



健康一口メモ

防災さんぽ

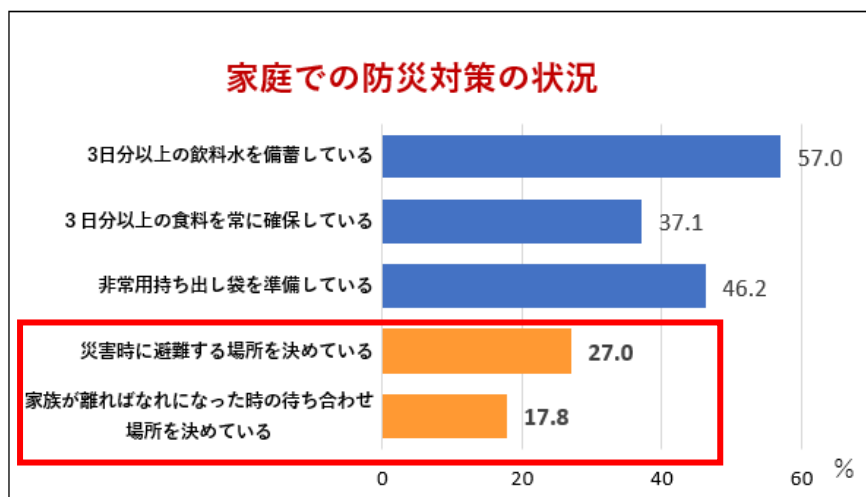
～ウォーキングをしながら、災害に備える～



2025 年 9 月号

9 月は防災月間です。近年、全国各地で地震や風水害等による大きな被害が発生しています。自宅にいたり、仕事や移動中など、いつどこで被災するかわかりません。災害時は、普段見慣れているはずの街の姿が一変し、思いもよらない事態に陥る場合もあります。そこで、今回は散歩をしながら、災害に備える「防災さんぽ」を紹介します

I. もしもの時、避難できますか？



「令和6年度 防災に関する県民意識調査報告書（三重県）」より作成

三重県の防災に関する県民意識調査では、家庭での防災対策の状況についてグラフのような結果が示されました。

飲料水・食料の備えに比べ、災害時の避難場所、家族の待ち合わせ場所を決めている人は少ないようです。いざという時の避難方法等について考えてみましょう。

II. 「防災さんぽ」とは

災害時にどこに避難すればいいのか、自分自身や子どもが避難場所まで安全に避難できるのかを、散歩をしながら防災の視点で確認する取り組みです。



■「防災さんぽ」の効果

- ・いざというときに慌てず、安全に避難することができる
- ・家族と一緒に災害について学ぶことができる
- ・ウォーキングを兼ねるので「防災＋運動」で一石二鳥！



防災



運動

Ⅲ.「防災さんぽ」の方法

Step① 前準備 避難場所の確認&災害リスクを知る

避難場所、ハザードマップなどを確認します。自宅周辺はもちろん、普段訪れる場所にどのような災害リスクがあるか、イメージをしておきましょう。

<重ねるハザードマップでリスク情報を確認>

国土交通省

防災
ポータル



国土交通省の運営する「ハザードマップポータルサイト」。様々な防災情報を、全国どこでも1つの地図上に重ねて閲覧できる。洪水・土砂災害・高潮・津波のリスク情報などを地図や写真に自由に重ねて表示できる。

<県内地域の防災情報を確認>

スマートフォン向け 三重県公式防災アプリ

みえ防災ナビ



平常時

- ・ハザードマップを確認する。
- ・避難場所を確認し、事前に避難計画を登録しておく。

非常時

- ・今いる場所、周辺の避難所等を探す。
- ・河川水位、雨雲レーダー、道路通行止め等の情報を地図で確認する。

Step② 避難ルートを歩いてみる

ポイント① 自宅・職場から避難場所までに「役立つ場所・危険な場所」を確認しながら歩く

○災害時に役立つ場所

- 公園・神社など広い空間
- コンビニ・スーパー・病院
- 消火器・防災倉庫・公衆電話など



×災害時に危険な場所

- 狭い道路・行き止まりの道路
- ブロック塀、自動販売機、がけ
- 坂道、階段、段差、側溝



ポイント② 避難グッズを持ちながら移動できるか

どのくらいの重さなら、背負って避難できるのかを確かめられれば、持っていくべきものの優先順位を決めることができます。持ち運べる重さの目安は、男性は15kg、女性は10kgです。



ポイント③ 夜間でも避難できるか

時間帯や季節を変えて防災さんぽをするのもオススメです。夜間の避難が難しいと判断した場合、どの時点で避難を開始するのか、一緒に避難してもらえる人がいるかなど、確認しておきましょう。



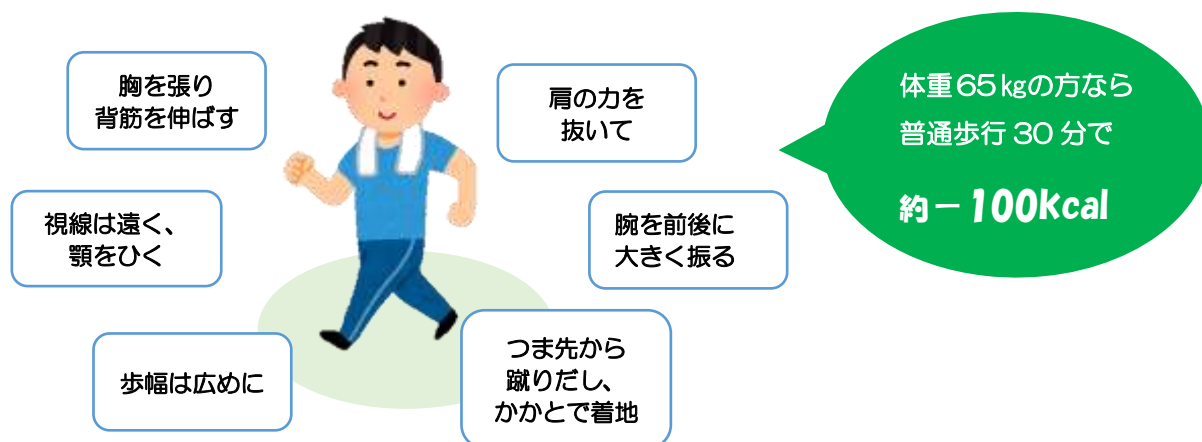
ポイント④ 避難場所まで移動できない時に、代わりとなる場所があるか

災害時、避難場所まで移動できない場合も想定されます。代わりとなる安全な場所を確かめておくことで、より安心できます。家族や親しい人と、確認した情報を共有しておくことも大切です。



Ⅳ. ちょっとした工夫で効率よいエネルギー消費を

歩行は全身の8割を使う優れた有酸素運動です。腕を大きくふって、大またで歩くと活動量がアップします。



参考：

令和6年度 防災に関する県民意識調査報告書 | 三重県 (<https://www.pref.mie.lg.jp/common/content/001202926.pdf>)

ハザードマップポータルサイト～身のまわりの災害リスクを調べる～ | 国土交通省 (<https://disaportal.gsi.go.jp/index.html>)

防災みえ | 三重県 (<https://www.bosaimie.jp/>)

タウンウォッチングと避難計画の作成のポイント | 津市 (<https://www.info.city.tsu.mie.jp/www/contents/1489458265646/index.html>)

健康づくりのための身体活動基準 2023 | 厚生労働省 (<https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf>)