

いざという時のために備える

今後30年以内に横浜市が震度6弱以上の揺れに見舞われる確率は、70%以上とされています*。いつ起きてもおかしくない大地震から、自分自身や大切な家族を守るため、今できることはなんでしょう。一応非常持ち出し袋は準備したけど、それだけで大丈夫かな…。そんな不安を少しでも行動に移すため、防災の本を読んでみませんか。

※『全国地震動予測地図 2014年版～全国地震動ハザードを概観して～』地震調査研究推進本部地震調査委員会
http://www.jishin.go.jp/evaluation/seismic_hazard_map/shm_report/shm_report_2014/より

1 地震を知る

『地震と火山 地球・大地変動のしくみ』

鎌田浩毅／監修 学研パブリッシング 2014 ISBN : 978-4-05-406165-1

東日本大震災を引き起こした東北地方太平洋沖地震。この巨大地震をきっかけに地震の活動期に入った日本。火山学と地球科学の専門家である著者が、地震を生み出す地球のメカニズムをはじめ、地震の種類や現在の状況、災害の詳細について、カラー写真や図版を豊富に用いて解説しています。

他にもこんな本があります

・『巨大地震の科学と防災』

金森博雄／著 瀬川茂子／構成 林能成／構成 朝日新聞出版 2013
ISBN : 978-4-02-263012-4

・『連鎖する大地震』 遠田晋次／著 岩波書店 2013 ISBN : 978-4-00-029604-5

・『首都大地震揺れやすさマップ あなたのまちはなぜ揺れるのか』

目黒公郎／監修 旬報社 2013 ISBN : 978-4-8451-1326-2

・『これだけは知っておきたい！山村流災害・防災用語事典』

山村武彦／著 ぎょうせい 2011 ISBN : 978-4-324-09271-2

2 地震が起きる、その前に・・・

◆防災の考え方◆

『地震の準備帖 時間軸でわかる心得と知恵』

国崎信江／著 NHK出版 2011 ISBN : 978-4-14-011305-9

その時何ができるのか。事前の準備、地震の発生、後の対処という時系列順に、リアルな体験者の声と一緒に地震への備えを詳しく解説した入門書です。イメージしながら自身や家族と対策を見直したり、防災への心構えを確認したりするための手引きになる1冊。

他にもこんな本があります

・『新・人は皆「自分だけは死なない」と思っている 自分と家族を守るための心の防災袋』

山村武彦／著 宝島社 2015 ISBN : 978-4-8002-3807-8

・『自然災害防災教本 実践したい自助』

村岡治道／著 技報堂出版 2015 ISBN : 978-4-7655-4248-7

・『絶対に知っておきたい！地震火災保険と災害時のお金 第2版』

さくら事務所／共著 マネーライフナビ／共著 自由国民社 2013 ISBN : 978-4-426-11645-3

◆住まいの備え◆

『地震に負けない家づくりと住まいかた。 震災を正しく恐れる。』

建築設計工房パッソパッソ／共著 チームジブレ／共著 エクスナレッジ 2012

ISBN : 978-4-7678-1325-7

あなたの住まいは大丈夫？転倒する家具、開かないドア、飛散するガラス。住人を襲う危険とその対策を具体的にまとめています。地震から命を守ることができる建物にするために、耐震診断や地盤調査の解説、住宅で実際に行った耐震化の事例も紹介しています。

他にもこんな本があります

- ・『まさか！の地震に強い住まい選び 土地と物件の見わけ方から耐震リフォームまで』

sumica／編著 日本耐震防災事業団／監修 河出書房新社 2011

ISBN : 978-4-309-27281-8

- ・『耐震補強 地震に強い家を実現する改修のノウハウ 改訂版』

保坂貴司／著 日経ホームビルダー／編 日経BP社 2013 ISBN : 978-4-8222-6079-8

- ・『「最新」我が家のための液状化対策 震災による「液状化危険地域」に住むあなたへ。

液状化の正体、対策、保険の使い方、行政からの助成の受け方まで』

大田原博亮／執筆 小森恭司／執筆 西澤倫太郎／執筆 マーブルトロン 2012

ISBN : 978-4-89610-216-1

◆地域で防災を考える◆

『地域防災とまちづくり みんなをその気にさせる災害図上訓練 増補改訂版』

瀧本浩一／著 イマジン出版 2014 ISBN : 978-4-87299-666-1

災害に立ち向かうには、ひとりひとりが備えること（自助）とともに、地域住民どうしの助け合い（共助）も不可欠です。自治会、コミュニティのリーダーの方や、地域活動をされている方などに向け、地域全体で防災活動に取り組むために知っておきたいことが具体的に書かれています。

他にもこんな本があります

- ・『マンション・地震に備えた暮らし方』

国崎信江／著 つなぐネットコミュニケーションズ／著

つなぐネットコミュニケーションズ 2013 ISBN : 978-4-7779-2669-5

- ・『地震に強いマンションにする55の方法 マンション地震防災マニュアル』

矢野克巳／著 毎日新聞社 2014 ISBN : 978-4-620-32226-1

- ・『地域・マンションの防災スタンダードブック』

地域マネジメント学会／編著 大成出版社 2012 ISBN : 978-4-8028-3051-5

◆企業の備え◆

『実務に役立つ地震リスクマネジメント入門』

中村孝明／著 丸善出版 2013 ISBN : 978-4-621-08696-4

大地震は企業活動に深刻な影響を与えます。どの規模の地震までを想定し、どの程度の備えをするべきなのか。企業の防災対策には欠かせない、地震リスクマネジメントについて、基礎知識や実例などを学べる本です。

他にもこんな本があります

- ・『企業の地震リスクマネジメント入門 経営者から防災担当者までが知っておきたい基礎知識』

東京海上日動リスクコンサルティング(株)／編 日科技連出版社 2013 ISBN:978-4-8171-9498-5

◆子どもを守る◆

『子連れ防災手帖 被災ママ 812 人が作った』

つながる. com / 編 KADOKAWA 2014 ISBN : 978-4-04-066621-1

東日本大震災で被災した方々の体験談を元に、実際に役立った防災グッズや、家族であらかじめ決めておきたいルール、いざ地震が起こった時の行動などが、豊富なイラストでわかりやすく書かれています。子どもがいる家庭ではぜひ読んでおきたい1冊です。

他にもこんな本があります

・『巨大地震から子どもを守る50の方法 決定版』

国崎信江 / 著 地震から子どもを守る会 / 著 ブロンズ新社 2012 ISBN : 978-4-89309-543-5

・『防災ピクニックが子どもを守る！ 災害時に役立つサバイバル術を楽しく学ぶ』

MAMA-PLUG / 編・著 KADOKAWA 2014 ISBN : 978-4-04-066330-2

・『小学校低学年・家族・発達障害をもつ子・先生のための災害に負けない防災ハンドブック 第2版』

堀清和 / 著 せせらぎ出版 2014 ISBN : 978-4-88416-236-8

3 地震が起きてしまったら…

◆サバイバル術◆

『自然災害ハンドブック 災害時のパニックを避け、大切な命を守るために！ 新版』

アシトチェ・プレス / 著 山と溪谷社 / 編 山と溪谷社 2011 ISBN : 978-4-635-42044-0

地震、津波、火災、火山……私たちの暮らしは、常に自然災害と隣り合わせです。非常用バッグの準備から、地震が起きた時の場所別の避難の注意点、避難所での過ごし方、救急法まで、幅広い内容をコンパクトにまとめてあり、携帯するにも便利なサイズの1冊です。事前に見ておきたいホームページを紹介した「緊急イエローページ」付き。

『帰宅支援マップ 首都圏版 震災への備え 6版』

昭文社 2014 ISBN : 978-4-398-68068-6

震災が発生したら、むやみに移動せず「一時待機」するのが基本です。この本では、「一時待機」後に歩いて帰宅するためのルートや、危険箇所や休憩ポイントと共に紹介しています。掲載ルートのうち、都内から横浜方面へのは「玉川通り」「中原街道」「第一京浜・第二京浜」を使った3つ。いざという時のために、自宅への帰り方をシミュレーションしてみませんか？

他にもこんな本があります

・『震災から身を守る52の方法 大地震・火災・津波に備える』

レスキューナウ / 編 目黒公郎 / 監修 アスコム 2011 ISBN : 978-4-7762-0670-5

◆応急手当◆

『見てわかる救急・災害安心ガイド』

山本保博 / 監修 池田書店 2011 ISBN : 978-4-262-16017-7

緊急時には、自分たちで応急手当をすることが命を救う場合があります。心配蘇生法やAEDのつかい方、止血方法や包帯の巻き方、病気やけがの処置など、いざという時に役に立つ基本的な対応をイラスト入りで解説しています。監修者は、日本集団災害医学会理事長。

他にもこんな本があります

・『アウトドア緊急対応マニュアル』

藤原尚雄／著 堀内一秀／著 [エイ] 出版社 2012 ISBN:978-4-7779-2309-0

◆被災後の食事◆

『台所防災術 がんばらなくても大丈夫』

坂本廣子／著 坂本佳奈／著 農山漁村文化協会 2012 ISBN : 978-4-540-12122-7

阪神大震災で被災した料理研究家親子が、自らの体験をもとに、“台所目線”で考えた防災の本です。水・燃料を節約した調理、折り紙食器の作り方、トイレの方法など、被災後の生活に役立つ知恵が満載。特別な災害用グッズを揃えるだけではなく、自宅にある普段使っているものを利用するという、日常に溶け込ませた防災の考え方が学べます。

他にもこんな本があります

・『「もしも」に備える食』石川伸一／著 今泉マユ子／著 清流出版 2015 ISBN : 978-4-86029-427-4

4 横浜・神奈川の情報を知る

☞→webサイト 平成27年10月4日現在

『わが家の地震対策』（各区版）

横浜市総務局危機管理室危機管理課／〔編〕 横浜市総務局危機管理室危機管理課 2013

大地震への備え、地震が起きてからの対応や避難生活等をまとめたリーフレットです。各区分の「被害想定」「震度・液状化マップ」「防災情報マップ」がついているので、自宅周辺の情報を確認することができます。Web上でも閲覧可能。

☞ 横浜市総務局危機管理室「わが家の地震対策」

<http://www.city.yokohama.lg.jp/somu/org/kikikanri/wagayanojishintaisaku/>

☞「横浜市の危機管理」

<http://www.city.yokohama.lg.jp/somu/org/kikikanri/>

横浜市総務局危機管理室によるサイト。

家庭・地域のできる対策、横浜市の防災計画や被災者支援、各種ハザードマップなど、さまざまな情報がまとめられています。地震震度情報や気象警報等の防災情報は、このサイトのほかに「防災情報Eメール」や「Twitter (@yokohama_saigai)」でも提供しています。

☞「神奈川県防災・災害情報」

<http://www.pref.kanagawa.jp/sys/bousai/portal/>

神奈川県によるサイト。

地震・津波・火山・大雨など災害に関する最新情報だけでなく、避難の仕方や「防災度レベル」のチェック項目も紹介しています。

他にもこんな本があります

・『首都圏の地震と神奈川』神沼克伊／著 有隣堂 2012 ISBN : 978-4-89660-213-5

・『横浜の関東大震災』今井清一／著 有隣堂 2007 ISBN : 978-4-89660-201-2

図書館では、みなさまの調査研究・問題解決のお手伝いをしています。

お気軽にお問い合わせください。

横浜市瀬谷図書館