



スマホで“万が一”に備えよう！

ソーシャル防災教室



目次

“万が一”の場合でもスマホを使って 落ち着いて行動できるように備えましょう！

1. はじめに P.3
2. 災害時にスマホを使う場合の留意点..... P.4
3. 災害時に役立つアイテム P.5
4. スマホ節電ワザ P.6~9
低電力・バッテリーセーバー機能をオンにする
液晶画面をできるだけ暗くする
圏外になったら機内モードにする
アプリ通知を切る・ロック時間を短くする
5. 緊急地震速報の設定 P.10
6. オススメ防災アプリ P.11~17
アプリのダウンロード方法
au災害対策アプリ／Yahoo防災速報
NHKニュース・防災／radiko／Twitter
通れた道MAP／充電MAP
東京都防災アプリ／リストック
7. まとめ P.18

※テキスト内の画面画像については、iPhoneSE2/XPERIA8の操作画面となります。
他機種での操作の場合、操作方法が異なる場合がございますので、ご了承ください。



1. はじめに

■はじめに

ソーシャル防災とは・・・

スマホや、Twitter・FacebookなどのSNSを使って、災害や防災に関する情報の発信・収集を行うことです。

さまざまな情報を収集できるスマホは、電気やガス、水道などと並ぶ重要なライフラインとなっています。

災害対策は、家庭での防災グッズ、非常食の備蓄に留まらず、防災アプリやスマホの役立て方を把握しておくことが大切です。



■災害時はスマホが活躍する！

1 必要な情報を確認できる

もしものとき、被害情報を把握するためには、リアルタイムでの正確な情報収集が欠かせません。震源地や余震情報、安全な避難場所を確認することができます。また、SNSを活用することで、テレビやラジオなどの報道機関ではカバーできない細かい情報を得ることもできます。



2 コミュニケーションアプリで安否確認ができる

電話、メールだけでなく、LINEをはじめとするSNSや、安否確認サービスを利用することで、家族・友人の安否確認を行うことができます。



3 コミュニケーションツール以外にも活用できる

情報収集や、安否確認だけでなく、機種によっては、モバイルライトや、防犯ブザーとしても活用することができます。

また、「地図」「方位・方角確認」「天気予報」などのアプリをダウンロードすることで、より便利で役立つ機能、サービスを活用することができます。

2. ソーシャル防災の留意点

■ ソーシャル防災の留意点

1 悪質なデマや誤情報が発信される場合がある

災害時におけるSNSの活用は情報発信、収集が迅速に行える一方で、使い方次第ではデメリットにもなります。

SNSは悪質なデマや誤った情報も発信されやすく、使い方を間違えると二次被害を受けたり、不特定多数の人を混乱させたりすることになりかねません。



発信された情報が本当に正しいのかを見極めた上で情報の信頼性、重要性を十分に吟味することが大切です。

熊本地震(2016年)発生時に実際にあった事例

2016年に発生した熊本地震では「動物園からライオンが放たれた」という悪質なデマが拡散され、拡散元のツイートを行なった犯人は動物園に対する業務妨害で逮捕されています。匿名のSNSでは正しい情報と誤った情報が交差しますが、情報発信を行なったのがフォロワーの多い自治体や企業などの場合、その影響は計り知れないため、誤った情報を提供してしまうと取り返しのつかない事態になりかねません。

2 スマホの充電がなくなると使えない

災害時には連絡手段、情報の収集として、スマホの重要性が高まります。

また、災害が発生した直後は、電波状況が悪くなることが多く、電波をキャッチしようと平常時より電池の消耗が早くなる場合もあります。

停電により、充電ができない可能性もあるので注意が必要です。



北海道胆振東部地震(2018年)発生時に実際にあった事例

2018年9月6日に起きた北海道胆振東部地震では、北海道全域で停電が発生し、市役所では被災者向けにスマートフォン・携帯電話等の充電サービスを行いました。9月の北海道とはいえ、当時最高気温が27度を超える中、数百人にもおよぶ長蛇の列ができました。しかし、閉庁時間の都合で午後1時半には受付終了してしまい、多くの方が充電できずに次の日も並ぶという事態が発生しました。

3. 災害時に役立つアイテム

■ モバイルバッテリーを活用しよう！

災害時でも手軽に充電することができるモバイルバッテリーですが、準備している人は25%弱とされています。モバイルバッテリーは日常でも使えるため、自分の利用シーンに併せて「容量、大きさ」を決めましょう。



■ モバイルバッテリーの選び方

容量

「容量」はバッテリーに蓄えられる電気量(充電回数)のことを言います。2,000mAh程度のものから10,000mAhを超えるものまであるので、使っている機器のバッテリー容量や用途にあわせて選ぶことが大切です。

<容量の目安>

1回充電 3,000mAh程度
2回充電 6,000mAh程度



充電タイプ

一般的なモバイルバッテリーは「リチウム電池式」というバッテリー自体を充電するタイプですが、他にも「乾電池式」「手回し式」などがあります。

災害時には「乾電池式」「手回し式」などの、停電を心配することなく使えるものを選ぶようにしましょう。



ポート数

「ポート数」とは同時に充電することができるケーブルの差込口数のことです。

使っているスマホの機種によってポートの種類が異なるため、購入する際は確認をしましょう。



出力

「出力」は、A (アンペア)、V (ボルト) と表記され、充電スピードに関わっています。充電スピードの速いものを選ぶときは「A」数の大きいものを購入しましょう。

<出力の目安>

出力2A以上のモデルで充電スピードにストレスを感じることなく使うことができます。



「au +1 collection」でもスマホアクセサリのお取り扱いがあります

「au +1 collection」では、モバイルバッテリーをはじめ、スマホ向けのカバー、イヤホンなどのスマホライフを楽しむためのau公式のアクセサリを取り扱っています。

詳しくはスタッフまでお声がけください！

アクセスはこちら！



4.スマホ節電ワザ

■災害時にはまずスマホを節電しよう！

スマホの電池を長持ちさせるためのテクニックをご紹介します。

ぜひ覚えておきたい！

スマホ節電ワザ5か条



1 できるだけスマホを使わない

災害で停電が起きた場合、基本は「**スマホをできるだけ使わないこと**」。スマホを使うのは最低限のメッセージだけに絞り、充電できるようになるまで長持ちさせなければなりません。



2 低電力・バッテリーセーバー機能をオンにする

iPhoneでは「**低電力モード**」、Androidには「**バッテリーセーバー**」という電力の消費を抑える機能があります。災害が起きたら、まずはこの機能をオンにしましょう。



P7へ

3 液晶画面をできるだけ暗くする

実はスマホの**バッテリーを最も使うのは液晶画面**です。液晶を暗くすることで消費電力を抑えることができます。



P8へ

4 圏外になったら機内モードにする

スマホは「**圏外**」になると最大出力で電波を探し、**バッテリーを大きく消費**してしまうため、**機内モードに設定**することが重要です。



P8へ

5 アプリ通知を切る・ロック時間を短くする

アプリの通知を切ったり、ロックまでの時間（スタンバイまでの時間）を短くすることで、液晶点灯時間を短くして、**バッテリーの消費を抑えます**。



P9へ

4.スマホ節電ワザ

2 低電力・バッテリーセーバー機能をオンにする

iPhoneの場合



①ホーム画面の「設定」をタップ



②「バッテリー」をタップ

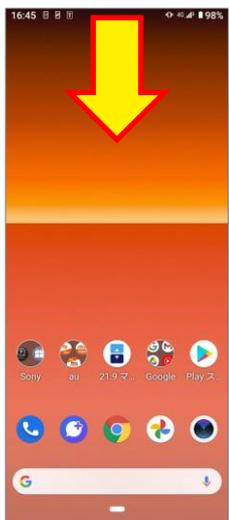


③「低電力モード」のボタンをタップ



④「続ける」をタップして設定完了

Androidの場合



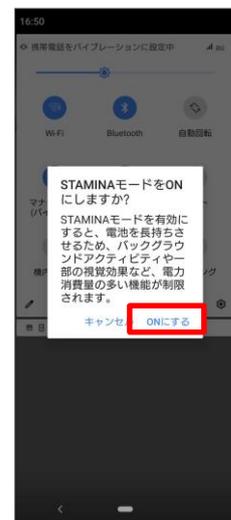
①画面の上から下に向かってスワイプ



②さらに下に向かってスワイプ



③「STAMINAモード」のボタンをタップ

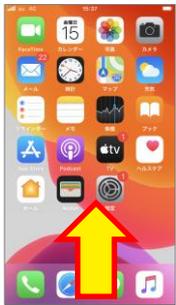


④「ONにする」をタップして設定完了

4.スマホ節電ワザ

3 液晶画面をできるだけ暗くする

iPhoneの場合



①画面の下から上に向かってスワイプ



②画面中央の明るさをタップしながら一番下までスライドする

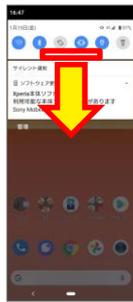


③画面の上から下に向かってスワイプ

Androidの場合



①画面の上から下に向かってスワイプ



②さらに下に向かってスワイプ



③一番上の明るさ調整バーをタップしたまま一番左にスライド



④設定完了

4 圏外になったら機内モードにする

iPhoneの場合



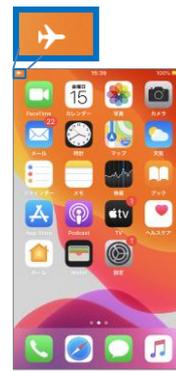
①画面の下から上に向かってスワイプ



②左上の飛行機のマークをタップ



③画面の上から下に向かってスワイプ



④画面左上にも飛行機のマークが表示されます

Androidの場合



①画面の上から下に向かってスワイプ



②さらに下に向かってスワイプ



③「機内モード」をタップして設定完了

4.スマホ節電ワザ

5 アプリ通知を切る

iPhoneの場合



①ホーム画面の「設定」をタップ



②「通知」をタップ



③通知オフにしたいアプリをタップ



④「通知を許可」のボタンをタップしてグレーになったら設定完了

Androidの場合



①ホーム画面を下から上にスワイプ



②「設定」をタップ



③「アプリと通知」をタップ



④「通知の設定をすべてオフにする」をタップ



⑤通知設定を行いたいアプリをタップ



⑥通知不要の場合は「通知の表示」のボタンをグレーにしてください

5 ロック時間を短くする

iPhoneの場合



①ホーム画面の「設定」をタップ



②「画面表示と明るさ」をタップ



③下にスワイプして「自動ロック」をタップ



④「30秒」をタップして設定完了

Androidの場合



①ホーム画面を下から上にスワイプ



②「設定」をタップ



③「画面設定」をタップ



④「スリープ」をタップ



⑤「15秒」をタップして設定完了

5. 緊急地震速報の設定

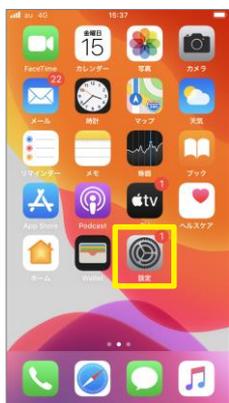
緊急地震速報とは？

緊急地震速報は、地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことです。テレビやラジオだけでなく、スマホでも通知することができます。速報を確認したらすぐに自らの身を守る行動をしましょう。



設定方法

iPhoneの場合



①ホーム画面から「設定」をタップ



②「通知」をタップ

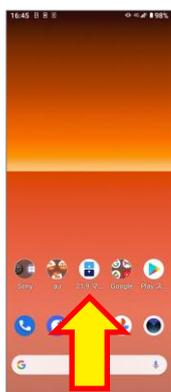


③一番下までスクロールして「緊急速報」の右のボタンが緑色の場合は通知されます



④通知が不要な場合はボタンをタップしてグレーにしてください

Androidの場合



①ホーム画面で下から上に向かってスワイプ



②「設定」をタップ



③「アプリと通知」をタップ



④「詳細設定」をタップ



⑤「緊急速報メール」をタップ



⑥通知が不要な場合は「バイブレーション」「最大音量を使用する」のボタンをタップしてグレーにしてください

6. オススメ防災アプリ

■ 防災アプリをダウンロードしよう

防災アプリをダウンロードしておけば、テレビやラジオなどが無い場合でも、スマホから最新の情報を入手することができます。

アプリによっては、オフラインで利用できるものもあるので、事前にダウンロードしておけば、ネット環境がない場所でも使えて安心です。



■ アプリのダウンロード方法

iPhoneの場合



①App Storeをタップして起動させる



②画面下部の「検索」タブをタップ



③画面上部の検索欄にアプリ名やキーワードを入力し、「Search」をタップ。



④アプリ名の右側の「入手」をタップ



⑤サインイン画面が表示された場合、IDとパスワードを入力。

Androidの場合



①Playストアをタップして起動させる



②画面上部の検索欄をタップ。



③アプリ名やキーワードを入力し、虫眼鏡マークをタップ。



④検索結果からアプリをタップして、インストール画面が表示されたら「インストール」をタップ。



⑤インストールが完了すると、アプリ一覧にアイコンが表示される。

MEMO

QRコード読み取り機能があるスマートフォンでは、QRコードを読み取るだけでダウンロードページにアクセスできます！

6. オススメ防災アプリ

au災害対策アプリ



「災害用伝言版」「緊急速報メール」「災害用音声お届けサービス」「災害関連情報」といった大規模災害発生時に迅速な避難や安否確認を支援するアプリです。

<イメージ>



ダウンロードはこちら！



iPhoneの方



Androidの方

Yahoo防災速報



地震情報、豪雨予報、気象警報、津波予報、土砂災害情報などの災害情報をいち早く、お届け。自宅、実家、勤め先など国内最大3地域の災害速報を受信可能。

<イメージ>



ダウンロードはこちら！



iPhoneの方



Androidの方

6. オススメ防災アプリ

NHKニュース・防災



最新ニュースや災害情報をいち早くお届け。
速報や災害・避難情報をプッシュ通知でもお知らせします。
マップ上で雨雲や台風、河川情報をチェック。

<イメージ>



ダウンロードはこちら！



iPhoneの方



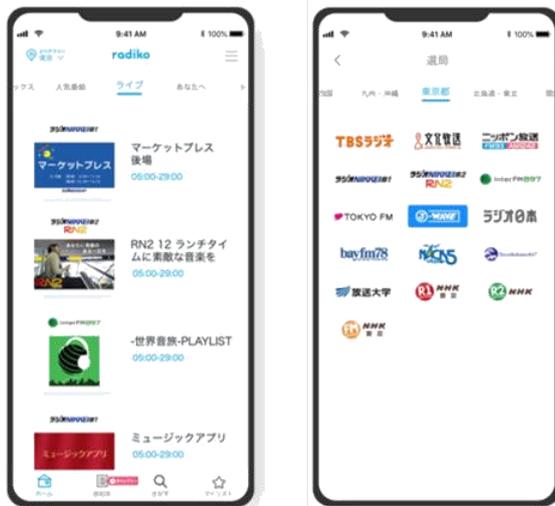
Androidの方

radiko



今いるエリアで放送しているラジオ番組を無料で
聴くことができるアプリです。日常使いができる上に、
動画視聴と比較してバッテリー消費量が少ないため、
災害時にも役立ちます。

<イメージ>



ダウンロードはこちら！



iPhoneの方



Androidの方

6. オススメ防災アプリ

Twitter



Twitterは「ツイート」と呼ばれる機能を使って、140字以内のメッセージを世界中に発信することができ、文字の他に写真や画像、URLが投稿できるため、老若男女問わず使われている人気のアプリケーションです。



災害時に効果的なTwitterの
活用法を4つ紹介するよ♪

ダウンロードはこちら！



iPhoneの方



Androidの方

1. 災害時に役立つTwitterアカウントをフォローしよう

災害時には平常時以上に信頼できる情報が必要となります。

普段から信頼できる

Twitterアカウントをフォローし、

適切な情報を受け取れるよう

準備しておきましょう。

政府機関や緊急対策機関からの

ツイートを見逃さないよう、

通知機能は「オン」にしましょう。

●災害時に役立つアカウント例

内閣府防災 (@CAO BOUSAI)

首相官邸 (@Kantei Saigai)

総務省消防庁 (@FDMA JAPAN)

国土交通省 (@MLIT JAPAN)

東京都防災 (@tokyo bousai)

※自分の住んでいる都道府県や自治体の
アカウントをフォローしましょう!!

2. タイムラインの表示設定を「最新ツイート」にしよう

刻一刻と状況が変わる災害時には、

正確な情報をリアルタイムで確認することが大切です。

Twitterのタイムラインの表示設定を「トップツイート」に

している場合、**災害時には「最新ツイート」に変更をして**

最新情報を入手しましょう。

●「トップツイート」：ユーザーの関心度の高いツイートを表示

●「最新ツイート」：フォロワーや自分のツイートを時系列で表示

※ ホーム画面右上のキラキラのマークから切替可能



6. オススメ防災アプリ

3. 救援要請ツイートをしよう

災害時に119番と110番が使えない場合は救援要請ツイートをしましょう。その際には、**現地の写真、住所や目印となる建物、Twitterカメラを使った正確な位置情報**をあわせて投稿することをおすすめします。

● 救援要請ツイートの例



- ① 救援要請の内容を具体的に書きましょう
- ② 救助を待っている場所の正確な住所がわかる場合は具体的に書きましょう
- ③ ハッシュタグ「# 救助」をつけましょう

※ 被害状況を撮影する際は、身の安全を十分に確保し行いましょう。救助された後は、混乱を避けるためにもツイートの削除しましょう。



4. ハッシュタグ「#減災レポート」をつけて被害状況をツイートしよう

位置情報を「オン」にし、ハッシュタグ「#減災レポート」をつけて、災害の被害状況を投稿するとウェザーニューズ社のマップ及び、リストへ反映されます。そうすることで、どこでどのような災害が起きているか、いち早く被害を特定し、被害を抑えることにつながります。

● 減災レポートのツイート方法



自然災害によって発生した被害状況を説明し、「#減災レポート」を入れて撮影した写真をツイート

ツイートする際は、位置情報を追加



6. オススメ防災アプリ

通れた道マップ (TCスマホナビ)



トヨタのテレマティクスサービスをご利用の車両から収集したプローブ情報を基に、直近24時間以内の通行実績をリアルタイムで地図上に表示します。アプリ、WEBサイトで確認いただけます。

<イメージ>

アプリ版



WEB版



ダウンロード、
アクセスはこちら！



iPhoneの方



Androidの方

https://www.toyota.co.jp/jpn/auto/passable_route/map/

充電マップ



EV・PHVの外出先充電を支援するアプリです。メーカー問わず全国の充電スポットを網羅しており、目的地周辺の充電スポット情報検索、満空情報を共有することもできます。

<イメージ>



ダウンロードはこちら！



iPhoneの方



Androidの方

6. オススメ防災アプリ

東京都防災アプリ



「あそぶ」「まなぶ」「つかう」をコンセプトに、楽しみながら防災の基礎知識を得られるなど、災害時に役立つコンテンツを搭載した防災アプリです。
※防災マップ、災害時情報は東京都のみ対応

<イメージ>



ダウンロードはこちら！



iPhoneの方



Androidの方

リストック



備蓄で大切なのは“ローリングストック”
…定期的に消費し、補充すること。リストックは
ご家庭の備蓄管理をスマートにお手伝いします！

<イメージ>



ダウンロードはこちら！



iPhoneの方



Androidの方

7. まとめ

最後に、教室のおさらいをするよ!!

スマホの設定や、アプリを見直してみてね♪



1

万が一に備えて、知識を習得しましょう

- ✓ 電話、メールが使えない場合もコミュニケーションアプリで連絡することができる
- ✓ SNSは悪質なデマや、誤った情報も発信されることもあり不特定多数の人を混乱させる場合もある



2

万が一に備えて、設定を確認しましょう

- ✓ 緊急地震速報の設定は「オン」になっていますか？
- ✓ スマホ節電ワザは覚えましたか？
低電力・バッテリーセーバー、液晶画面の明るさ調整、
機内モード設定、アプリ通知の「オフ」、ロック時間の調整



3

万が一に備えて、アプリを入れましょう

- ✓ 正確な情報を収集できる防災関連アプリをダウンロード済ですか？
- ✓ 電話、メール以外で、家族や外部と連絡が取れるSNSはダウンロード済ですか？



スマホで“万が一”に備えよう！
ソーシャル防災教室

※本テキストの掲載内容は2021年1月時点の内容です。