\_ 電話番号: \_\_\_\_\_ 続柄: \_\_\_\_\_

「逃げ一択」防災に備えるために、自身の「持っていく防災」「置いてく防災」について見直し、あなたの大切なものが家族にもわかるよう、整理しておきましょう。

## 📅 「置いてく防災」準備リスト

### 財産に関するもの

- 保険証券
- 株券
- 契約書
- 登記済権利証書
- 現金
- クレジットカード
- 通帳
- キャッシュカード
- 印鑑
- 宝飾品
- 時計・ブランド品
- 財産の一覧表
- 遺言状

### 身分証明に関するもの

- パスポート
- 身分証のコピー

### その他

- 金庫保有者の連絡先

### 失くしたくないもの

- 母子手帳
- 子どものへその緒
- 年金手帳
- エンディングノート
- アルバム
- 写真・手紙
- 結婚指輪・婚約指輪
- スマートフォン・ガラケー
- CD・DVD・SDカード・USBメモリ
- スマートフォン・タブレット等のパスワード
- 卒業証書や資格証 など

他に残したいもの

自分にとって大切なものを改めて考えてみましょう

