

# 3 災害に備える 3つのポイント

## 1 家庭での備えで命を守る!

- 家の耐震をチェックしよう
- 部屋ごとに家具の転倒防止対策をしよう
- 非常持ち出し袋と備蓄品を用意しよう

## 2 いざという時の心構えをもつ!

- 避難する場所と経路を確認しよう
- 緊急情報が手に入るようにしよう
- 災害が起きたら、を考える習慣をつけよう

## 3 今すぐ家族防災会議を開く!

- 住んでいるところの安全性や危険性を調べて話し合おう
- 家族の安否を確認する方法を決めて練習しよう
- 自宅から避難する前にやっておくことを確認しよう

お問い合わせ

発行 令和4年3月 豊南地域会議（地域予算提案事業）

豊田市役所 地域支援課

TEL 0565-34-6629 FAX 0565-35-4745

要保管!

災害時携行!!

豊田市 ほうなん

# 防災ガイドBOOK

家族との  
集合場所は?



情報収集の  
方法は?



あなたは

# 災害への備え できていますか??



適切な  
家具固定の  
仕方は?

生活必需品の  
確保は?



ガイドブックの  
活用方法を  
動画で紹介



# 目次

巨大地震の危険度を知る ..... 3p  
 地域の水害・土砂災害の危険度を知る ..... 4p  
 風水害・土砂災害から身を守る ..... 5p

## 家庭での備えで命を守る

今すぐはじめる! 家屋の耐震化 ..... 6p  
 室内の危険を防ぐ ..... 7p  
 室内の安全チェックと対策 ..... 8p  
 最も危険な場所 キッチンでの安全チェックと対策 ..... 9p  
 災害後を生き抜く備え「非常持ち出し品」 ..... 10-11p  
 1週間の自活をめざすために ..... 12p  
 4人家族が1週間の自活をするための主な備蓄品と目安 ..... 13p

## いざという時の心構えをもとう!

大地震が発生したら ..... 14-15p  
 発災時のNG行動・避難の流れ ..... 16p  
 地震火災への備え ..... 17p  
 高層住宅(マンション・団地)の防災 ..... 18p  
 地域防災ネットワークづくり ..... 18p

## 今すぐ家族防災会議を開こう!

今すぐ家族防災会議を開こう! ..... 19p  
 地域の防災情報を知る ..... 20p

## 資料編

応急処置・救助法 ..... 21-22p  
 在宅避難生活を生き抜く ..... 23-24p  
 車中泊を選んだら ..... 25p  
 避難所での生活 ..... 26-27p  
 豊南地区防災マップ ..... 28-29p  
 防災情報一覧 ..... 30p  
 避難者名簿・情報共有シート ..... 31-34p  
 我が家の防災メモ ..... 35p

## はじめに

災害はいつ起こるか分かりません。そして、ほんの少しの努力と備えで、大切な家族や財産を守ることができます。これは、そのためのガイドブックです。家庭での備えについてより理解が深まる解説や備えるためのポイントを示しています。地震や水害、土砂崩れといった災害時の状況をイメージしながら、命や財産を守るための備えができていないか、項目ごとにチェックできます。万が一の対応方法についても、具体的にわかりやすく解説しています。家族で話し合い、備えが足りない点があればすぐに対応しましょう。

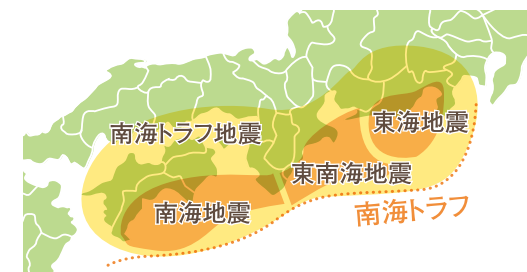
また、小学生から大人まで利用できるよう作成しました。小学生・中学生は防災学習の教材として、大人は自治区や地区コミュニティ会議が行う防災講演会や防災訓練の資料、家庭では防災について話し合うための資料として活用いただけます。

ガイドブックを通じて、いざという時のための心構えを持っていただきたいと思います。最終ページには、家庭の状況や避難者名簿を添付していますので、事前に記入しておきましょう。万が一の際は、このガイドブックを持って避難してください。いつでもガイドブックを取り出せるように保管しておきましょう。また、かかりつけ医の病院名・電話番号、お薬手帳や母子健康手帳、健康保険証等のコピーもガイドブックと一緒に保管しましょう。

# 巨大地震の危険度を知る

## 南海トラフ地震とは

右下図は、当地域において、南海トラフ地震で発生する恐れのある最大クラスの地震の強さを想定したモデルです(地震規模M9)。南海トラフ地震とは、駿河湾から日向灘沖にかけてのプレート境界を震源域として概ね100~150年間隔で繰り返し発生してきた大規模地震のことです。東南海・南海地震は70年ほど前に発生していますが、東海地震は160年以上発生していません。そのため、「いつ起きてもおかしくない」といわれているのです。豊南地区では、南海トラフ地震が発生した場合、ほぼ全域で震度5強から6弱、一部では震度6強の強い揺れが想定されます。



## 豊南地区の震度分布図

※南海トラフ理論上最大モデル



震度5弱	震度6弱
0%	65.8%
震度5強	震度6強
32.8%	1.4%

	南海地震	東南海地震	東海地震
1605年	慶長地震 (M7.9)		
1707年		宝永地震 (M8.6)	
1854年	安政南海地震 (M8.4)	安政東海地震 (M8.4)	
1944年		東南海地震 (M7.9)	
1946年	南海地震 (M8.0)		
20XX年	3地震が連動発生??		

※出典:気象庁ホームページ

### 震度6弱

- 立っていることが困難
- 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものも
- ドアが開かなくなることがある
- 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する恐れがある
- 耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたり、倒れることも

### 震度6強

- はわないと動けない、飛ばされることも
- 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れる
- 耐震性の低い木造建物は傾き、倒れるものが多い
- 大きな地割れが生じる、大規模な地滑りや山の崩壊が発生することも

ハザードマップでリスクを把握し、しっかり対策しましょう。

チェック ▶ 豊田市防災カルテのQRコードは30ページ

家庭での備えで命を守る

いざという時の心構えをもとう!

今すぐ家族防災会議を開こう!

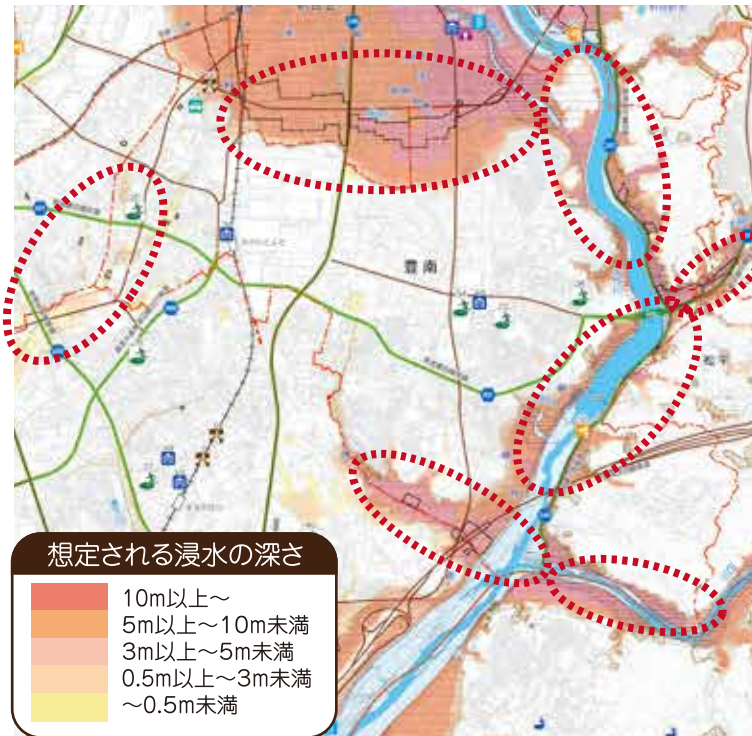
資料

# 地域の水害・土砂災害の危険度を知る

豊田市YouTube  
チャンネル  
防災の心得

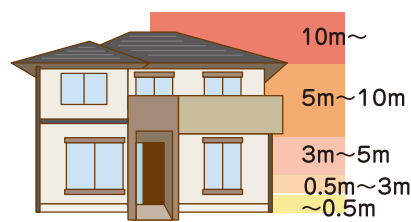


豊南地区では、水害・土砂災害への注意も必要です。自宅の危険度を確認して、早めの対応を心がけましょう。



## 浸水予想マップ

豊南地区東部の矢作川・長田川・大見川・大谷川・巴川と、西部の大風川沿いに浸水の可能性があります(赤丸の部分)。オレンジ色の浸水5mは、住宅の2階の屋根の高さです。色がついていないエリアも、集中豪雨によって浸水の可能性があります。洪水情報等に注意して、早めの避難行動が大切です。



## 土砂災害危険箇所マップ

矢作川の左岸(下野見、渡合)や、矢作川以東の山地などに、急傾斜地崩壊危険箇所、土石流危険流域に指定されている地域があります。大規模な盛土でつくられた造成地でも、豪雨や地震時に地盤の変形などの被害が予想されます。急傾斜地崩壊危険箇所は、がけ崩れの危険がある箇所、水面となす角度が30度以上、斜面の高さが5m以上、斜面の上部又は下部に人家があることが要件です。

土石流危険流域は、山や谷の土・石・砂などが雨水と一緒に、一気に流れ出す土石流が発生する恐れがある流域のこと。土石流は速度が速く、破壊力が大きいです。

チェック 各種ハザードマップのQRコードは30ページ

# 風水害・土砂災害から身を守る

近年は、台風や大雨などでの逃げ遅れによる被害が増えています。突発的な集中豪雨は、避難情報が間に合わないケースも。危険を感じたら、自ら判断して行動することが大切です。

## 警戒レベルと避難行動

警戒レベル4「避難指示」で必ず避難を。早めに準備をしましょう。

警戒レベル	状況	とるべき避難行動	避難情報(豊田市が発令)	参考となる気象情報の例(気象庁や愛知県が発表)
<b>警戒レベル5</b>	災害発生または切迫	命の危険 直ちに安全の確保!	緊急安全確保	大雨特別警報 氾濫発生情報など
<b>警戒レベル4までに必ず避難!</b>				
<b>警戒レベル4</b>	災害のおそれ高い	危険な場所から 全員避難しましょう	避難指示	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報など
<b>警戒レベル3</b>	災害のおそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難しましょう	高齢者等避難	洪水警報 氾濫警戒情報など
<b>警戒レベル2</b>	気象状況悪化	自らの避難行動を 確認しましょう	発令なし	大雨注意報 洪水注意報など
<b>警戒レベル1</b>	今後気象状況悪化おそれ	災害への心構えを 高めましょう	発令なし	早期注意報情報

### 避難で注目すべき、3つの情報

#### 警戒レベル3

#### 高齢者等避難

避難に時間を要する高齢者等と、その支援者は避難します。災害が想定される区域では、それ以外の人も避難の準備をし、自らの判断で避難します。



#### 警戒レベル4

#### 避難指示「全員避難」

発令された地域の住民は、速やかに避難します。避難所までの移動が危険な場合は、近くの安全な場所や知人宅、自宅内のより安全な場所に避難します。



#### 警戒レベル5

#### 緊急安全確保「命の危険」

すでに災害が発生している状況。命を守るための最善の行動をとります。家の外が危険な場合は、自宅2階以上で山や川から離れた部屋へ移動します(垂直避難)。

### 避難先の選択

- ① 安全な親戚・知人宅、自治区民会館など
- ② 市が開設する避難所(豊南中学校、前山小学校、平和小学校、山之手小学校)  
※山室橋、水源橋が利用できない場合は五ヶ丘小学校
- ③ 避難することが危険な時は、室内で安全確保(垂直避難)  
※大雨の時は①②の立ち退き避難が原則です。

# 1. 家庭での備えで命を守る

## 今すぐはじめる！家屋の耐震化

阪神淡路大震災では、亡くなった人の約8割が家屋の倒壊と家具の転倒による圧死・窒息死でした。命を守るために今すぐ家屋の耐震補強をしましょう。

### ✓ 家屋の耐震をチェック

以下に該当する項目をチェックしましょう。わからない場合も、チェックします。

- 1981年5月31日以前に建てた。
- 今までに、床下浸水・床上浸水・火災・車の突入事故・大地震などの災害に遭遇した。
- 建築確認等の必要な手続きを省略して増築、または増築を2回以上繰り返している。増築時に壁や柱を一部撤去などした。
- 家屋が老朽化している。腐る、シロアリの被害など不具合が発生している。
- 建物の平面は、どちらかというL字・T字など複雑。
- 一辺4m以上の、大きな吹き抜けがある。
- 2階の外壁の直下に、1階の内壁または外壁がない。
- 1階外壁の東西南北各方向のうち、壁の全くない面がある。
- 和瓦・洋瓦など比較的重い屋根葺材で、1階の壁が少ない。
- 基礎が、鉄筋コンクリートの布(ぬの)基礎、またはベタ基礎・杭基礎ではない。

チェックの数	今後の対策
0	ひとまず安心。念のために専門家に診てもらいましょう
1~2	専門家に診てもらいましょう
3つ以上	心配です。早めに専門家に診てもらいましょう

参考  
国土交通省住宅局  
「誰でもできる  
わが家の耐震診断」

### 豊田市が実施している補助事業

豊田市では、地震・防災対策に関わる費用の一部を補助しています。補助金額には、上限があるなどの一定の条件があります。

#### 🏠 木造住宅には…

- 1981年5月31日以前に建てた住宅は、無料で耐震診断を受けられる
- 耐震改修工事費及び解体費の一部を補助
- 耐震性の高い空間を確保する、耐震シェルターや防災ベッド整備工事費の一部を補助

#### 🏠 非木造建築物には…

- 1981年5月31日以前に建てた非木造住宅等の耐震診断費の一部を補助
- 改修設計費の一部を補助
- 改修工事費の一部を補助

#### 🏠 その他…

- 高さ1m以上の危険なブロック塀等を撤去する工事費の一部を補助



補助金に関する問い合わせ先 豊田市役所 都市整備部 建築相談課 TEL (0565) 34-6649

各種補助事業の詳細については、ホームページをご覧ください。 [豊田市 耐震化補助事業](#) 検索

## 室内の危険を防ぐ

地震時のケガの多くは、室内での家具の転倒や落下物、ガラスの飛散によるものです。

### 大地震では家具が凶器になる

大地震が起これば、固定されていない家具が動いて大変危険です。例えばひとたび本棚が倒れると、家具そのものだけでなく大量の本も凶器となります。倒れた家具が避難経路をふさぐと逃げ遅れる可能性も。高層マンションでは、上層階になるほど揺れが激しくなるのでしっかり対策しましょう。



診断をしましょう！



### 命を守るレイアウト

地震でもっとも重要なのは、命を守ること。そのためには家の中に「安全な場所をつくる」、「逃げるための動線を確保する」ことが大切です。

#### ポイント1

#### 安全な場所をつくる

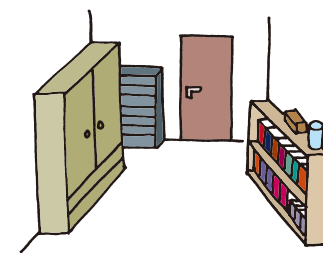
- リビング、寝室、子どもや高齢者の部屋に、できるだけ家具を置かない
- 家具が倒れてこない安全なスペースを確保する



#### ポイント2

#### 集中収納する

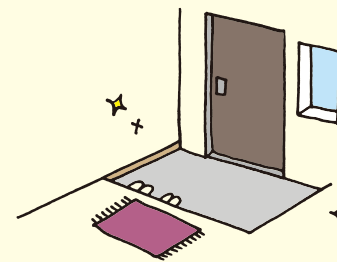
- 家具だけの部屋をつくる
- 人が過ごす空間と、ものを収納する空間を分ける



#### ポイント3

#### 動線を確保する

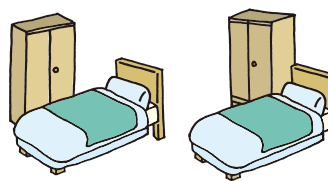
- 廊下は、なにも置かない
- 家具が倒れてドアをふさいだり、ガラスが飛散して通れなくならないか



#### ポイント4

#### 家具の配置を考える

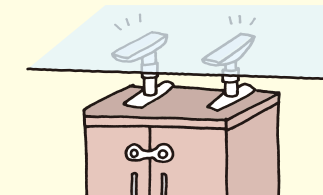
- 倒れても安全な向き、出入り口をふさがらない向きに家具を配置する



#### ポイント5

#### 転倒・落下を防ぐ

- 家具は天井や壁に固定する
- 胸の高さより低い家具を選ぶ
- ものを高く積み上げない
- 家具の中身が飛び出さないようにする



#### ポイント6

#### ガラス飛散対策

- 飛散防止フィルムを貼る
- 大きな窓ガラスはカーテンを引くようにする
- ガラスの前に家具を置かない



命を守る  
家庭での備えで

いざという時の  
心構えをもとう！

今すぐ  
家族防災会議を開こう！

資料

命を守る  
家庭での備えで

いざという時の  
心構えをもとう！

今すぐ  
家族防災会議を開こう！

資料

# 室内の安全チェックと対策

豊田市Youtube  
チャンネル  
防災の心得①



室内の危険をチェックし、家具類の転倒や落下を防ぎましょう。

**テレビ・テレビ台**

モニターの下に耐震マットを敷き、壁やテレビ台に固定。テレビ台を床や壁に固定。

**吊り下げ式の照明**

複数方向からチェーンと金具で固定。吊り下げ紐を短くする。蛍光灯の両はしを耐熱テープでとめる。シーリングライト(天井直付)がベスト。

**タンス・クローゼット**

引き戸にはロック機能やS字フックをかける。上下分かれているものは、つなぎ目を金具で固定。

**家具の耐震の基本  
(棚やタンスなど共通)**

L字金具や突っ張り耐震ポールなどで天井や壁(柱等があるような固い所)に固定。家具の手前に滑り止めシートやストッパー、転倒防止プレートを入れる。上に軽いもの、下に重いものを収納する。

**キャスター付き家具**

キャスターをロックし、キャスターに下皿を設置する。着脱式ベルトで壁に固定。

**棚**

棚には滑り止めシートを敷く。ものは、滑り止めシートを貼ったケースに入れる。扉のない棚は、飛び出し防止のバーやベルトを設置する。

**引き出し・引き戸  
(棚やタンスなど共通)**

飛び出し防止のストッパーをつける。耐震ラッチ(揺れを感じてロックする器具)をつける。引き戸の取手にS字フックをかける。

**本棚**

棚には滑り止めシートを敷く。飛び出し防止のバーやベルトを設置する。ブックエンドで本の隙間がないようにする。

# 最も危険な場所 キッチンの安全チェックと対策

包丁や皿、家電製品など地震で凶器になるものがたくさんあるキッチンの対策を考えましょう。

**食器の収納**

食器は引き出しにしまうか、滑り止めシートを貼ったケースに収納しましょう。お皿は下から中皿→大皿→小皿の順に重ねるのが滑りにくい。引き出しには子どもの指はさみ防止用ストッパーをつける。取り出しやすいように取っ手のついた収納ケースに収納する。収納ケースの内側とケースの底に滑り止めシートを両面テープで止める。

**収納の基本**

- 収納の基本は、「上には軽いもの、下には重いもの・割れ物」を収納する。上の段にはキッチンペーパー等軽いものを収納し、酒などガラス瓶や食器類は下の段に収納し、重心を安定させて、ラックの倒壊を防ぐ。
- 吊戸棚には、軽いもののみ収納し、開き戸ロックを付ける。耐震ラッチを活用すればさらに安全。
- 家電は使いやすい位置でよいが、滑り止めシートを敷く。炊飯器やコーヒーメーカー等重さのあるものは、できるだけ下に保管する。

**冷蔵庫**

専用の転倒防止ベルトで固定するとともに、下に滑り止めシート、耐震防止板を敷く。中ものが飛び出さないようにドアストッパーをつける。

**電子レンジ・炊飯器**

本体の下に滑り止めシート、耐震マットを敷く。本体は台にストラップやベルトで固定する。レンジ台やラックの脚には、転倒防止プレートや耐震マットを装着する。

**食器棚**

棚に滑り止めシートをつける。ガラス面には飛散防止フィルムを貼る。扉に、ドアストッパーや耐震ラッチをつける。

**テーブル・イス**

すべての脚に滑り止めのキャップをする。テーブルの上にもものを置かない。

**吊り棚やシンク下**

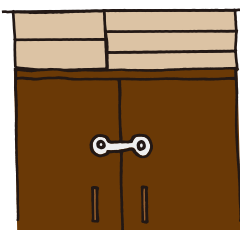
吊り棚には軽いものを、重いものはシンク下に収納。棚に滑り止めシートを敷き、扉はストッパーをつける。

**シンク・コンロ**

シンク、コンロにはものを置きっ放しにしない。コンロ近くには燃えやすいものを置かない。

## コラム 天井と家具の隙間を埋める

天井と家具の隙間には、突っ張り耐震ポール等の代わりに、段ボールを重ねても。段ボールは、厚いものや内にしきりのある丈夫なものがおすすめ。狭い隙間は本や新聞紙で埋めましょう。



## コラム 飛び出さない収納ケースのつくりかた

100円ショップで、取手付きのケースと滑り止めシート、両面テープを用意。ケースの底に合わせて、滑り止めシートをカット。両面テープでケースの底の内側と外側に、滑り止めシートを貼り付ければ完成。食器入れや、棚の小物入れに活用できる。



命を守る  
家庭での備えで

いざという時の  
心構えをもとう！

今すぐ  
家族防災会議を開こう！

資料

命を守る  
家庭での備えで

いざという時の  
心構えをもとう！

今すぐ  
家族防災会議を開こう！

資料

# 災害後を生き抜く備え「非常持ち出し品」

命を守る  
家庭での備えで

いざという時の  
心構えをもとう！

今すぐ  
家族防災会議を開こう！

資料

災害発生時は、救援物資はすぐに届かず、ライフラインの復旧に時間がかかります。東日本大震災では、復旧までに電気は6日、水道は24日、ガスは34日の日数がかかりました。

## チェックポイント1 備えるのは以下の3つ

1. いつどこで被災しても使える「いつもケータイ品」
2. 避難する時に持ち出す必要最小限の「非常持ち出し品」
3. 自宅で避難生活をするための「備蓄品」

## チェックポイント2 家族で決めること

- 家族の人数分を用意する ● 家族に必要なものを考える
- 非常持ち出し品の内容、数量を決める (持ち歩けるのは男性15kg、女性10kgが目安)
- 非常持ち出し品の置き場所を決める
- 飲料や食料の賞味期限の確認、季節のもの入れ替え日を決める

## 1.いつもケータイ品リスト 空欄に各自必要なものを記入しておきましょう

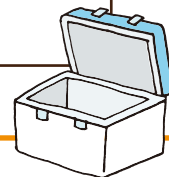
- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 身分証明書(マイナンバーカード、免許証) | <input type="checkbox"/> 現金(10円玉、100円玉)    |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具、メモ用紙            | <input type="checkbox"/> ホイッスル             |
| <input type="checkbox"/> メガネ(コンタクトレンズ)        | <input type="checkbox"/> 応急手当用品(ガーゼ、絆創膏など) |
| <input type="checkbox"/> 保険証、常備薬(3日分)         | <input type="checkbox"/> 飲料水(ペットボトル)       |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳(スマホならアプリが便利)    | <input type="checkbox"/> 簡易雨具              |
| <input type="checkbox"/> マスク、ハンカチ             | <input type="checkbox"/>                   |
| <input type="checkbox"/> 感染予防用除菌シート、除菌スプレー    | <input type="checkbox"/>                   |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話、充電器、バッテリー       | <input type="checkbox"/>                   |
| <input type="checkbox"/> 携帯食(飴、チョコなど)         | <input type="checkbox"/>                   |

一緒に確認

## 枕元常備品リスト 空欄に各自必要なものを記入しておきましょう

- |                                     |                                  |                                       |
|-------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯電話、防災ラジオ | <input type="checkbox"/> 手袋(作業用) | <input type="checkbox"/> スリッパまたはスニーカー |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災頭巾 | <input type="checkbox"/> 運動靴     | <input type="checkbox"/>              |
| <input type="checkbox"/> ホイッスル      | <input type="checkbox"/> 懐中電灯    | <input type="checkbox"/>              |

暗闇の中でも  
確実に見つげられる  
場所に置きましょう



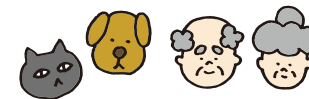
## コラム Column

ライフラインが止まったら役立つもの  
**冷蔵庫が使えない！**

- 冷蔵庫の食材から早めに食べる
- クーラーボックスに保冷剤と冷凍食品を入れて保存
- 氷は飲料水に活用

## 2.非常持ち出し品リスト 空欄に各自必要なものを記入しておきましょう

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 身分証明書、保険証コピー               | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ、予備乾電池         |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具、メモ用紙                  | <input type="checkbox"/> タオル                 |
| <input type="checkbox"/> 常備薬、常用薬(薬品名のわかる書類)         | <input type="checkbox"/> 身体拭きウエットシート         |
| <input type="checkbox"/> マスク、ハンカチ                   | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ、ポケットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 感染予防用除菌シート、除菌スプレー          | <input type="checkbox"/> ビニール袋、ポリ袋           |
| <input type="checkbox"/> 現金(10円玉、100円玉)             | <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ              |
| <input type="checkbox"/> 応急手当用品(包帯、絆創膏、毛抜きなど)       | <input type="checkbox"/> 紙おむつ(大人、子ども用)       |
| <input type="checkbox"/> 防災ガイドブック(このガイドブック)         | <input type="checkbox"/> サバイバルブランケットや寝袋等     |
| <input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋(リュックなど)            | <input type="checkbox"/> ビニールシート、ブルーシート      |
| <input type="checkbox"/> 家族分の飲料水(1人500ml)           | <input type="checkbox"/> ライター、マッチ            |
| <input type="checkbox"/> 非常食(乾パン、レトル食品、フリーズドライ食品など) | <input type="checkbox"/> 布ガムテープ、荷づくりヒモ       |
| <input type="checkbox"/> 帽子、ヘルメット、防災ずきん             | <input type="checkbox"/> メガネ、コンタクトレンズの予備     |
| <input type="checkbox"/> ビニール手袋、使い捨てポリ手袋            | <input type="checkbox"/>                     |
| <input type="checkbox"/> スニーカー、ブーツ                  | <input type="checkbox"/>                     |



## 個別で揃えておきたいもの



### 乳幼児

- 粉ミルク、哺乳瓶、離乳食
- 赤ちゃん用の水(調乳用など)
- バスタオル、ガーゼのハンカチなど
- お気に入りのおもちゃ、絵本、おしゃぶりなど
- 清浄綿  紙おむつ  抱っこひも
- お尻ふき  肌着、服  母子手帳

### 女性

- 生理用品、おりものシート  清浄綿
- 携帯用ビデ  くし、ブラシ
- 化粧品、メイク落とし  防犯ブザー
- 髪の毛をくくるゴム
- 大判のストールなど(防寒や着替えの時にも)

### ペット

- ペット用ブランケット  ペットシート
- うんち処理袋  ペットフード
- ペット用食器(水用、フード用)
- リード、名札

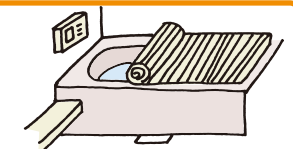
### 高齢者・障がい者(必要に応じて)

- 介護手帳
- 介護用品
- 入れ歯、補聴器、杖などの予備
- 口腔洗浄液、入れ歯洗浄剤
- 服用中の薬、お薬手帳のコピー
- ゼリードリンク、おかゆなど
- 紙おむつ、尿とりパッドなど
- 笛、警報ブザー
- 障がい者手帳
- 点字版、コミュニケーションボード
- 杖、白テープ、車いすのメンテナンスキットなど
- メモ用紙、筆記用具(筆談用)
- 盲導犬用のペットフード、リード、名札など
- ゼッケン、ワッペンなど(助けが必要なことを示すもの)
- 本人のお気に入りのグッズ
- ヘッドホン、耳せん
- 常備薬、治療食など

出典 人と防災未来センター/減災グッズリスト

## 水が出ない！

- 浴槽やトイレタンクの水を使う
- 食器をラップで包み、汚さないようにする
- 下着が洗えないので生理用ナプキンでしのぐ



命を守る  
家庭での備えで

いざという時の  
心構えをもとう！

今すぐ  
家族防災会議を開こう！

資料

# 1週間の自活をめざすために

豊田市YouTube  
チャンネル  
防災の心得②

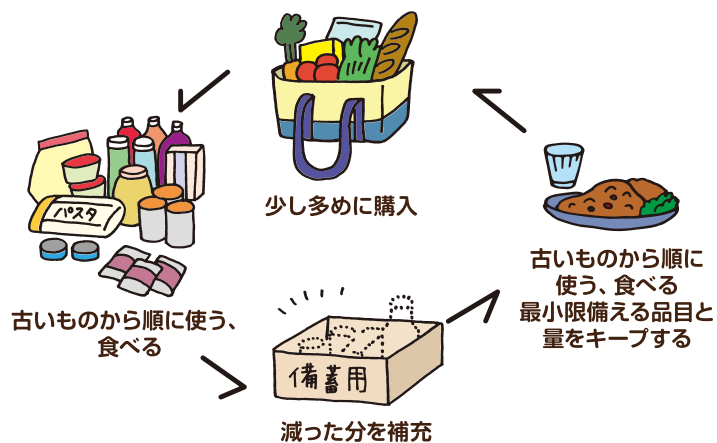


「備蓄品」は最低3日分が必要ですが、ライフラインの停止に備えるには「1週間自活できるのが理想」とわれています。すべて備蓄するのは大変ですが、「日常生活をしながらの備蓄」をすることで、1週間乗り切ることをめざせます。

## チェックポイント1 ローリングストック(日常備蓄)をしよう

日頃の生活に必要な食料品や、普段使っている生活必需品を常に少し多めに備えることをローリングストック(日常備蓄)といいます。ローリングストックをすると、災害時でも使い慣れているもので生活することができます。古いものを消費して新しく補充する方法で期限切れをなくすことで、賞味期限の短いレトルト食品も非常食になります。

### ローリングストックのサイクル



- プラス
- 女性…生理用品
  - 乳幼児…粉ミルク・離乳食・紙おむつ
  - 高齢者…高齢者用食品・補聴器用電池・入れ歯洗浄剤などを多めにキープ

**注意** 乾電池や薬、カイロなどは使用期限があるので、定期的にチェックしましょう。

## チェックポイント2 冷蔵庫を有効活用する

冷蔵庫は、非常時の貴重な備蓄庫になります。停電時はドアの開閉はできるだけ減らし、まず冷蔵庫にあるもの、次に冷凍庫、備蓄品の順に食べます。

### 日常では

- 冷凍できるものは冷凍する保冷剤も入れておく
- ご飯やおかずも冷凍して順次使い、また冷凍することを繰り返す

### 停電したら

- 通電時に悪影響があるためコンセントを抜く
- 保冷剤は冷蔵庫の上部に入れると庫内を冷やす効果がある

### 使用時

- ドアの開閉は最小限に
- 冷蔵庫にある生鮮食品、冷凍食品、備蓄品の順に食す

# 4人家族が1週間の自活をするための主な備蓄品と目安

空欄に各自必要なものを記入しておきましょう

## 飲食物 常にキープ

- 飲料水、料理水(1人1日3リットル)
- 無洗米5kg、レトルトご飯6個
- 乾麺1パック、即席麺3個
- 缶詰(魚類、野菜、果物類)各6個
- レトルト食品9パック
- 飲料(500ml)6本
- 野菜ジュース9本
- チーズ、かまぼこ等 各1パック
- お菓子類 3袋
- 栄養補助食品3箱、健康飲料粉末1袋
- 調味料(醤油、ソース、砂糖等)一式
- 餅

## 日用品 常にキープ

- 大型ビニール袋、ゴミ袋 各30枚
- ビニール袋、ポリ袋、輪ゴム 各50枚(個)
- 布ガムテープ、クラフトテープ 各1個
- 救急箱(常備薬入り)1個
- ラップ 1本
- ティッシュペーパー 1パック(5個)
- トイレtpペーパー 1パック(12ロール)
- 身体拭きウエットシート2個(80枚入り)
- 除菌ウエットティッシュ 1個(100枚入り)
- 使い捨てコンタクトレンズ1箱(1カ月分)
- 使い捨てポリ手袋 2箱(80枚入り)
- 使い捨てカイロ 1袋(10個)
- ガスライター1個、マッチ1箱
- タオル類 10枚

## 個別に準備 常にキープ

- スティックタイプ粉ミルク 7日分以上
- アレルギー対応離乳食 7日分以上
- 子ども用お尻拭き、紙おむつ 各1袋
- 生理用品 2パック
- 高齢者用のやわらかい食品 7日分以上
- 常備薬(処方薬) 7日分以上
- 補聴器用電池 6個
- 入れ歯洗浄剤 7日分以上

## 災害に備えて準備 使用できるか定期的に確認!

- カセットコンロ 1台
- ガスボンベ 12本
- 簡易トイレ(1人1日5回分)
- 懐中電灯2個、乾電池必要分
- 充電式ラジオ 1台
- 携帯電話などのバッテリー



## コラム Column

### 防災コラム 災害時にほしくなる野菜

災害時は野菜が不足します。救援物資や非常食は、主食に偏りがちです。タマネギやニンジン、イモ類といった日持ちする野菜は多めに備蓄を。常備する食品は、野菜を意識してそろえましょう。

- 野菜ジュース(ミックス)
- 乾燥野菜(切干大根)
- 缶詰・瓶詰(野菜の煮物、ピクルス)
- 冷凍野菜(ミックスベジタブル)
- レトルト(野菜カレー)
- 野菜フレーク(コーンスープなど)



命を守る  
家庭での備えで

いざという時の  
心構えをもとう!

今すぐ  
家族防災会議を開こう!

資料

命を守る  
家庭での備えで

いざという時の  
心構えをもとう!

今すぐ  
家族防災会議を開こう!

資料

# 2.いざという時の心構えをもとう!

**緊急地震速報が鳴ったら身を守ろう** 気象庁が震源に近い地震計で最初の弱い揺れを検知して、震度5弱以上と判断した場合、4以上が予想される市町村へ配信するもので、スマホ・携帯（緊急メールとよた）、防災ラジオ、防災行政無線で受信できます。

地震発生  
強い揺れに  
注意してください

豊田市Youtube  
チャンネル  
防災の心得⑥



大地震が発生したら、第一にすることは「自分の身を守る」こと。揺れが収まったら必要に応じた避難行動を取りましょう。慌てず、落ち着いて行動しましょう。

※避難方法は自治区によって異なるので、自治区の指示に従ってください。  
※避難所以外（自宅・車中泊等）に避難する人も、避難者名簿（P31-34）を避難所に必ず提出してください。

命を守る  
家庭での備えで

いざという時の  
心構えをもとう!

今すぐ  
家族防災会議を開こう!

資料

## 1 地震発生 最初の大きな揺れは1~3分間

## 2 揺れがおさまったら

## 3 家族と住まいの安全確保

## 4 近所の消火、救助

安全なスペースで自分の身を守る



落下物から身を守る



揺れがおさまるまで待つ



あわてて外に飛び出さない



家族への声かけ



ガスの元栓を閉める、消火する



靴を履き、ドアを開けて避難口を確保



身の危険を感じたらすぐ避難



余震に注意



家族の救助、応急手当て



外出中の家族の安否を確認



家の中に危険がないか確認



ブレーカーを落とす



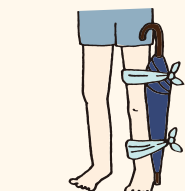
協力して火災を消火



下敷きになっている人の救助



応急処置をする (21~22ページ参照)



## 5-1 避難時の判断 在宅

## 5-2 避難時の判断 避難所

避難すべきか冷静に判断する



備蓄しておいた水や食料で自活する



避難所で給水や配給の情報をチェックする



虚報（デマ）に注意して正しい情報を得る



避難所は震度5弱以上で開設されます

非常持ち出し袋（1次）を準備、身支度をする



近隣に目を配りながら避難



正しい情報を確認する



### チェックポイント

### 場所ごとの行動マニュアル

#### 家の中

- 揺れを感じたらテーブルなどの下に隠れ、身を守る。
- 隠れる余裕がない時は、手近にある座布団などで頭を保護。
- 台所、風呂、ストーブ、仏壇のろうそくなど、揺れが収まったらすぐに火を消す。
- コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに。
- トイレや浴室は比較的安全なので、すぐ出られるようドアを開けて中で様子を見る。

#### エレベーターの中

- すべての階のボタンを押し、止まった階で降りる。
- 閉じ込められたら外部と連絡をとって救出を待つ。

#### 車の運転中

- ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、道路の左側に止め、エンジンを切る。
- 揺れが収まるまで冷静に周囲の状況を確認し、カーラジオ等で情報を収集する。
- 避難が必要な時は、キーを付けたままにする。（緊急車両等の通行の妨げになるため）
- 車検証などの貴重品は忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。
- できれば連絡先や避難先を書いた紙を車内に残しておく。

命を守る  
家庭での備えで

いざという時の  
心構えをもとう!

今すぐ  
家族防災会議を開こう!

資料



# 発災時のNG行動



ガスに引火して爆発する危険があるので、火をつけない。



火災の危険があるので、ブレーカーを入れない。



火災や爆発の危険があるので、電気のスイッチに触らない。



怪我をする危険があるので、部屋の中を裸足で歩かない。



電話回線がパンクするので、発災直後に不要不急の電話の使用を控える。



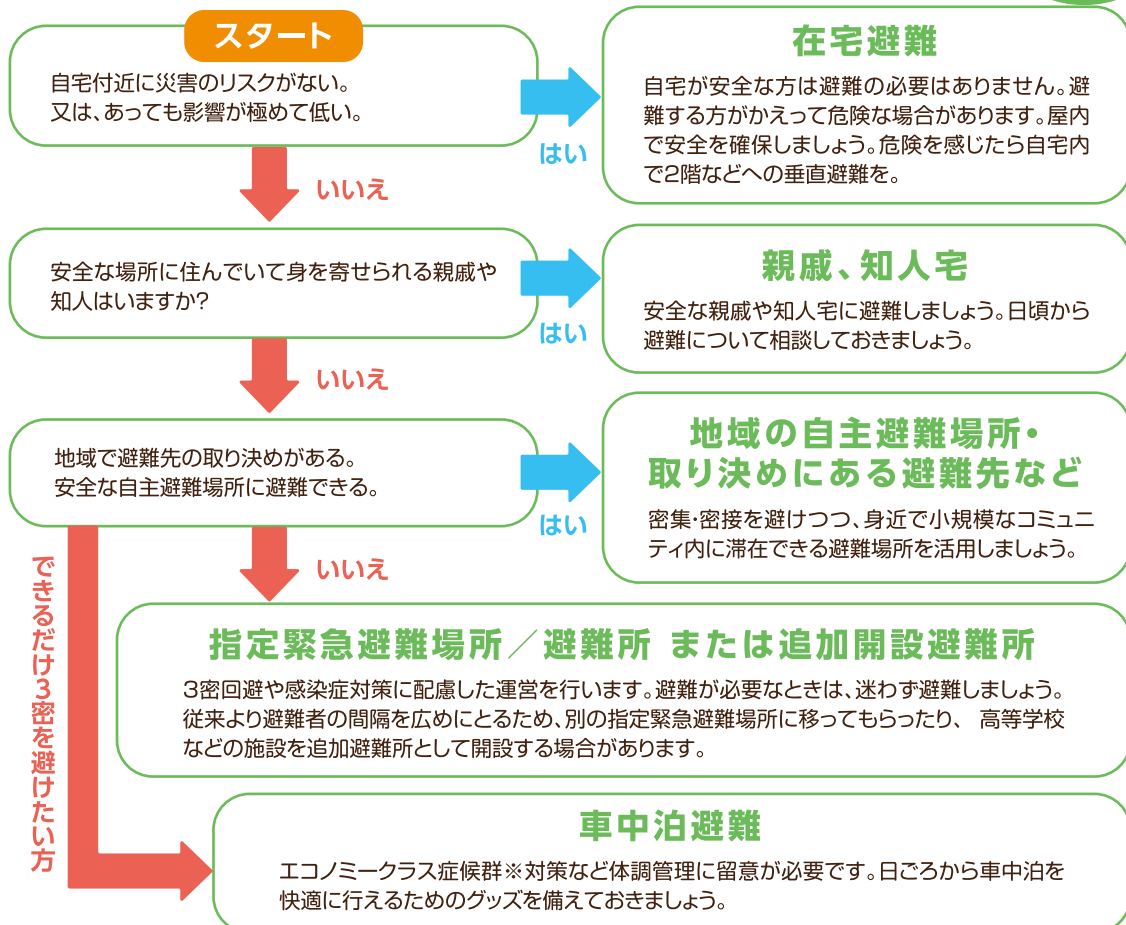
閉じ込められる危険があるので、エレベーターは使わない。



ケガをする危険があるので、救助活動はひとりでは行わない。(複数で行いましょう。)

避難経路は日頃から確認しておきましょう

## 避難の流れ



# 地震火災への備え

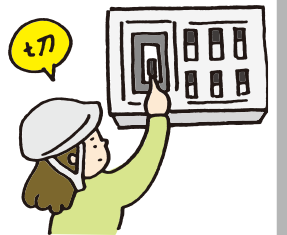
阪神淡路大震災では大火災が広がり、約7000棟の家屋が焼失しました。大災害では消防車はすぐに到着できません。出火を防ぎ、延焼を食い止めることが重要です。

## チェックポイント1 地震火災への備え

- ①住宅用火災報知器の寿命は約10年** 我が家の導入年月日  
適切に取り替えたか、電池切れしていないか(紐付きなら紐を引いてブザーが鳴るか)確認しましょう。
- ②火の元を確認する**  
火の元の確認は、揺れが収まってから。ガスの元栓も閉めましょう。
- ③ストーブは自動消火装置付きに**  
ストーブ近くに燃えやすいものを置かないこと。揺れで自動消火するタイプに。
- ④カーテン等を防災品にする**  
カーテンやじゅうたんを防災品にすると、着火や延焼しにくくなります。
- ⑤消火器を用意する**  
キッチンに家庭用消火器を。粉末や液体、スプレータイプがあります。
- ⑥感震ブレーカーや漏電遮断機を設置**  
揺れや漏電を検知すると自動で電気を遮断する装置は、ホームセンターで購入できます。

## チェックポイント2 通電火災を防ぐため、ブレーカーを落とす

停電が復旧した時に、電気製品が作動して起こるのが通電火災です。破損した家電や電気コードがショートしたり、ヒーターなどの電熱器が火元になります。自宅を離れて避難する時は、必ず電気ブレーカーを落としましょう。



## チェックポイント3 出火した時の初期対応3原則

- ①大声で知らせる**
  - 「火事だー!」と大声で叫び、家族や近所に知らせる
  - 必要に応じて、119番通報を依頼する
- ②初期消火する**
  - 出火直後の初期消火が重要
  - 落ち着いて、素早く消火器などで消火活動をする  
※すぐに逃げられる方向から消火する
- ③避難する**
  - 火が背丈を超えたら(火炎1mほど)逃げる!
  - 煙を吸い込まないように、ハンカチなどで鼻と口を覆い、姿勢を低くして逃げる



\*窮屈な場所に長時間同じ姿勢でいることで、血の流れが悪くなり、血管の中に血の塊ができて肺の血管を詰まらせてしまう病気

※避難方法は自治区によって異なるので、自治区の指示に従ってください。

※避難所以外(自宅・車中泊等)に避難する人も、避難者名簿を避難所に必ず提出してください。

出典 豊田市防災対策課

命を守る 家庭での備えで

命を守る 家庭での備えで

いざという時の心構えをもとう!

いざという時の心構えをもとう!

今すぐ 家族防災会議を開こう!

今すぐ 家族防災会議を開こう!

資料

資料

# 高層住宅（マンション・団地）の防災

免震・耐震構造で災害に強いといわれるマンションでも、高層住宅特有の危険があります。特徴に合わせて、しっかり対策をしておきましょう。

## 大きく長く揺れる

東日本大震災のような周期の長い揺れでは、立ってられないほどの揺れが長く続きました。大きな家具が動く、倒れる、ガラスが破損するといった室内の危険性がより増します。家具の転倒防止、ガラス飛散・ものの飛び出し防止策を徹底します。

## トイレが使えない

停電するとポンプが止まり、トイレが使用できなくなります。断水していても排水管が破損していると、上層階の汚水があふれたり、逆流するので使えません。復旧が確認できるまで、トイレの水を流さないこと。簡易トイレを備えましょう。

## エレベーターが止まる

エレベーターの安全確保までは、時間がかかります。その間、水や食料などはすべて階段で運ぶことになり、高層階の住民や高齢者は生活困難になる可能性も。水や食料の備えをし、生活用水を浴槽にためておきましょう。

## 自主防災のしくみをつくりましょう

物資の持ち運びや、玄関が開かない時のベランダからの避難、素早い消火活動など、マンション特有の訓練が必要です。災害時に大切なことは隣近所、マンション・団地全体で協力して助けあうこと。高層住宅の自主防災会は、全国的に増えつつあります。

# 地域防災ネットワークづくり

～一人はみんなのために、みんなは一人のために～

豊田市Youtubeチャンネル  
防災の心得⑦



阪神淡路大震災では、地域住民による救助活動が大きな力となりました。災害時は、まず自分自身と家族を守る「自助」、次に地域の人たちが互いに協力して助け合う「共助」が重要です。地域の助け合いのしくみを知りましょう。

## チェックポイント1 日頃からあいさつを交わそう

避難生活をスムーズにするためにも、日頃からあいさつをしたり、言葉を交わすなど、コミュニケーションをとりましょう。そうして育まれる「地域の絆」は、いざという時に計り知れない力となります。

## チェックポイント2 地域の防災訓練に参加しよう

自治区や自主防災会が毎年開催する、防災訓練に参加しましょう。初期消火や情報伝達、応急救護などの実践的な知識や技能を身につけられます。また、地域の人と顔見知りになるチャンスです。

## チェックポイント3 災害弱者を理解し、サポートしよう

高齢者、障がい者、乳幼児、妊産婦、外国人などは、避難が遅れてしまうことも。こうした方々を知り、声をかけることが救命につながります。自治区や民生児童委員などと協力体制をつくりましょう。地域で弱者は誰と誰なのか、誰がどういったサポートをするのか等を日頃から決めて訓練時にやってみる事が大切です。

## 隣近所でできること

### 日常での見守り

- 回覧板を渡す時にあいさつする、見かけたら声をかける。
- 最近、洗濯物が干されていない、散歩で見かけないといった変化に気づいたら、自治区や民生児童委員に連絡する。

### 災害時の支援

- 自分や家族が避難する際に、災害弱者に呼びかける、一緒に避難する。
- 避難所に避難した時、市の職員や自治区の関係者に「〇〇さんが避難できていない」などの報告をする。

## 災害に備える3つのポイント

# 3.今すぐ家族防災会議を開こう！

家族全員が命と財産を守るには、家族防災会議が有効です。実際に被災した場合を想像して、具体的に話し合い、家族のルールを決めましょう。

### チェックポイント1

## 家族の役割分担を決める

火を消す人、出入り口を確保する人、非常持ち出し袋担当、高齢者担当など、家族の役割を決めておく。



### チェックポイント2

## 家族の安否確認の方法

- どこにいたら、どの避難所に行くか。
- 自宅から避難する時は、避難したことがわかるよう目印をつける。  
例／家族だけがわかるようにドアノブにタオルを巻く  
家族で決めた場所に避難先のメモを置く
- 連絡が取れない場合の待ち合わせ方法を決める。  
例／待ち合わせ場所:避難所の小学校の校門前  
待ち合わせ時間:10時～10時半と、15時～15時半  
会えなかったら:翌日も同じ場所、同じ時間で待つ
- 複数の連絡方法を決める。  
例／SNS、災害用伝言ダイヤルなど(→20ページを参照)



### チェックポイント3

## 非常持ち出し袋や備品をチェック

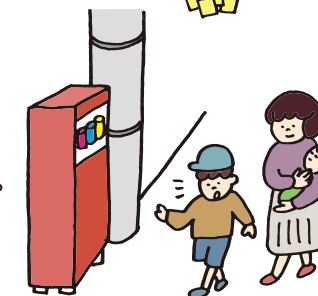
- 冬物、夏物など、季節のものは入れ替える。
- 電池などの使用期限や食品の賞味期限、道具の確認をする。



### チェックポイント4

## 避難場所と避難経路の確認

- 自宅近くの避難所と、ルートを確認。
- 実際に歩いて、危険な場所や自販機の場所などをチェック。



### チェックポイント5

## 家族で必要なこと

乳幼児や高齢者、障がい者、妊婦、子ども、ペットがいる場合は何が必要か、共働きでは何が考えられるかなど、家族で必要なことを話し合う。



### チェックポイント6

## 防災メモに記入

決めたことは35ページの防災メモに記入し、災害時は携帯する。

命を守る  
家庭での備えで

いざという時の  
心構えをもとう！

今すぐ  
家族防災会議を開こう！

資料

命を守る  
家庭での備えで

いざという時の  
心構えをもとう！

今すぐ  
家族防災会議を開こう！

資料

# 地域の防災情報を得る

豊田市Youtube  
チャンネル  
防災の心得



「命の危機」を脱したら、正確な情報を入手して、次に起こす行動を決めましょう。

## 防災行政無線・防災ラジオ

災害時には音声や警報音で緊急情報をお知らせします

## 防災テレホンサービス

防災行政無線で放送した内容を携帯電話で確認することができます

- 0120-34-0174 (通話料無料)
- 0565-37-3530 (通話料有料)

## メール

### 緊急メールとよた

豊田市が発令する避難情報や気象情報をメールでお知らせします

## インターネット

### 豊田市ホームページ

<https://www.city.toyota.aichi.jp/>



携帯電話版

チェック▶ 防災情報一覧は30ページ

**災害時の連絡手段** 災害後は電話がつながりにくくなります。伝言ダイヤルや伝言板は毎月1日と15日に体験利用ができるので、試して使えるようにしましょう。

## 災害用伝言ダイヤル

電話を利用して録音・再生で安否情報を確認する「声の伝言板」です。

### 災害用伝言ダイヤル(171)の使い方



## 災害用ブロードバンド伝言板 web171

パソコンなどから電話番号をキーにして、文字や音声などを登録できます。



携帯サイトのトップページにアクセス

### 「災害用伝言板を開く」

伝言を登録する

伝言を確認する

「登録」を選択して伝言を入力

「確認」を選択し、被災地の人の携帯番号を入力して伝言を見る

## 災害用伝言板

スマホなどのインターネットから「災害用伝言板」にアクセスして伝言を登録できます。

## インターネットツール

家族と利用するSNSを決めて登録し、普段から使い慣れておきましょう。

## 家族が一緒にいない時の連絡方法を決めておきましょう。

- ①携帯電話のメールやSNSを活用する。
- ②すぐに、伝言ダイヤルや伝言板に伝言を登録する。
- ③つながりやすい公衆電話を使う。場所と使いかたを確認する。
- ④被災地から離れている親戚や知人を連絡先にし、決めた時間に電話する。

# 資料編・その時どうする 応急処置・救助法

災害時にケガ人がいたら、その場にいる人たちで救護することが大切です。心肺停止の場合、心臓マッサージで2倍、さらにAEDを用いることで6倍の人の命が救えるといわれています。いざという時に自信がなくて対応出来ない、という事態を防ぐためにも事前に手順を理解しておき、怖がらずにとにかく実施しましょう。

## 心肺蘇生の手順

一般社団法人 日本蘇生協議会



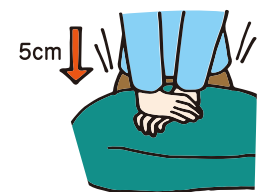
### 胸骨圧迫 (心臓マッサージ)



倒れている人の意識を確認。肩を叩き、大きな声をかける。反応がなければ、周りの人に救急車を呼ぶこと、AEDを持って来ることを指示する。



呼吸がない、異常な呼吸をしていたら胸骨圧迫をする。コツは**強く、速く、絶え間なく**。

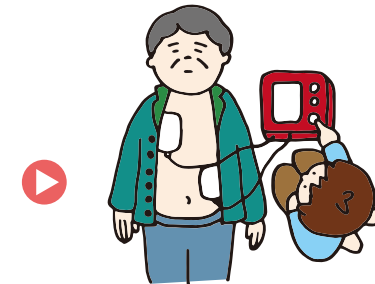


胸が5センチほど沈むくらい(乳幼児は胸の厚さの1/3) 1分間に100回のテンポ。

### AEDを使う



AEDが到着したら、傷病者の近くに置き、本体を取り出す。フタを開けて電源ボタンを押す。(自動で電源が入るタイプもある)



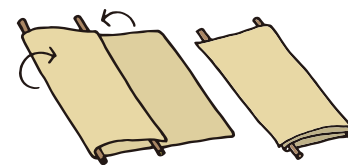
音声ガイドに従って電極パッドを装着する。



電気ショック後は、ただちに胸骨圧迫を再開する。(ショックは不要ですと言われたら、胸骨圧迫を続ける)

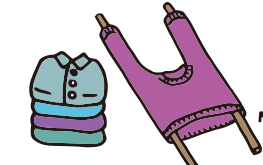
### 簡易担架をつくる

動けない人を運ぶ時は、毛布や衣類を使って担架をつくります。



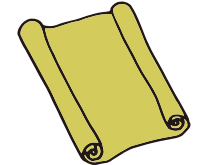
#### 毛布を使った担架

毛布の1/3のところを棒を置く。反対側にも毛布を挟むように棒を置いて巻く。



#### 衣類を使った担架

上着の袖部分を棒に通す。できれば5着以上使う。



#### 毛布だけで作った担架

毛布のはしをクルクル丸めて持ちやすくする。

命を守る  
家庭での備えで

いざという時の  
心構えをもとう！

今すぐ  
家族防災会議を開こう！

資料

命を守る  
家庭での備えで

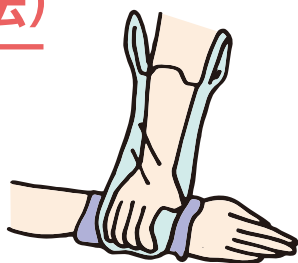
いざという時の  
心構えをもとう！

今すぐ  
家族防災会議を開こう！

資料

## 出血している人に（直接圧迫止血法）

- ①血液で感染しないようレジ袋などで手を覆う。きれいなハンカチやガーゼなどを傷口に当てる。
- ②心臓より高い位置に傷口をあげて強く押さえる。止血できたら包帯やハンカチなどで固定する。



## 骨折した人に

- ①折れた骨を固定する副木（傘、段ボール、雑誌、新聞紙1日分など）を用意する。
- ②折れた骨の上下の関節が動かないように副木を当てて固定する。腕の場合は、レジ袋などを使って腕を首からつる。



## 指や腕を切断した人に

- ①傷口に清潔なガーゼなどをあてて圧迫止血をする。ガーゼの根元をヒモで縛って固定する。
  - ②切断された指（腕）をガーゼで包み、ビニール袋に入れて密閉する。氷水入りの袋や容器（クーラーボックス）などに入れて傷病者と一緒に病院へ搬送する。
- ※切断された指や腕を直接氷水に入れるのは厳禁。



## 頭を強く打っていたら

- ①安静に寝かせて、意識があるか確認する。意識があっても、しばらく寝かせる。意識がないなら心肺蘇生をする。
- ②首の骨（頸椎）を損傷している可能性があるため、体を揺すったり、首を曲げないようにする。
- ③おう吐があれば、首を曲げないように注意して体を横向きにする。出血があれば、清潔なガーゼなどで圧迫止血する。



### 要確認！

## 救急箱を見直しておきましょう

災害時で考えられるケガは、ねんざ、骨折、打撲、出血などです。出血でおすすめの「止血パッド」。傷口に貼るだけで即効性のある止血ができます。そのほか、以下のものを中心に見直しましょう。

- 止血パッド
- 消毒液
- 滅菌ガーゼ
- 湿布
- 痛み止め
- 三角巾
- 眼帯
- 蒸留水



# 在宅避難生活を生き抜く

被災したら、避難生活が始まります。水や食事を工夫したり、地域で協力し合うことも必要です。

## 在宅避難を決めたら

P31-34

### ①避難所に「避難者名簿」を提出する

提出しないと避難所以外にいる人の把握ができず、食料や物資の支援がなかったり、情報が届かなかったりします。

### ②できるだけ避難所に足を運ぶ

できるだけ避難所に行って、情報収集したり、避難所の活動を支援したりしましょう。

氏名	性別	年齢	住所	家族構成	備考
山田 太郎	男	45	東京都千代田区	妻、子2人	
山田 花子	女	42	東京都千代田区	妻、子2人	
山田 次郎	男	15	東京都千代田区	妻、子2人	
山田 美咲	女	12	東京都千代田区	妻、子2人	
山田 健一	男	8	東京都千代田区	妻、子2人	
山田 真由美	女	5	東京都千代田区	妻、子2人	

## 水を確保する

### 「日常備蓄」で確保

1人1日3リットル（1リットルは生活用水、2リットルは飲料水）を、3日から7日分備蓄しましょう。

### 水道水をペットボトルに保存する

水道が出るうちに、清潔なペットボトルに、水が空気に触れないよう口元いっぱいに入れてフタをすると、3日ほどもちます。塩素がないと痛みやすいので、浄水器を通さない水道水で保存します。

### バケツが大活躍

水を運ぶ、風呂水を使う、トイレに流す、手洗いや洗濯など、何かと重宝します。

### お風呂に生活用水を備蓄する

一般的な浴槽で、150～200リットルの水を確保できます。まず手洗い、次に洗濯、最後にトイレに流すなど、使いまわして節約します。

## 非常用トイレのつくり方

断水時や、排水管・下水管が破損している場合、水は流せないで注意しましょう。

- ① 便座を上げ、ゴミ袋を便器全体にかぶせて便座を下ろす。このゴミ袋はしばらく同じものを使う。
- ② 新聞紙1枚分をちぎって入れた2枚目のゴミ袋を、便座にセット。用を足したら、新聞紙入りのゴミ袋の口をしっかりと閉じる。



※2枚目のゴミ袋の新聞紙の下に、ペットシートやポリマーシート、吸水パック、粉末凝固剤などを入れると、臭い予防になる。

## 重い水の運び方

### リュックで運ぶ

水を運ぶにはリュックが一番。悪路や階段も、運びやすくなります。リュックにゴミ袋2枚をセットし、直接水を入れてしっかり口を結ぶと、運べる水の量が増えます。

### 台車を使う

給水地から自宅までの運搬には、台車があると便利です。ポリタンクやペットボトルも用意。ペットボトルは子どもでも運べます。

### 段ボールにポリ袋を入れる

入れ物がない時の代用品になります。移動時は複数の人で運ぶが、台車を使いましょう。



# 食事を工夫する

食べることは生きること。災害時こそ、食事が重要です。工夫して乗り切りましょう。

## 食事の計画を立てる

避難生活では、食事からの水分摂取が減るため、意識して水分をとるようにします。次にエネルギー補給、そしてビタミン類などの栄養を考えます。限られた条件のもとで、できるだけバランスよく栄養をとる工夫をしましょう。



### 食事計画

- ①冷蔵庫の生鮮食品から食べる
- ②冷凍食品は溶け始めるギリギリになって食べる
- ③冷凍庫には下ゆでした野菜、冷凍うどんなどをストック
- ④乾物は少しずつ食べていく
- ⑤缶詰やレトルト食品、野菜ジュースで、タンパク質やビタミンを摂取する



## パッククッキングを活用する

ポリ袋に食材を入れて、湯煎で火を通す調理法です。洗い物がなく、一度に複数の料理ができるので、水やガスを節約できます。「パッククッキング」で検索し、いろいろな料理を体験しておきましょう。

### ごはん

ポリ袋に米と1.2倍の水を入れ、30分以上浸水させて30分湯煎する

### サバみそ大根

サバの味噌煮缶とカットした大根をポリ袋に入れ、30分湯煎する

### バナナ蒸しパン

ホットケーキミックス、バナナ、牛乳(水)をポリ袋に入れ、20分湯煎する



# 衛生面を工夫する

手洗いやうがい、トイレ、入浴などでは、十分な水が使えないことを想定しましょう。

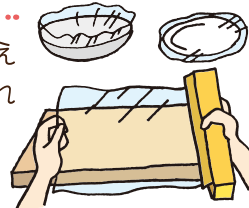
## 飲み水に注意

飲み水から食中毒や感染が広がることも。給水車の水は当日のものを使用。時間が経過した水は、5分以上沸騰させて煮沸消毒します。



## 水を節約する

皿やまな板にはラップを、コップにはポリ袋をかぶせてゴムで止めます。使ったら取り替えて。歯磨きは、ガーゼやティッシュを指に巻いて、歯を拭きます。歯ブラシを利用したら、汚れはティッシュで拭き取ります。



## 身体を清潔にする

濡れタオルやウエットティッシュなどで、身体を拭きます。頭皮はドライシャンプーを、手指は消毒や除菌ジェルを使って清潔に。ペットボトルのフタにキリなどで10カ所ほど穴を開け、水を入れたペットボトルにそのフタをつけると、ウォシュレットやシャワーとして使えます。



# 車中泊を選んだら

近年は、車中泊をする人も増えています。プライバシーの保護、子どもやペットがいるから、感染症のリスクが気になるなど、理由はさまざま。メリットがある反面、命に関わる危険もあるので注意が必要です。豊田市の車中泊のルールに従って、避難生活をしましょう。

## 車中泊の手順

### ①避難所で受付、健康チェックを受ける(世帯単位)

自宅避難と同様、支援物資がいきわたるよう、避難所に「避難者名簿」を提出し、健康チェックをします。その後、指示に従って滞在場所(駐車スペース)に移動します。避難所のグラウンドが主な滞在場所です。\*

### ②車中泊の注意点の説明を受ける

- エコノミークラス症候群の対策や、体調管理に留意する。
- エンジンがかけたままにしない(排気ガスによる健康被害を防ぐため)。
- 夏の高温、冬の低温に対する対策、車内環境に気をつける。
- バッテリーが上がらないように注意する。
- 車上狙いにあわないよう、車から離れる時は必ず施錠する。
- 運動場での車中泊の場合も各避難所のルールに従うこと。



## エコノミークラス症候群の対策

エコノミークラス症候群とは、血栓によって生じる命に関わる症状です。近年は、車中泊による災害関連死が問題となっているので、十分に注意しましょう。

- 座席に座ったまま寝ない。フラットにして足を伸ばせる状態にする。
- 時々、車外に出て身体を動かす。散歩やストレッチ運動をする。
- 車は水平な場所に駐車し、足をあげて寝る。
- かかとの上げ下ろし運動をし、ふくらはぎを揉む。
- 適度に水分をとる(水分を控えるのは危険)。
- ふくらはぎを揉む。
- アルコールを控える。できれば禁煙する。
- ゆったりとした服装で、ベルトをきつく締めない。



## 車中泊の対策

- エンジンはかけっぱなしにしない
- タオルや衣類を活用
- 簡易トイレを用意する
- 冬の寒さ対策
- 夏の暑さ対策
- 一酸化炭素中毒などの命に関わる健康障害が起きることも
- 車内の隙間にタオルを入れると寝心地がよくなる
- 窓にロープを貼ってかければ、カーテン代わりにする
- 床に断熱マットや段ボールなどを敷く。寝袋や毛布を使う
- 断熱マットや段ボール、プチプチのシートなどを窓ガラスに貼る
- サンシェードや、車用の網戸を利用する
- 冷感グッズで手首や首元を冷やす、小型扇風機を使う

※避難所以外の車中泊可能場所 ①一時車両退避場所(市から発表があった場合に限り、一時的に駐車可能) ②その他の場所(自宅、親戚、知人宅の敷地内等)

命を守る 家庭での備えで

いざという時の心構えをもとう！

今すぐ 家族防災会議を開こう！

資料

命を守る 家庭での備えで

いざという時の心構えをもとう！

今すぐ 家族防災会議を開こう！

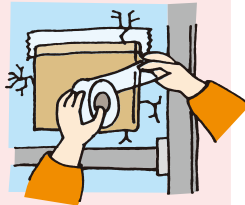
資料

# 避難所での生活

多くの人が集まる避難所では、少しでも心地よく過ごせるようルールを守り、役割分担をして助け合って運営することが大切です。

## ✓ 避難所に来るまでに

- 自宅の電気ブレーカーを切り、ガスの元栓をしめる。
- 戸締りを必ずする。カーテンを閉め、窓ガラスが割れている箇所はシートや段ボールでカバーする。
- 玄関等に、家族や知人に居場所がわかるよう、家族で決めた合図を残す。
- 避難所へは非常持ち出し袋や貴重品を持っていく。



## 避難所に到着後の流れ(感染症対応)

- ① 体温測定、健康チェックを受け、体調不良者が否かを判断。
- ② 体調不良者と、それ以外の人との避難スペースを分ける。
- ③ 健康な避難者は、一般の避難スペースに案内され、滞在スペースが決定される。その後、感染予防対策の説明を受ける。
- ④ 体調不良者で、コロナの感染が疑われる、または濃厚接触者の場合はかかりつけ医(ない場合は受診・相談センター)などの指示を受ける。
- ⑤ それ以外の体調不良者は、滞在する専用スペースに案内される。



## 家族や隣近所の人との安否確認

避難所の掲示板や災害用伝言ダイヤルなどを使って、安否を確認する。

## 避難所の運営に協力する

受付、炊き出しなど、避難所の仕事を分担し、協力して作業する。



## ペットとの同行避難

避難所では、動物が苦手な人、動物アレルギーのある人もいます。ペットでのトラブルにならないよう、避難所のルールに従いましょう。

- 日頃から愛犬家同士などで友好関係があると、協力しあえる。
- 吠えないなどのしつけをし、マイクロチップや名札を装着しておく。
- ペット同伴の場合は、受付で「ペット登録台帳」に記入する。
- 飼い主が責任をもって飼育し、飼育場所を清潔に保つ。
- ペットは指定の場所につなぐか、ゲージで飼う。
- エサ、排便、運動やブラッシングなどもルールに従う。
- ペットによる苦情や危害防止に努める。
- 飼育困難になったら、動物愛護センターに相談する。



動物愛護センター  
TEL (0565) 42-2533

# 避難所生活で心がけること

## 避難所は、利用する全員が協力して運営する

### ■ ルールやマナーを守り、譲り合いの心で生活する

- 要配慮者や要援護者(高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など)の優先を心がける。
- 居住スペースは「家」と同じ。互いのプライバシーを確保する。
- 物資の配給は、落ち着いて順番を待つ。要援護者の分は代わりに届ける配慮を。
- タバコは決められた場所のみ。飲酒は控える。



### ■ 基本エチケットで衛生を守る

- 食中毒や感染症予防のために、手洗いやうがい、手指消毒はこまめにする。
- マスクは常時着用し、せき・くしゃみエチケットを徹底する。
- 定期的に体温測定と健康チェックをする。
- 調理器具、食器類は清潔に。ラップを敷いて使用する。
- トイレを汚したら、自分で清掃する。
- ゴミの分別も徹底し、ゴミ集積場を清潔に保つ。
- つい立てやテントの使用は、プライバシー保護と感染予防対策に役立つ。



### ■ 健康管理をしっかりと

- 夏はこまめに水分・塩分を補給し、水で濡らしたタオルを首に巻くなどして、熱中症を予防する。
- 冬は床に段ボールを重ねて敷いたり、毛布を使って暖かくする。
- エコノミークラス症候群予防に歩く、ストレッチなどで、1日数回は身体を動かす。

### ■ メンタルヘルス

- 被災のショック、不自由な現状、将来の不安などを和らげるメンタルヘルス対策も重要。
- 遠慮せず、避難所に訪れる医療や福祉の専門家に相談する。



### ■ 被害防止

- 「自分の身は、自分で守る」という意識が大切。
- 怪しい人を見かけたら、警察や施設担当者に連絡し、みんなで被害防止に努める。

命を守る  
家庭での備えで

いざという時の  
心構えをもとう！

今すぐ  
家族防災会議を開こう！

資料

命を守る  
家庭での備えで



いざという時の  
心構えをもとう！

今すぐ  
家族防災会議を開こう！

資料

# 豊南地区防災マップ

## 緊急避難場所兼避難所

- 豊南中学校 
- 平和小学校 
- (五ヶ丘小学校 )
- 前山小学校 
- 山之手小学校 

## 自主避難場所

### 平和町自治区

- ①平和町ふれあい広場
- ②トヨタ看護専門学校
- ③平山公園

### 前山自治区

- ④前山会館
- ⑤前山第2ちびっこ広場
- ⑥明和南ふれあい広場
- ⑦一ノ木住宅集会所駐車場
- ⑧藤藪ふれあい広場
- ⑨明和町ふれあい広場

### 平山自治区

- ⑩秋葉団地東ちびっこ広場
- ⑪平山公園芝生広場
- ⑫秋葉町南ちびっこ広場
- ⑬市民農園前広場

### 今自治区

- ⑭豊田大和幼稚園
- ⑮大塚古墳
- ⑯西町集会所
- ⑰今町ふれあい広場
- ⑱東町ちびっこ広場
- ⑲今町郷中広場
- ⑳豊水園駐車場
- ㉑今区民会館
- ㉒今自治区第2集会所

### 山之手自治区

- ㉓山之手3丁目公園
- ㉔山之手4丁目公園
- ㉕山ノ手公園
- ㉖大徳公園

- ㉗山之手児童遊園
- ㉘山之手子供の森公園

### 丸山自治区

- ㉙丸山公園
- ㉚丸山グランド
- ㉛丸山区民会館 

### 水源町自治区

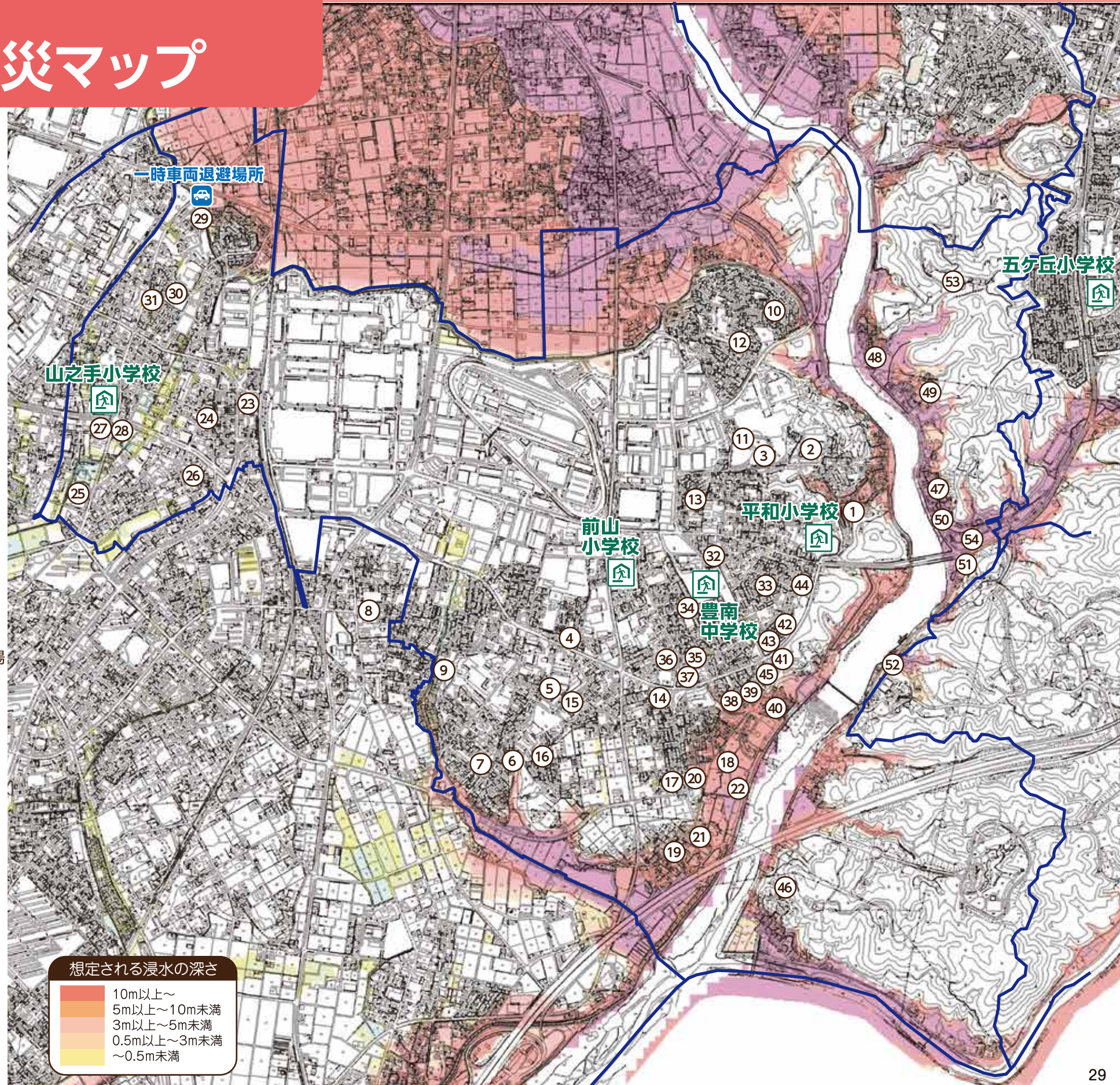
- ㉜水源町ふれあい広場
- ㉝水源2丁目西ちびっこ広場
- ㉞水源3丁目ちびっこ広場
- ㉟市営住宅敷地内広場(東)
- ㊱市営住宅敷地内広場(西)
- ㊲Tステージ水源台駐車場
- ㊳水源4丁目南ちびっこ広場
- ㊴水源4丁目東ちびっこ広場
- ㊵水源5丁目南ちびっこ広場
- ㊶サンハイツ駐車場
- ㊷水源6丁目ちびっこ広場
- ㊸Tステージ水源公園北駐車場
- ㊹水源2丁目東ちびっこ広場
- ㊺水源5丁目西ちびっこ広場

### 渡合自治区

- ㊻渡合区民会館

### 下野見自治区

- ㊼下野見児童館
- ㊽下野見ふれあい広場
- ㊾東工建設付近 空き地
- ㊿鉄筋橋北側 空き地
- ①室町6丁目交差点 空き地
- ②10番組ごみステーション 空き地
- ③野見山参道入口横 空き地
- ④山室花はうす



想定される浸水の深さ

- 10m以上～
- 5m以上～10m未満
- 3m以上～5m未満
- 0.5m以上～3m未満
- ～0.5m未満

こちらをチェックしておきましょう!



AED  
設置場所



公衆電話  
設置場所

# 防災情報一覧

## 豊田市の防災に役立つ情報

### 緊急メールとよた

豊田市が発令する避難情報のほか、気象や地震、土砂災害警戒情報、竜巻注意情報などをメールでお知らせ。地域の情報を正確に素早くキャッチできるので、すぐ登録を。



### 豊田市ソーシャルメディア一覧

豊田市公式のFacebook、Twitter、LINE、Instagram、Youtubeの各アカウントのリンク一覧。事前にフォローして、閲覧できるようにしておきましょう。



### 防災パンフレット(防災虎の巻)

豊田市では、防災の基本をまとめたパンフレットを作成。女性版や外国語版(英語、中国語、ポルトガル語、やさしい日本語)もダウンロードできる。災害弱者の防災に役立つ。



### 豊田市 各種ハザードマップ

土砂災害危険箇所、および地震・洪水・土砂災害・ため池のハザードマップが確認できます。



### 豊田市防災カルテ(豊南中学校区)

中学校区ごとに、災害特性や危険箇所等を取りまとめたカルテ。校区の基礎資料や被害予測など、地域に特化した防災情報が閲覧できる。



### エフエムとよたラジオ・ラビート78.6MHz

豊田市の地域情報を発信するラジオ局。ラジオ機器だけでなく、スマホ、パソコン、テレビ(ひまわり12ch契約の場合)からも聴くことができる。



### 豊橋河川事務所

矢作川の各所に設置された河川カメラのライブ映像、各地の観測所における水位・雨量のリアルタイム情報など、水害の際に役立つ情報が確認できる。



## 災害時の情報収集

### NHKニュース・防災

緊急地震速報や災害、避難情報をプッシュ通知。災害や雨雲、台風、河川情報を地図上で確認でき、災害時はライブ放送もする。



### Yahoo! 防災速報

緊急地震速報や豪雨予報などをいち早く通知。地震によっては揺れる前に通知も。自宅や実家、勤務先の情報も受け取れる。



### 国土交通省防災情報提供センター

川の防災情報、気象情報、地震情報、雨雲の動きなどの情報が確認できる。



## 気軽に身につく防災の基本

### 愛知県防災学習システム

住宅の状態をチェックするだけで、安全度わかる建物倒壊シミュレーターのほか、防災に関する情報やビデオ教材もわかりやすい。



### 消防庁 防災マニュアル

屋内や屋外のあらゆるシーンで、地震時にどんな行動をとればいいのかわかりやすく解説。揺れが収まってからの行動も具体的にイメージできる。



### 消防防災博物館

ネット上の架空の博物館。防災や消防の活動、全国の防災まちづくりの事例も紹介。子ども向けの動画もあり、家族で知識を得られる。



### 国土交通省 防災ポータル

災害時の全国のバス・鉄道の状況、交通規制、避難所や防災施設の情報を検索でき、いつでもどこに役立ちます。防災知識や安否確認などのサイトも集約されている。



# 切り取って使おう

# 避難者名簿

詳細を記載して  
避難所に提出しよう

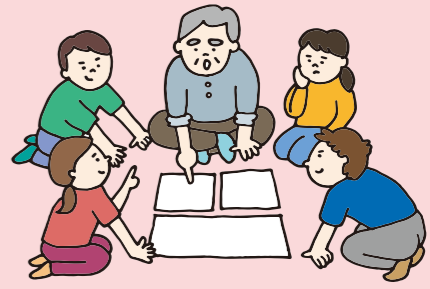
## 避難者名簿

ひなんしゃめいひ

記入上の注意  
 ■ 避難者名簿は、世帯単位で記入してください。  
 ■ 代表者指名は、避難してきた世帯の代表者をご記入ください。  
 ■ 避難所を利用する人数が6人以上の場合は、コピーしてご利用ください。

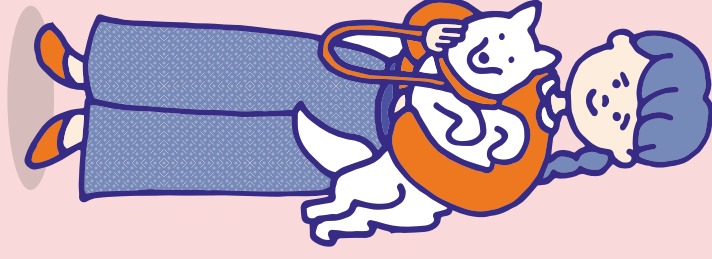
避難所名		受付番号	
記入日	年 月 日 ( )	避難種別	自主避難 / 高齢者等避難 / 避難指示 <input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> テント(避難所敷地内に設置) <input type="checkbox"/> 車両(避難所敷地内に駐車) <input type="checkbox"/> 避難所以外の場所 【自宅 / 他: ( )】
住所	自治区名 ( )	緊急で配慮が必要な事項	安否確認への対応
代表者	氏名	<input type="checkbox"/> 人工呼吸器 <input type="checkbox"/> けが <input type="checkbox"/> 障がい者 <input type="checkbox"/> その他 ( )	<input type="checkbox"/> 人工透析 <input type="checkbox"/> 酸素療法 <input type="checkbox"/> 病気 <input type="checkbox"/> 外国人
ふりがな	生年月日・年齢	性別	
2	大/昭/平/令/西暦 ( 年 月 日 ( 歳 ) )	男・女	公開 非公開
3	大/昭/平/令/西暦 ( 年 月 日 ( 歳 ) )	男・女	公開 非公開
4	大/昭/平/令/西暦 ( 年 月 日 ( 歳 ) )	男・女	公開 非公開
5	大/昭/平/令/西暦 ( 年 月 日 ( 歳 ) )	男・女	公開 非公開

※安否の問い合わせがあった場合に、住所と氏名を公開してもよいか個人ごとに必ず確認してください。



退所日時	月 日 時 分	特記事項
退所先住所		
連絡先		





ペットも大切な家族です。

氏名 電話番号 携帯	住所	氏名 電話番号 携帯	種類・頭数 色	<input type="checkbox"/> 同行希望 (ペット台帳に記入) <input type="checkbox"/> 置き去り <input type="checkbox"/> 行方不明	<input type="checkbox"/> 全壊 <input type="checkbox"/> 大規模半壊 <input type="checkbox"/> 半壊 <input type="checkbox"/> 一部損壊 <input type="checkbox"/> 全焼 <input type="checkbox"/> 半焼 <input type="checkbox"/> 流出 <input type="checkbox"/> 床上浸水 <input type="checkbox"/> 床下浸水	<input type="checkbox"/> 全壊 <input type="checkbox"/> 大規模半壊 <input type="checkbox"/> 半壊 <input type="checkbox"/> 一部損壊 <input type="checkbox"/> 全焼 <input type="checkbox"/> 半焼 <input type="checkbox"/> 流出 <input type="checkbox"/> 床上浸水 <input type="checkbox"/> 床下浸水	ペットの状況 ペットの状況 <input type="checkbox"/> 飼っている → 右欄へ <input type="checkbox"/> 飼っていない <input type="checkbox"/> その他 ( )	自家用車 (避難所に駐車する場合) 車種	自宅の被害状況 自宅の被害状況	代表者	避難所利用者詳細 避難所利用者詳細	食事制限 アレルギーの有無・病文化・宗教で食べられない物など	運動に協力できること 特技・免許	特別配慮が必要なこと けが・病気・障がい・妊娠中・使用できる言語など
2		2		2		2		2		2		2		

避難生活が長期化することが予想される場合、こちらも記入してください。(1週間を目安)  
 ● 記入いただいた情報は、食糧や物資の配給、健康管理などの支援を行うため、避難所運営のために必要最低限の範囲で共有します。

## 切り取りして使おう 避難者名簿

避難生活が長期化する場合  
 11ページの面も記載

## 切り取りして使おう 情報共有シート

### Evacuee Registration Form 避難者名冊

受付番号	避難所名	
Filling out date and time 填写日	年(Y) 月(M) 日(D) (weekday: ) : : 性別	Sex 性別
Address 住址	D.O.B.・Age 出生年月日・年齢 (Y/M/D)西历年月日	
	M男 / F女	
Home phone 电话	( ) - ( ) - ( )	
Cell phone 手机	( ) - ( ) - ( )	
Persons using shelters (including those staying outside the evacuation shelter) 利用避難所者 (逗留在避難所以外者也请填写)		
代表者 Representative	Would you allow your safety confirmation to be made public? 确认平安与否的对应	
	Needs or conditions that require special care in an emergency 紧急地需要予以考虑地事项	
2	Respirator 人工呼吸器 Oxygen therapy 氧气疗法 Artificial dialysis 人工透析 Injury 受伤 Illness 疾病 Elderly 高齢者 Disabled person 残废者 Foreigner 外国人 Other 其他 ( )	
	Respirator 人工呼吸器 Oxygen therapy 氧气疗法 Artificial dialysis 人工透析 Injury 受伤 Illness 疾病 Elderly 高齢者 Disabled person 残废者 Foreigner 外国人 Other 其他 ( )	

※Each individual must decide whether his/her name and address can be made public or not in case there is inquiry concerning safety confirmation.  
 在有咨询平安与否时、请务必向每一个人确认其住址与姓名是否可以公开的。

Date and time leaving the shelter 退出避难所の日期	月(M) 日(D) : :	Special notes 特别记载的事项
Relocation address 退出避难所后的地址		
Contact phone no. 联络处		

クイズです  
 大人1人に必要な飲料水は1日何リットルでしょうか?  
 答え 14p をご覧ください



# 我が家の防災メモ

## わたしの家族

続柄・関係			
氏名			
生年月日			
性別			
血液型			
携帯電話			
職場・学校			
上記連絡先			
備考(常備薬等)			

続柄・関係			
氏名			
生年月日			
性別			
血液型			
携帯電話			
職場・学校			
上記連絡先			
備考(常備薬等)			

## 我が家の避難する場所

地震の時	
水害・土砂災害の時	

## 我が家の安否確認方法

--

## 親戚・知人の緊急連絡先


# 切り取り可能な情報共有シート

枕元にあると良いもの  
ホイッスル、スリッパ  
懐中電灯など



### Evacuee Registration Form (Additional information) 避難者名册(详细)

Please also fill in this form if you are likely to become long term user. (Rough standard of one week)  
 预想到避难生活长期化的情况、也请填写以下内容。(以1个星期为基准)

The information provided on this form will be shared to the minimum extent necessary for the purpose of food and supplies distribution, health care support and shelter management.  
 由您填写的内容、在进行支援发放粮食或物资、健康管理等方面、为了避难所的运行、将在必要的最低限度范围内进行共有。

### Shelter User Additional Information 利用避难所者的详细内容

代表者 Representative	Specify if special attention is required Injured・Ill・Disabled・Pregnant・Language limitations, etc. 需要特别予以考虑的事情 受伤・疾病・残疾・妊娠中・可以使用的语言等	Is there anything you can do to cooperate with operations of emergency shelter? Skills・Qualifications 在运营上可以进行协助之事情 特技・驾驶证	Food restrictions Do you have any allergies? Do you have cultural or religious dietary restrictions? 用餐限制 有无过敏症状・粥 因文化・宗教而无法食用的食品等
	2		
House condition after the disaster 自家的受害状况	<input type="checkbox"/> Completely destroyed 全部毁坏 <input type="checkbox"/> Half destroyed 半塌 <input type="checkbox"/> Burned to the ground 全部烧毁 <input type="checkbox"/> Washed away 流出 <input type="checkbox"/> Flooded below floor level 地板上浸水 <input type="checkbox"/> Other 其他 ( )	<input type="checkbox"/> Largely destroyed 大规模严重损坏 <input type="checkbox"/> Partially destroyed 一部分损坏 <input type="checkbox"/> Half destroyed by fire 烧掉一半 <input type="checkbox"/> Flooded above floor level 地板上浸水	
Do you have pets? 宠物的状况	<input type="checkbox"/> No 没有饲养 <input type="checkbox"/> Yes 有饲养 → fill in information on the right 填写右栏	What kind and how many pets? 种类・头数	<input type="checkbox"/> Wish the pet(s) to stay together 希望同行 <input type="checkbox"/> Left the pet behind 留在原住址处 <input type="checkbox"/> The pet is missing 失踪
Car 自家车辆	Type of car 车型	Color 颜色	License plate number 车牌
※provide information if you are going to park your car at evacuation site grounds 在避难所停车时			
Contact of relatives, etc. 亲属等的联络处	Address 住址	Name 姓名	Home phone 电话
		Cell phone 手机	