

☑️ スマホ防災チェックリスト

スマホ利用に関連するリストです。お手持ちの防災チェックリストに加えてください。

- モバイルバッテリー（予備バッテリー）
大容量（10,000mAh程度）がおすすめ。最低でもスマホ1回分は確保（5,000mAh以上）
- 乾電池式充電器
乾電池でスマホ充電ができるタイプ。乾電池は入手しやすいので長期避難時にも使える。
- 予備充電ケーブル
スマホの機種に合ったタイプを。 **TYPE-C** **Lightning** **Micro USB**
- 予備充電アダプター/シガーソケットUSB
避難所でコンセントが使える場合に。複数口や急速充電タイプが便利。
- 電源延長コード
コンパクトで軽量なものがおすすめ。3m程度あれば十分。巻取り式が便利。
- イヤホン
有線タイプ推奨。ワイヤレス型なら、充電器と一緒に小型ポーチで保管。
- 防水スマホケース
水害対策や雨天時に必須。濡れた手でも操作や通話できるタイプが安全。



電源アダプター

シガーソケット
USB

スマホ以外の備蓄チェックは『あいち防災・減災Web』へ！

質問に答えるだけで、あなたに必要な準備リストが作れます。

[防災・減災備L(そなえる)診断]

<https://aichi.bosai-gensai.sonai.shindan.pubtech.jp>



✎ 書いて → 📱 撮って → 👨👩👧👦 家族と共有

記載日	年	月			
氏名	生年月日	年	月	日	
自分の電話番号 (携帯)	(自宅)				
家族代表の連絡先 (氏名)	(続柄)	(電話)			
合流場所 ①	②				
最寄りの避難所名					
近所で頼れる方 (氏名)	(電話)				

制作・発行：NPO法人デジタルライフサポーターズネットワーク
発行：2025年8月 第1版
お問い合わせ：info@dsapo.org



本リーフレットは、瀬戸市「令和7年度瀬戸まちの課題解決応援補助金」の助成を受けて作成しました。

災害時に役立つ スマホ活用ガイド

もしもは いつもと つながっている



天災は、忘れる前にやってくる

戦後の三大災害といえば、昭和34年の伊勢湾台風(1959)、平成7年の阪神・淡路大震災(1995)、そして平成23年の東日本大震災(2011)でした。しかし、そうした記憶を上書きするような災害が毎年各地で発生しています。「天災は忘れた頃にやってくる」という警句すら通用しなくなっている時代に、災害への備えを「自分ごと」としてとらえる必要があります。まず最近の事例を振り返ってみましょう。

ロシア・カムチャツカ半島沖地震による津波

遠方の巨大地震で発生した津波が日本にも到達しました。北海道から沖縄まで太平洋沿岸の広い地域に津波警報・注意報が出されたことで、酷暑のなか長時間の避難が求められ、体調を崩した人も少なくありませんでした。

能登半島地震

過疎と高齢化が進む地域を元日の午後に襲った、最大震度7の巨大地震。津波、土砂災害、大規模な市街地火災に加え、道路の寸断による集落の孤立や断水が長期間続きました。前年5月にも最大震度6強の地震が発生しており、群発地震が続く中での巨大地震であり、同年9月には大雨による土砂災害とダメージが連続しています。



Photo: 喜多完成



北海道胆振東部地震

午前3時すぎに最大震度7の揺れが起こり、それをきっかけに北海道のほぼ全域が停電する「ブラックアウト」がはじめて発生しました。もし真冬であれば、暖房が停止し甚大な人的被害が発生したかもしれません。広範囲で大規模な土砂崩れが発生し、甚大な被害をもたらしました。

2025年

大船渡市山林火災

消失面積約2900ヘクタールにのぼる日本最大規模の山林火災でした。最初の119番通報から鎮火宣言まで50日あまりを要し、避難生活も長期にわたりました。

2024年

兵庫県播磨地域で雹(ひょう)害

午後8時頃、最大直径5cmに達する降雹で多くの車両や建物が損傷、大阪・滋賀を合わせた3府県で総額500億円を超える被害(保険請求額)が生じました。

2023年

台風第2号に伴う竜巻被害

静岡県では竜巻により100棟以上の家屋に被害が出たほか、電柱の倒壊による停電も発生しました。

2021年

熱海・伊豆山土石流

観測史上最多の降水量で土砂崩れが発生。停電、断水、ガス停止により最多で580人が避難し、死者28名、建物被害136棟にのぼりました。違法な「盛り土」が土砂崩れの起点とされ、その後全国で規制・監視が強化されました。

2019年

東日本台風

記録的な大雨が静岡、関東、甲信越、東北地方など広範囲を襲い、100か所以上で堤防決壊や河川氾濫、土砂災害が同時多発的に発生。40年ぶりに死者100人を超える大災害となりました。

2018年

福井豪雪

記録的な大雪により国道上で約1500台が立ち往生し自衛隊も出動。物流の麻痺で社会機能が停止するリスクが浮かび上がりました。

2014年

御嶽山噴火

紅葉シーズンの週末というタイミングでの噴火に多くの登山者が巻き込まれ、死者・行方不明者63名を出しました。火山災害として戦後最悪の惨事でした。

災害時には「情報」が命を守る

災害が発生したとき、最も重要なのは「自分の命を守る行動」をとることです。そのためには、いまいる場所の状況を正しく知り、適切に判断するための「情報」が欠かせません。

大地震や大雨、台風などの災害が起きると、現場ではさまざまなことが同時に起こります。避難が必要な地域、通れなくなった道路、ライフラインの復旧状況、開設された避難所の場所など、命に直結する情報が次々と押し寄せてきます。これらを正しく早く把握することが、安全な避難行動や、被害の軽減に大きく関わってきます。

一方で、災害時には誤った情報や不確かな噂も多く出回ります。特に近年は、SNSを通じて瞬時に広がることもあり、中にはコンピューターで作られた本物そっくりの“二重の写真や映像”まで出回ることもあります。こうした情報に惑わされてしまうと、避難の判断を誤ったり、不必要な不安や混乱陥る危険があります。

AIで作成した
フェイク(捏造)
画像



だからこそ、災害時には「正しい情報を選び取る力」が必要です。市役所や警察署、消防、国の機関、大手メディアなど、信頼できる発信元を確認することが大切です。そして、見かけた情報をすぐに鵜呑みにせず、「この情報はどこから出ているのか」を確かめる習慣を持つことが求められます。

災害時に情報を正しく受け取り、冷静に行動すること。それは、私たち一人ひとりが自分の命を守り、家族や地域を守るためにできる最も大切な備えの一つなのです。

なぜ避難するかはテレビやラジオで

——災害の全体像と危険度を把握する

いつ、どこで起きるかわからない災害から身を守るには、適切なタイミングでの避難が必要になります。そのきっかけとなるのが、テレビやラジオで伝えられる警報・注意報や避難指示などの情報です。



いつ避難するかはスマホで

——いま、この場所のリスクを把握する

そうした情報で大局をつかんだうえで、「いま、自分はどう動くべきか」を決める際に役立つのが、あなたの手元にあるスマホです。そもそもスマホには現在位置を知る機能が備わっており、今いる場所のリスクや避難所までの経路などが分かりますし、暴風雨で防災無線が聞き取りにくい場合でも役立ちます。テレビ・ラジオとスマホの組み合わせは、令和ならではの防災術と言えるでしょう。



正確な情報を知る方法

まず知りたいのは「いま何が起きているのか」ということ。正しい情報を手にすることで、不安が少し和らぎ、次にとるべき行動を見極める力になります。混乱の中だからこそ、信頼できる情報はどうやって得られるのかを、あらかじめ知っておくことが大切です。

NHK ニュース・防災



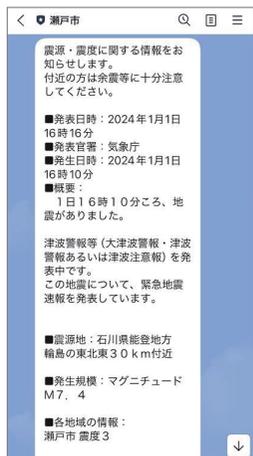
「防災の頼れる相棒」として、最新ニュースや刻々と変わる災害状況をスマホで確認することができます。雨雲や台風の動きも地図で見ることができ、地域の警報や避難情報は自動で届きます。



瀬戸市 LINE 公式アカウント



「ポケットの中の市役所」として、瀬戸市のアカウントを「友だち追加」しましょう。お知らせやイベント情報に普段から触れておくことが、防災訓練にもなります。※[受信設定]で[安全・防犯]と[緊急]を選択しましょう。



スマホ以外の情報入手の手段も備えておきましょう

災害時にスマホはとても心強い道具ですが、電波がつかなくなったり、電池が切れてしまったりすると、使えなくなることがあります。そんな時のために、スマホ以外で情報を得る手段も準備しておくことが大切です。たとえば、電池式や手回し式のラジオを備えておいたり、自治体の防災無線や広報車に耳を傾けたり、ご近所同士で声をかけ合い情報を共有することも有効です。

もしもの時、たいせつな人へ「無事」を知らせる方法

気になるのは家族や友人・知人の安否ですが、その想いは相手も同じです。混乱の中で届いた「無事です」の一言は心の支えとなり、次の行動へのきっかけとなります。大事な一言を確実に届けるため、たいせつな人たちと一緒に準備しておきましょう。

LINE (現在地共有・ビデオ通話)

スマホの一番の練習相手は、お孫さんかもしれません。普段の楽しいやりとりが、そのまま防災訓練にもなるという、一石二鳥の素晴らしい習慣になります。

- 普段からメッセージや写真を送り合い、操作に慣れておく
- 現在地を地図で共有して、合流や連絡をスムーズにする
- ビデオ通話は、災害時の不安を和らげる大きな助けになる

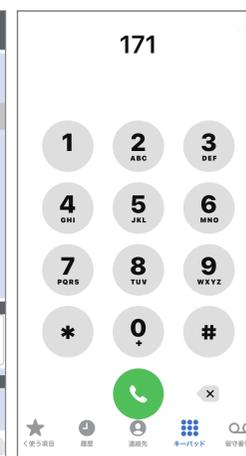


災害用伝言ダイヤル(171) や災害用伝言板(web171.jp)

声や文字を伝え合う「災害用伝言サービス」なら、直接のやりとりができなくても互いの状況を確認しあうことができます。いずれも電話番号が「共通の鍵」となります。ご家族と一緒に練習しておきましょう。

- 声を伝える「伝言ダイヤル」と、メッセージを伝える「伝言板」
- 毎月1日・15日の体験日に、家族と使い方を練習する
- 伝言の鍵とする電話番号を、家族で事前に決めておく

NTT 西日本の 災害の備え・対策サイト



スマホ以外の連絡手段も確認

- スマホが使えなくなったとき頼りになる連絡手段のひとつが「公衆電話」です。小銭やテレホンカードをお守り代わりに持ち歩いたり、若い人に使い方を教えてあげるのもいいかもしれません。
- 防災マップで、避難所や公衆電話の位置・経路を確認しておく
 - 遠方の親戚・知人を「連絡の中継点」としてお願いしておく

普段のスマホ習慣が「もしも」の時にあなたを助ける

「防災の備え」は普段の暮らしとつながっています。少しの工夫で、毎日使うスマホが心強い味方になります。ここでは日々のスマホ習慣を防災力アップにつなげる簡単なヒントをご紹介します。

停電時の心強い灯り、スマホのライト

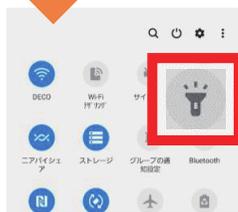


停電時にスマホのライトは心強い明かりになります。非常時にすぐ使えるよう、操作方法を確認しておきましょう。

※機種により操作方法が異なります。



ペットボトルを
乗せて簡易照明



② 1時間で約10%
バッテリーを消費



大切な書類を写真で保存



災害時には、保険証や処方箋、連絡先など大切な書類をスマホで写真に残しておくことで安心です。ただし、スマホが使えない状況も考えられます。だからこそ、特に大事な電話番号は何が何でも「暗記」しておきましょう。あわせて紙にメモして、お財布や防災リュックに入れておけば、万一の時に確実に役立ちます。



撮影しておく便利なものリスト

- おくすり手帳
- 資格確認証(以前の保険証に相当するもの)
- 介護保険証
- 診察券
- マイナンバーカード
- メガネ・補聴器の処方箋や型番
- 電気・ガス・水道の検針票(お客様番号)
- 家族の写真
- 大切なペットの写真と情報
- 預金・貯金通帳の表紙

検索で情報を見つける

災害時に確かな情報を得るには、市役所や県庁など行政の公式ホームページを見つけられることが大切です。普段から検索で探し出す練習をしておく、いざという時に安心です。



- 市役所のホームページ / 災害情報 / ハザードマップ
- 避難場所 / 避難所
- 台風情報 / 地震情報 / 避難情報
- 気象庁 / 内閣府防災

※ 各国語に翻訳もできます。例)「一緒に避難しましょうを英語で」



省電力モードを使って電池を長持ちさせる

停電が長引くと、スマホの電池切れが迫ってきます。そんな時に役立つのが「省電力モード」です。不要不急の機能や動作を抑えて、電池をできるだけ長く持たせることができます。普段から試しておくことで安心です。

- 省電力モードにする
- 画面を暗くする
- 「圏外」の時は機内モードにする
- 停電しているときは Wi-Fi をオフにする
- Bluetooth や位置情報も必要な時だけオンにする



災害時だけ開く無料Wi-Fi「00000JAPAN」

災害のときは、スマホの回線が混み合っつながりにくくなることがあります。そんなときに無料で開放されるのが「00000JAPAN (ファイブゼロジャパン)」という特別な Wi-Fi です。スマホの設定画面から選ぶだけで、誰でも使えるしくみになっています。家族に安否を伝えたり、避難に関する情報を調べたりするときにとっても役立ちます。災害用の Wi-Fi があることを知っておくだけでも、もしものときに落ち着いて使うことができます。



00000JAPAN は非常時に便利な無料 Wi-Fi ですが、通信が暗号化されていません。個人情報やパスワードを入力する操作は控えたほうが安心です。

出典: 『災害用統一SSID「00000JAPAN」の紹介』 YouTube <https://youtu.be/9ASKvbTfbRI>

