

日めくりで  
楽しく学ぶ!



美里地区

# まいにち 防災



発行：豊田市(令和3年度地域予算提案事業)

企画：美里地域会議

「みさと」の「みんな」で防災力アップ事業

# 01

## 浴槽の水をためておけば 急な断水も安心

一般家庭のお風呂の場合、約180リットルの水がためられます。洗濯やトイレ、掃除などの生活用水として利用できるのも、日ごろからため置きしておくとなかなか便利。また、緊急時には給水拠点を利用できるので事前に確認しておきましょう。

災害時に利用できる  
美里地区にある給水拠点

【第2京ヶ峰配水場】

豊田市東山町6-1450

近隣の給水拠点

【高橋地区】川田水源送水場

豊田市水間町1-30

【益富地区】五ヶ丘配水場

豊田市五ヶ丘8-32-1



### ご注意

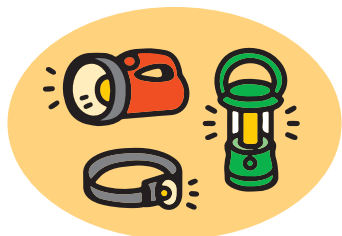
応急給水所は災害発生後順次開設していきます。準備が整い次第、上下水道局ホームページ(豊田市公式ホームページ内)や防災ラジオなどで告知されます。告知内容をご確認の上、ご利用ください。

# 02

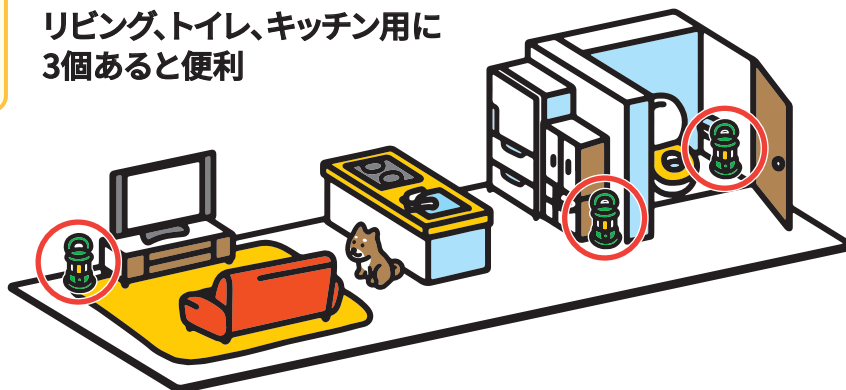
## 事前準備や工夫次第で 停電も怖くない

昼夜問わず突然やってくる停電。被災状況によっては復旧に数日間かかります。どんなアイテムが必要か、また、どの場所へ備えておくかなど、事前に準備を整えておきましょう。

ランタンなどの  
光源を準備しましょう

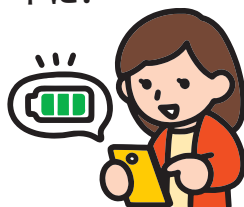


リビング、トイレ、キッチン用に  
3個あると便利



スマホのバッテリーを  
長持ちさせましょう

- バックグラウンド機能をオフ!
- 省エネモードに!



冷蔵庫の開け閉めは最小限にしましょう  
さらに保冷剤を入れておくと便利!



# 03

## 無事ですタオルをかけて「わが家は無事」を知らせよう

災害発生後、家族全員が無事なら、美里地区で作成した黄色のタオルを活用しましょう。安否確認をスムーズに行うことで、救助が必要な人の早期発見につながります。備蓄品などといっしょに防災用品として保管しておきましょう。



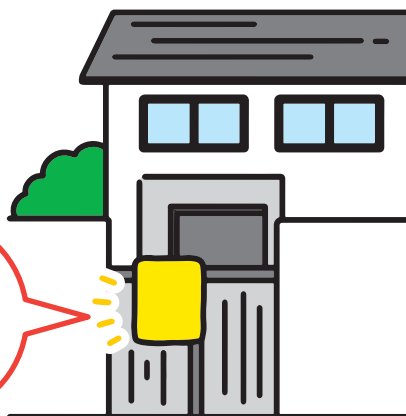
タオルがあれば…

いちいち尋ねなくても  
外からひと目で無事と分かります。

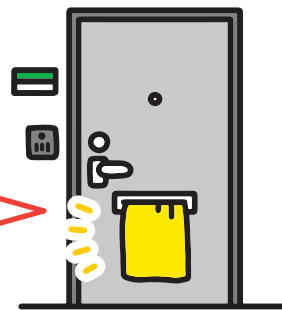
タオルがある！  
ここは大丈夫だから  
次へ！



門扉に  
かけたり



郵便受けに  
はさんだり



# 04

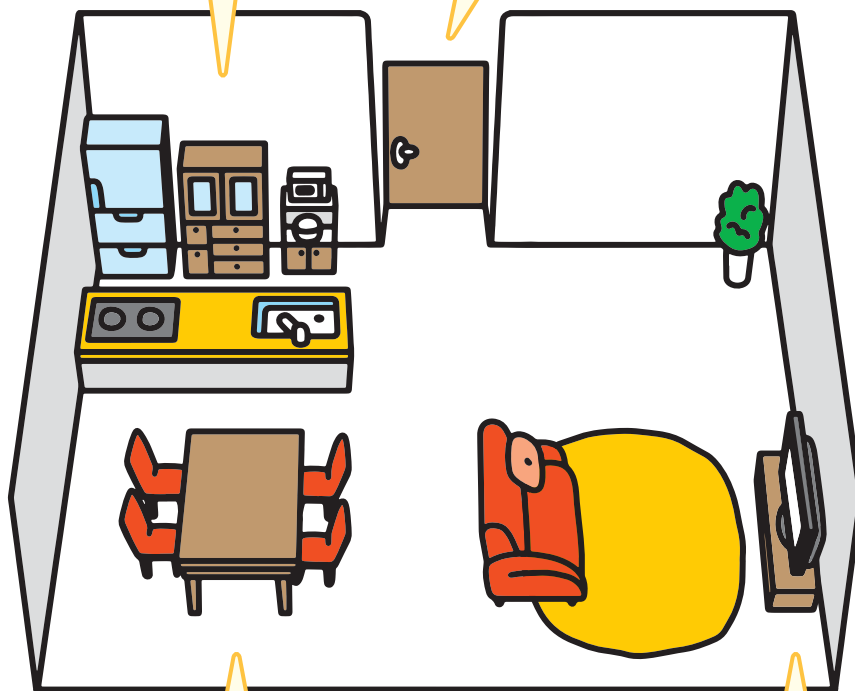
## 被災リスクが少ない 部屋をつくらう

家族が集まるリビング・ダイニング・キッチンで、食器棚や大きな家具、家電が倒れてこない・倒れにくいレイアウトにしておきましょう。

**ポイントは、屋外までスムーズに避難できる動線を確保することです。**

万一倒れた場合  
でも出入口を  
ふさがない配置

出入口のまわりは  
すっきりと



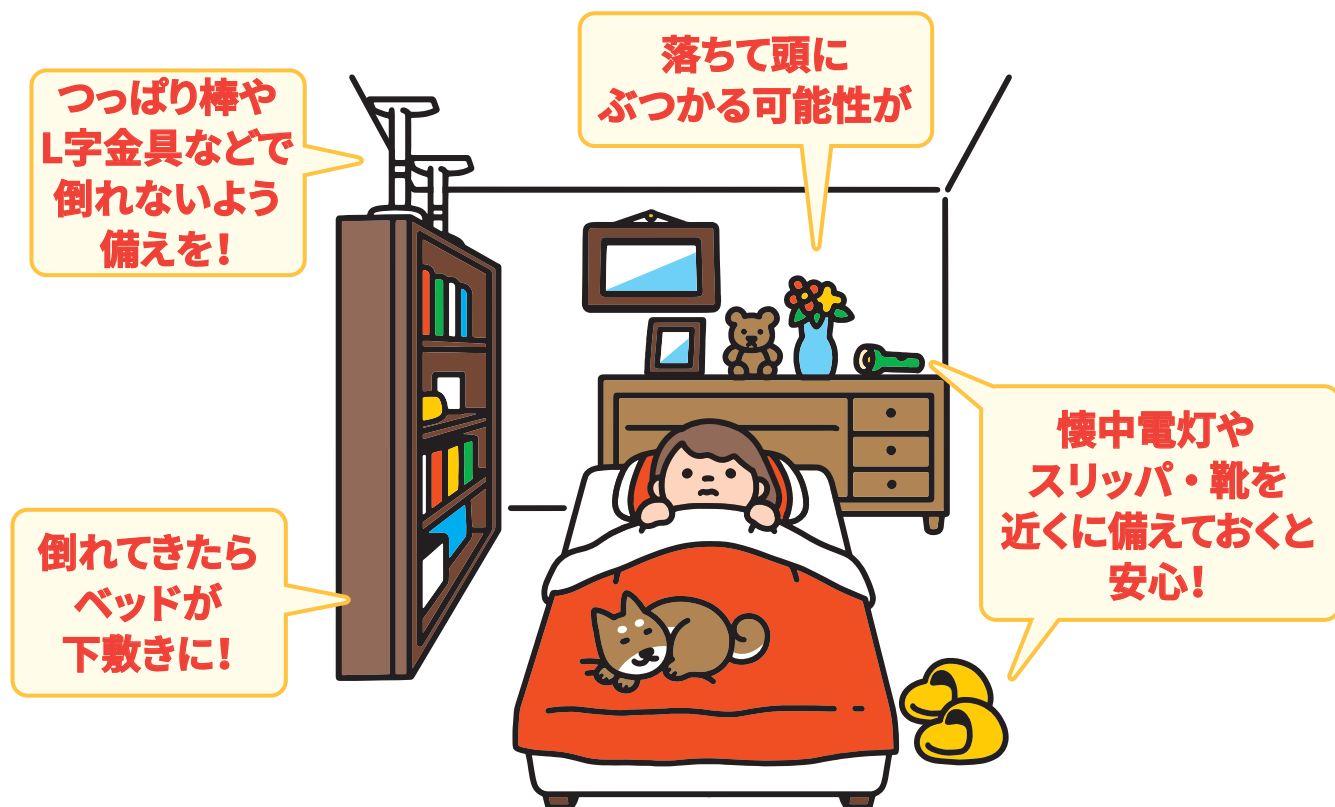
テーブルまわりに  
大きな家具を置かない

テレビや棚が  
倒れないよう固定

# 05

## 無防備になりがちな 寝室の安全を確保しよう

部屋の中のインテリアが地震の揺れで落ちてこないかどうか、実際に寝転んでチェックしてみましょう。寝ている場所の近くにスリッパや履いていない靴、懐中電灯を準備しておけば、夜間の被災時に足元の安全を確保しやすくなります。



# 06

## 地震が起きたらまずは 自分の身の安全を確保!

地震が発生したときは強い揺れに驚き、パニックになってしまうこともあります。状況を冷静に判断してまずは身の安全を確保しましょう。また、あらかじめ地震発生時の行動を覚えておきましょう。

姿勢を低く



頭・体を守る



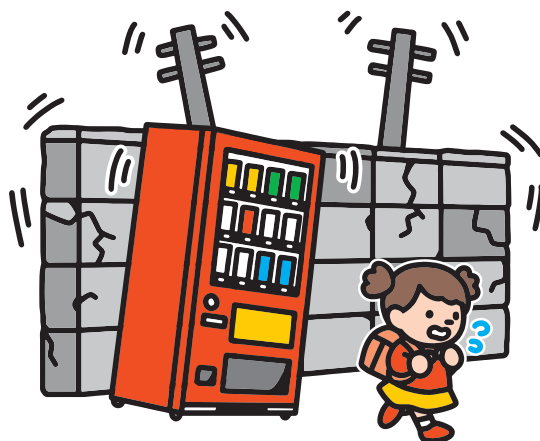
動かない



落下物から身を守る



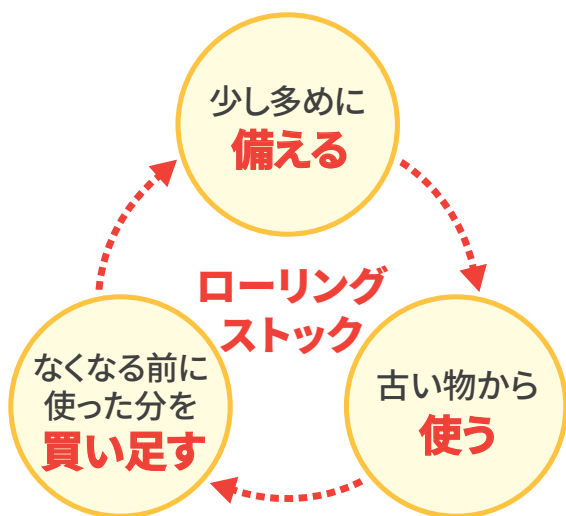
倒れそうなものから離れる



# 07

## ローリングストック＝ 日常備蓄を実践しよう

ローリングストックのポイントは、日常生活で消費しながら備蓄すること。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ちつつ、いざという時にも日常生活に近い食生活を送りやすくなります。



ローリングストックをはじめやすい3ジャンル

### 1 食品・飲料



### 2 生活用品

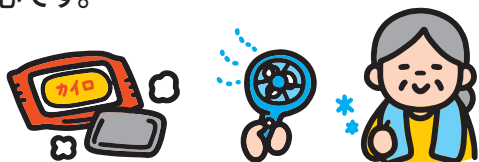


### 3 衛生用品



#### 季節の備えもごいっしょに！

暑い季節には熱中症対策グッズ、寒い季節には使い捨てカイロなど、季節に合わせたアイテムを用意しておく心安心です。





# 08

## ちょい買い足しなら 備蓄もラクラク

食料や日用品を家族にあわせて日常備蓄しましょう。日常備蓄は、必需品を少し多めに購入して備えるだけで、ムリなく実践できます。

備蓄品の  
ポイント

最低3日分、  
できれば7日分  
用意する

キッチン、車庫、物置、  
ベランダなど  
出しやすい場所に用意する

普段  
食べ慣れたものを  
用意する

ローリングストック(日常備蓄)するもの

家族3~4人×  
3日~1週間程度の  
目安量

災害への備え

### 〈食品・飲料〉

#### 主食

- 無洗米 5kg
- レトルトご飯 6個
- 乾麺 5パック、  
即席麺 5個
- アレルギー対応食

#### 主菜

- 缶詰(さばの味噌煮、  
野菜など)各6缶
- レトルト(カレー、  
野菜スープなど)9パック

#### その他

- 栄養補助食品 3箱
- お菓子・果物缶 8個

#### 飲料

- 飲料水(2L×15本)
- 野菜ジュース 9本
- 健康飲料粉末 1袋

### 〈生活用品〉

- カセットコンロ用ガス15本
- 乾電池(単2・単3・単4) 各1箱
- 大型ビニール袋・ゴミ袋 各30枚
- ビニール袋、消臭袋 各30枚
- 粘着テープ 3個
- ラップ、アルミホイル 各1本
- 暑さ対策、寒さ対策(使い捨てカイロ、  
冷却ジェルシートなど)10個

### 〈衛生用品〉

- ティッシュペーパー 10箱
- トイレtpペーパー 12ロール
- 除菌ウェットティッシュ 1箱 約100枚
- 使い捨てコンタクトレンズ 1か月分
- 使い捨て手袋  
(ポリエチレン製等 1箱 約100枚)
- 歯磨きシート、  
ドライシャンプー 各1つ
- せっけん、  
除菌ジェル 各1つ

- ウォータータンク
- カセットコンロ
- 生活用水  
(お風呂の残り湯など)
- マッチ、ろうそく、ライター
- 携帯用トイレ
- 救急セット
- 掃除用具  
(ほうき、ちりとり、軍手)
- モバイルバッテリー
- 携帯ラジオ
- 新聞紙、ダンボール
- 懐中電灯、ランタン  
(各部屋)

常に  
備えておく  
と安心です



# 09

## 子どもや高齢者、ペットに 配慮した備蓄をしよう

家族構成はもちろん、子どもや高齢者、ペットなど個別に必要なものを意識した備えが必要です。我が家で3日間～1週間程度過ごすために必要な備蓄品を用意するといいでしょ。

### 備蓄品例

#### 乳幼児

- スティックタイプの粉ミルク(または液体ミルク)
- 離乳食
- 赤ちゃん用の水(調乳用など)
- 予備の哺乳瓶
- 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
- おしりふき、清浄綿
- おむつ
- 肌着・服
- 抱っこひも
- 母子手帳

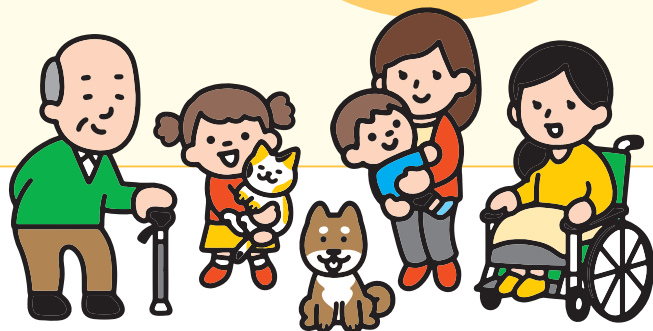
家族にあった  
備蓄品を作って、  
定期的  
に見直しましょう!

#### 高齢者

- 高齢者用食品(おかゆなど)
- 常備薬
- お薬手帳、主治医の連絡先
- 口腔洗浄液、入れ歯洗浄剤
- 紙おむつ、尿取りパッドなど
- 介護手帳、介護用品
- 予備の入れ歯、補聴器、眼鏡など

#### ペット用

- ペットフード
- ペット用食器(水用、フード用)
- ペット用タオル、ブラシ
- ペットシーツ
- うんち処理袋
- 予備のリード、名札、ケージなど



# 10

## 地域の防災情報を収集する方法を知っておこう

いち早く地震や災害に関する正確な情報をキャッチできるように、地域の災害に関する情報収集の方法を知っておきましょう。また、無料の防災アプリを活用するのもおすすめです。

### テレビ・ラジオ

- ひまわりネットワーク
  - ・ひまわり12(地上デジタル12ch)
  - ・ひまわりチャンネル(CATV121ch)
  - ・生活情報チャンネル(CATV126ch)
- FM とよた
  - ・ラジオ・ラブィート(78.6MHz)

### インターネット

- 豊田市ホームページ  
<https://www.city.toyota.aichi.jp>

- 各種SNS

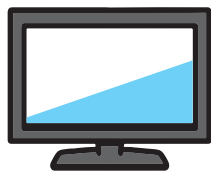


豊田市HP  
QRコード

### 防災テレホンサービス

防災行政無線で放送した内容を電話で確認できます。

- TEL: 0120-34-0174
- つながりにくい場合は  
0565-37-3530 (通話料がかかります)



### 防災ポータル

国土交通省をはじめ、各関係機関や地方公共団体などのさまざまな情報を一元化したサイト。防災情報の総合窓口となる。



### Yahoo! 防災速報アプリ

地震や警報、豪雨などの情報をいち早く通知してくれる。



### NHKニュース・防災アプリ

災害情報をいち早くお届け。速報や避難情報を音で知らせてくれ、災害時のライブ放送や、雨雲・台風などもチェックできる。



その他の収集元として  
NHKのデータ放送や  
豊田市の防災ラジオがおすすめです。  
各種SNSも便利ですが、  
フェイクニュースにご注意!

# 11

## 被災した時の 家族のルールをつくろう

家族が離れていてもすれ違うことなく安心して避難できるように、あらかじめ連絡方法を決めておきましょう。あわせて避難先も決めておくにより安心です。

### 家族間の連絡のルール

#### ●家族との連絡方法

①

②

③

#### ●家族の集合場所

場所

時間

#### ●家を離れるときのルール

- ・ガスの元栓を締める
- ・ブレーカーを落とす
- ・行き先メモを残す

場所

#### 家族との連絡方法について 例えば…

我が家の  
優先順位

- ① 災害用伝言ダイヤル
- ② SNS (LINE)
- ③ Eメール

#### 家族の集合場所について 例えば…

- ・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



# 12 非常用持ち出し袋は、 最小限のものを準備しよう

非常袋は特別なバッグとしてでなく、リュックやいつもの旅行かばんに防災アイテムをプラスする、という考え方でつくることができます。被災後の数日間を避難先で過ごすことを想定して、家族の都合に合わせて備えましょう。

## 非常持ち出し袋のポイント


- 避難時に持ち出せる最小限の品を用意する
- リュックなどに入れておく
- 実際に持ち出せる量にする〈目安〉男性15kg/女性10kg
- 玄関や寝室、車の中、物置など持ち出しやすい場所に配置する

非常持ち出し袋は  
1人1袋が理想的!



## 非常持ち出し品リスト

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋 (リュックタイプが良い)       | <input type="checkbox"/> 免許証、保険証などのコピー、印鑑    | <input type="checkbox"/> ライター、マッチ         |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 (2L)                   | <input type="checkbox"/> 予備のメガネ、コンタクト用品      | <input type="checkbox"/> 布ガムテープ           |
| <input type="checkbox"/> 携帯食 (飴、チョコ、栄養補助食品など)       | <input type="checkbox"/> 常備薬、持病薬 (お薬手帳のコピーも) | <input type="checkbox"/> 安全ピン             |
| <input type="checkbox"/> 非常食 (乾パンなど、水や調理なしで食べられるもの) | <input type="checkbox"/> マスク、ハンカチ            | <input type="checkbox"/> 時間をつぶせるもの (絵本など) |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん、帽子             | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ、ポケットティッシュ |   |
| <input type="checkbox"/> 手袋 (革素材など丈夫なもの)            | <input type="checkbox"/> ビニール袋               |   |
| <input type="checkbox"/> スニーカー、長靴                   | <input type="checkbox"/> ビニールシート、ブルーシート      |   |
| <input type="checkbox"/> 応急手当用品 (ガーゼ、包帯、毛抜きなど)      | <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ              |   |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ (予備電池も)              | <input type="checkbox"/> 紙おむつ (大人用、子ども用)     |   |
| <input type="checkbox"/> 現金 (10円玉、100円玉も)           | <input type="checkbox"/> サバイバルブランケット         |   |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具、メモ                    | <input type="checkbox"/> タオル                 |   |

人と →   
防災未来センター  
減災グッズリスト

## いつもケータイリスト ~いつものカバンに入れておこう!~

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> スマートフォン、携帯電話 (ラジオ・ライト機能など) | <input type="checkbox"/> 10円玉、100円玉 (公衆電話を使うときに) | <input type="checkbox"/> マスク、ハンカチ            |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 (500ml)                | <input type="checkbox"/> 家族情報やルールのメモ             | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ、ポケットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 携帯食 (飴、チョコなど)              | <input type="checkbox"/> 家族の写真 (家族を探すときに)        | <input type="checkbox"/> ビニール袋               |
| <input type="checkbox"/> 免許証、保険証など (携帯電話にも保存)       | <input type="checkbox"/> 筆記用具、メモ                 | <input type="checkbox"/> 雨具                  |
| <input type="checkbox"/> ホイッスル (スマホにホイッスルのアプリを入れても) | <input type="checkbox"/> メガネ (予備のコンタクト)          |  |
| <input type="checkbox"/> 絆創膏                        | <input type="checkbox"/> 常備薬、持病薬 (お薬手帳も)         |  |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー                  |  |  |

# 13

## ラクに水を 運ぶための備えも、 断水対策のひとつ

手洗いやうがい、トイレ、入浴などでいつもは当たり前のように使っている水が、被災時には自由に使えなくなることも。給水拠点から少しでもラクに水を運ぶための道具を備えておきましょう。

### リュックで担いで運ぶ

ペットボトルに水を入れてリュックで運ぶと、悪路でも大丈夫。マンションで階段を使う場合も、リュックの方が運びやすいでしょう。

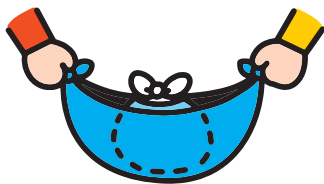


### 台車を使う

給水地点から自宅へ水を運ぶ時に便利なのが、台車です。もちやすいポリタンクやキャリーカートがあると便利です。



### ポリ袋と風呂敷で



水をポリ袋に入れて縛ります。風呂敷の真ん中に載せて両はしを縛ります。結び目をつかんで運びましょう。

### ダンボールにポリ袋を入れる



入れ物がないときの代用品として。移動するときは複数の人で運びましょう。



# 14

## 揺れが収まった直後にとるべき行動を知っておこう

あわてて動くと、転倒や落下物、ガラスの破片などでケガをすることも。火を使っていたなら始末が必要です。揺れが収まった後、怪我をすることなく安全に避難できるよう、発災直後の行動をきちんとおさえておきましょう。

揺れが収まってから行動しよう

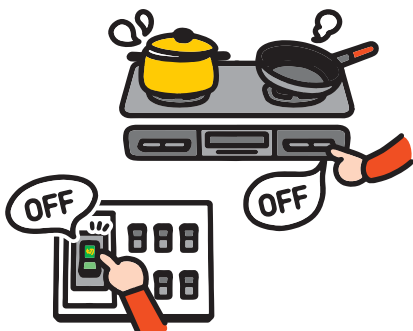


まずは靴を履こう!

出口を確保しよう



火元を確認しよう



家族の状況を確認しよう



家にいる家族や外出している家族の状況を確認しよう

# 15

## 地震直後のNG行動は絶対にやめよう

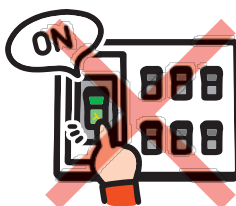
被災直後にとるべき行動がある一方で、絶対に避けたいNG行動があります。いずれも二次災害を引き起こす可能性があるため、いざというときにやっってしまうまいよう事前に知っておきましょう。



ガスに引火して爆発する危険があるので、火をつけない。



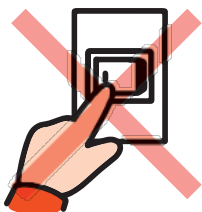
電話回線がパンクするので、発災直後に**不要不急の**電話の使用を控える。



火災の危険があるので、ブレーカーを入れて通電させない。



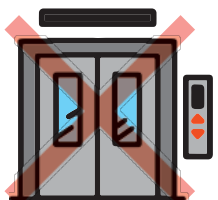
ケガをする危険があるので、部屋の中を裸足で歩かない。



火災や爆発の危険があるので、電気スイッチに触らない。



ケガをする危険があるので、救出活動はひとりではなく複数で行う。



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。



緊急車両の通行の妨げになるので、避難に車は使わない。



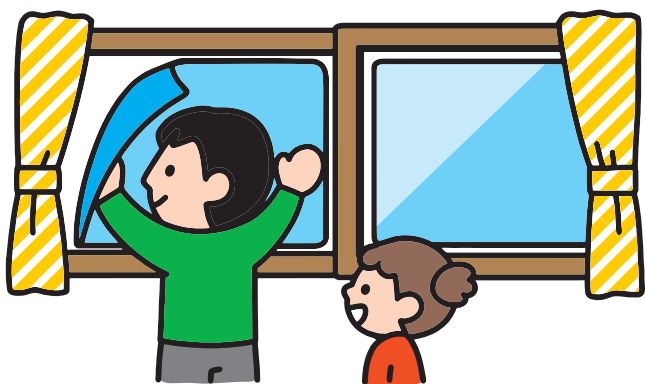
# 16

## 窓や食器棚のガラスに 飛散防止対策を

大きな揺れによって、窓ガラスや食器棚のガラスが割れると、飛び散ったり落下してきたりして大変危険です。ガラスを踏んでしまうなどの二次災害が起きないように、事前に対策しておきましょう。

### 対策のポイント

家族で過ごす時間が長い  
リビングや寝室から取り組みましょう。



子ども部屋は特に安全に!!

寝るときには  
カーテンを閉めると、  
割れたガラスが飛び散りにくい  
効果があります。



# 17

## 室内の安全対策ができて いるかチェックしよう

被災したときの死亡原因の多くは圧死と言われています。室内の危険度をチェックして、家具類の転倒や落下を防止しましょう。2つ以上の器具で固定することをおすすめします。

### 照明

複数方向からチェーンと金具で固定。  
蛍光灯は、蛍光管の両端を耐熱性テープで止める。  
シーリングライト(天井直付)の照明器具にするのがベスト。

### 冷蔵庫

家電量販店などで販売されている専用の転倒防止ベルトで固定。

### 電子レンジ・炊飯器

本体の下に耐震マットを敷いて固定。  
電子レンジは電子レンジ台に固定する。

### タンス・棚

L字金具などで固定。家具の手前にストッパーや耐震ゴムを入れると効果的。  
上下に分かれるものはつなぎ目を金具で固定する。

### テレビ

モニターの下に耐震マットを敷いて、壁やテレビ台に金具で固定。テレビ台も床や壁に固定する。

### 食器棚

扉にはロック機能をつける。ガラス戸には飛散防止フィルムを貼る。両面に貼ると効果アップ。食器の下には滑り止めシートを敷く。

参考：東京消防庁 家具固定ページ



家具の↑  
固定について



家電の↑  
固定について

※家電製品や照明は取扱説明書に従って転倒防止対策をしてください

# 18

## 防火チェックで震災時の 火災を阻止しよう

震災時の出火の主な原因は、「電気の漏電や電気が復旧したときの通電」「ガス漏れ」「石油ストーブ」の3つです。日ごろから防火チェックを行って、火災を阻止する対策をしておきましょう。

### 〈電気〉

- 不要な電気機器のプラグは抜いている。
- 電気コードはカーペットや家具の下敷きになっていない。
- 電化製品のそばに水槽や花瓶などを置いていない。
- 分電盤の位置を把握している。



### 〈ガス〉

- 外出時には元栓を閉める。
- プロパンガスのボンベは転倒しないよう、チェーンなどで固定している。
- コンロのまわりは整理整頓され、燃えやすい物を置いていない。
- ガスホースが劣化していない。



### 〈石油ストーブ〉

- 石油ストーブの周りに燃えやすい物は置いていない。
- 外出時や就寝時には消す。



### 〈そのほか〉

- 廊下や階段など、避難経路になる場所に燃えやすい物を置いていない。
- 金属製の雨戸や網の入った窓ガラス(防火ガラス)を設置し、窓からの火や隣の家への燃え移りを防止している。

# 19

## 避難生活に役立つ知恵 ～簡易トイレ 編～

被災後、避難生活のなかで特に重要なのがトイレの問題です。自宅の破損により我が家のトイレが使用できない可能性も。仮設トイレが不足することも想定して、簡易トイレの作り方をぜひ知っておきましょう。

### 排水できない既存トイレ



材料

ポリ袋、新聞紙

### 持ち運べる簡易トイレ



材料

ダンボール箱  
(または大型バケツ)、  
ポリ袋、新聞紙

ポリ袋を二重にかぶせ、細かくちぎった新聞紙を入れます。使用後は内側のポリ袋の口を縛って所定の場所に捨てたあと、次の人のために新しいポリ袋をかぶせ、細かくちぎった新聞紙を入れます。(新聞紙のかわりにペットシーツを広げてもOK!)

### 悪臭対策グッズも備えておこう

災害時はトイレが流せず、悪臭に悩まされることも。悪臭対策をしておくと、ストレス緩和になります。



消臭効果がある  
アロマオイル  
(ペパーミントや  
ユーカリなど)



においが  
漏れない  
消臭袋

消臭スプレー



# 20

## 避難生活に役立つ知恵 ～断水時のトイレの使い方編～

被災後、自宅の倒壊や損害は免れたとしても、断水してトイレがしばらく使えなくなる場合があります。そんな緊急時におけるトイレの使い方を覚えておきましょう。いずれも、水の確保が大前提です。

### 洋式トイレ



断水していても排水ができる場合は、バケツ一杯の水で排泄物を流すことが可能。トイレットペーパーなどは流さずゴミとして捨てます。

### 和式トイレ



断水していても排水ができる場合は、排水レバーを押しながら、バケツ一杯の水を勢いよく流せば、排水されます。トイレットペーパーなどは流さずゴミとして捨てます。

### ご注意

下水道施設が破損して排水できない場合は、豊田市の防災ラジオや広報車などで告知されます。なお、集合住宅の場合は管理者へお問い合わせください。

# 21

## 被災時の出火や延焼を防ぐ 通電火災防止グッズ

地震の主な二次被害に「通電火災」があります。これは再通電した際に発生するもので、被害が広範囲に広がる場合もあるため注意が必要です。被災時の出火や延焼を防ぐためにも通電火災防止グッズを活用しましょう。

### 住宅用消火器



小型で軽量のため誰でも簡単に使えます。廊下や玄関の隅など取り出しやすい場所に設置しましょう。タイプによって使用期限があるので必要に応じて取り替えましょう。

### 住宅用火災警報器



火災により発生する煙や熱を感知し、音や声で警報を発します。定期的な点検で作動確認をしましょう。

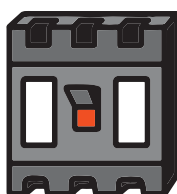
住宅への設置が義務化されています。

詳細はこちら→



### 漏電ブレーカー

分電盤に取り付けると、家のどこかで漏電が起きて異常電流が流れたときに約0.1秒で自動的に電気が切れます。備えておくことで安心です。



### 感震ブレーカー

地震による強い揺れを感知すると電気を遮断してくれる機器。コンセントタイプ、分電盤タイプ、簡易タイプなどのさまざまな種類があります。



# 22

## 家を一時離れるときは 安全面・連絡手段の 確保を

阪神・淡路大震災では、死因の10%が焼死でした。このことから初期消火の重要性がわかります。避難のために家を離れるときには、出火の原因をつくらぬよう以下のことを守りましょう。また、家族間で連絡がとれるようにしておきましょう。

### ブレーカーを落とす

倒れた家財の中にスイッチが入った状態の電化製品があると、通電再開後、火災のおそれがあります。



### ガスの元栓を閉める

ガス管やガス器具が壊れていると、ガスが復旧したときにガス漏れを起こして爆発のおそれがあります。



### 安否メモを残す

避難する際には、家族のルールに沿って、自分や家族の安否情報や避難先などの貼り紙を残し、鍵をかけて移動します。(目立つ場所に不在を示すメモを残すのは、防犯上極力避けましょう)



### 伝言板・SNSで連絡する

〇〇小学校に  
避難しています。  
登録



電話が通じなくなることを想定し、連絡手段を複数用意しましょう。SNSも活用できます。



# 23

## 知っていますか？ 被災時の公衆電話の 使い方

携帯電話やスマートフォンが普及して公衆電話を使う機会が減りましたが、災害時には公衆電話がつながりやすく便利です。いざというときに使えるよう、公衆電話の緊急時の使い方を知っておきましょう。

公衆電話から  
かけられる  
緊急通報ダイヤル

**110番**  
警察への通報

**119番**  
火事と  
救急車への通報

美里中学校  
近辺の  
公衆電話



### 緊急通報は“受話器をあげてから”

- 1 電話機に**赤いボタン**(緊急通報用)があったら、それを押してから番号を押します。  
★赤いボタンのない電話機からは、そのまま番号を押します。
- 2 「ツー」という発信音が聞こえるか確認してから番号を押します。
- 3 警察の人や消防署の人の声が聞こえたら、おちついて話してください。



緊急通報  
ボタン

公衆電話から  
お金やテレホンカードを  
使わずに  
かけられるよ!



# 24

## 災害用伝言ダイヤル 「171」を使ってみよう〈声〉

被災時の連絡手段として覚えておきたいのが「災害用伝言ダイヤル」です。案内に従ってメッセージの録音や再生ができます。毎月1日・15日などに体験日が用意されているので、いざというときに使えるように、一度は試しておきましょう。

(プッシュ式電話機の場合)

家族全員が  
使えるように  
しよう!

### 災害伝言ダイヤル「171」の使い方

伝言を録音する

伝言を再生する

171にダイヤルする

1を押す

2を押す

被災地の方はご自宅の電話番号を入力、  
被災地域以外の方は、被災地の方の電話番号を入力  
※いずれも市外局番から入力する

1を押す

1を押す

1回に  
録音できるのは  
30秒まで!

録音する(30秒)

再生が始まる

9を押す(終了)

保存期間は  
災害の状況により  
異なります

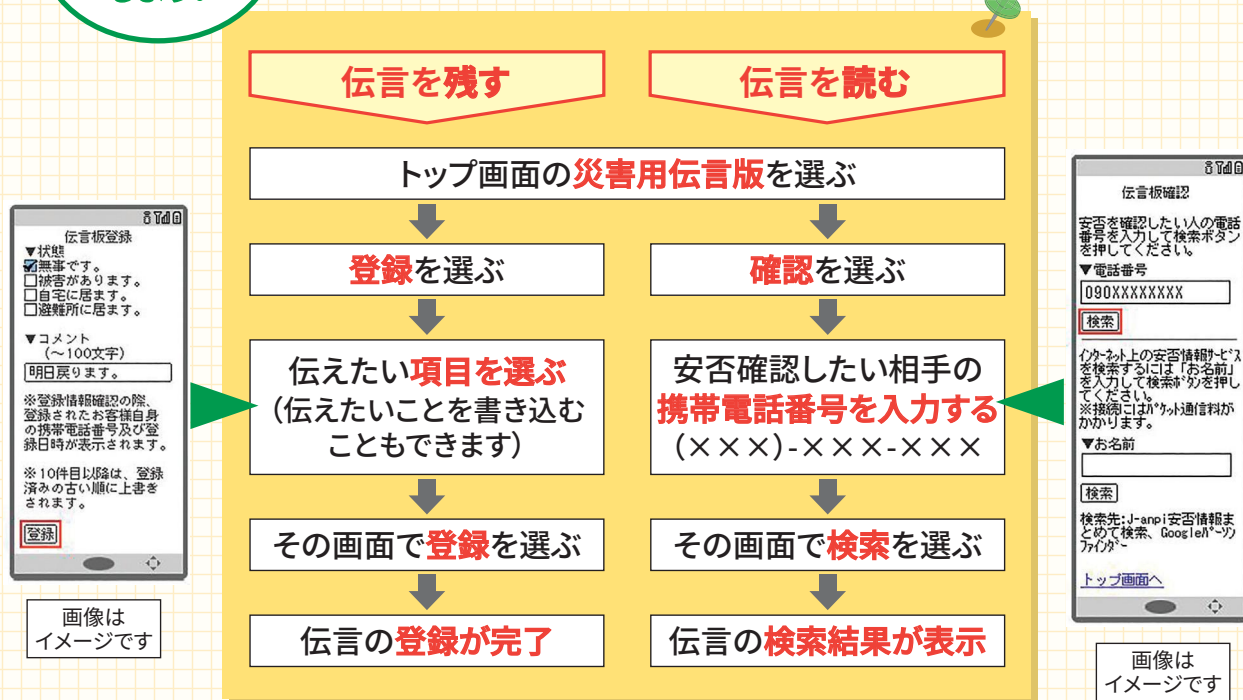
# 25

## 携帯各社の災害用伝言板を使ってみよう〈文字〉

携帯電話各社による文字を使った安否情報確認サービスが「災害用伝言板」です。携帯メニューから各社のサイトにアクセスすると、有事の際は無料で利用できます。災害用伝言ダイヤル同様、毎月1日・15日などに体験日が用意されているので一度使ってみるといいでしょう。

家族全員が  
使えるように  
しよう!

### ・ 災害用伝言板の使い方 ・



# 26

## 豊田市発 「緊急メールとよた」で 正しい情報を知ろう

被災時にはさまざまな情報が氾濫しがちなので、まずは正しい情報を得ることが重要です。そんなときにおすすめなのが、豊田市が発信する「緊急メールとよた」。災害などの重要な情報が得られます。あらかじめ登録して備えておきましょう。

### 緊急メールとよた 登録の流れ

#### 1 右記QRにアクセス!

↳ 空メールを送信します

#### 2 メールが届きます

↳ 登録用URLをクリック!

#### 3 利用規約を確認します

↳ 「同意する」ボタンをクリック!

#### 4 配信カテゴリを選択します

↳ 防災情報はすべてチェックしておきましょう

#### 5 入力内容を確認して登録完了

↳ 「登録」ボタンをクリック!

登録後は完了メールが届きます!

緊急メールとよたの  
事前登録をしよう▶



登録すると、以下のような  
重要情報を中心に配信されます。

- 気象情報  
(注意報、警報、特別警報など)
- 地震情報
- 避難情報
- 土砂災害警戒情報
- 竜巻注意情報
- 上下水道緊急情報 ほか

さらに詳しい登録情報はこちら↓

画面付きの  
案内あり!



# 27

## 圧死を防ぐには 耐震化が重要です

あの阪神・淡路大震災において、建物倒壊による圧死が死因の80%を占めています。特に、1981年の建築基準法改正以前に建築された建物は、安全性が不十分と言われていています。自宅の耐震性をチェックしましょう。

- 1981年(S56)5月31日以前に建てた家である。
- 増築を2回以上している。増築時に壁や柱の一部を撤去している。
- 過去に床上・床下浸水、火災、地震などの大きな災害にあったことがある。
- 埋立地、低湿地、造成地に建っている。
- 建物の基礎が鉄筋コンクリート以外である。
- 一面が窓になっている壁がある。
- 和瓦、洋瓦などの比較的重い屋根葺材で、1階に壁が少ない。
- 建物の平面がL字型やT型で、凸凹の多い造りである。
- 大きな吹き抜けがある。
- 建具の立て付けの悪さ、柱や床の傾きなどを感じる。
- 壁にひびが入っている。
- ベランダやバルコニーが破損している。

あてはまる項目が多い場合は建物の耐震性能が十分でない可能性があります。

【耐震改修の設計施工に関するお問合せ】… 建築士または工務店等  
【耐震改修の補助制度に関するお問合せ】… 豊田市役所 都市整備部 建築相談課  
(TEL:0565-34-6649)

# 28

## 女性特有の心配ごとに備えておこう

避難所あるいは在宅避難時には、入浴や洗濯などがままならない場合もあります。女性ならではの困りごとに対処できるよう、あらかじめ備えておく心安いアイテムをご紹介します。

**生理用品は少なくとも  
もう一周期分のストックを**

デリケートゾーン専用のウェットシートや清浄綿を備えておくのもおすすめ。使い捨てアイテムなら清潔さをキープできます。



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

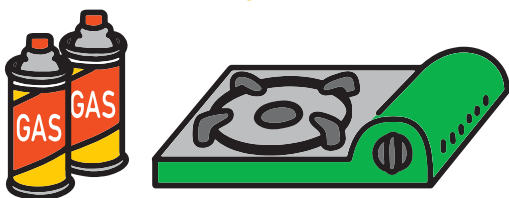
**女性ならではの  
備品リスト**

# 29

## ガスが使えなくなった ときのために カセットコンロの常備を

地震による大きな揺れ(震度5相当以上)が発生すると、ガスが自動でストップしたり、ガス管が破損するなどしてガスが使えない状況になることがあります。そんなときはカセットコンロを上手に活用して、避難生活を乗り切りましょう。使用前には被災によるガス漏れがないことを確認しましょう。

### カセットボンベは多めに常備



被災後、店頭ではカセットコンロの燃料が手に入りにくい状況に。普段から数本多めに常備しておく心安心です。

### 温かい食べ物は被災時の癒しに

カセットコンロでお湯を沸かせれば、レトルトやインスタント食品を作ることができます。「温かい食べ物でほっとできた」という被災者の声からも、被災時にお湯が沸かせることの重要性がうかがえます。



### 赤ちゃんがいる家庭は特に常備を!



ミルクを作ったり、道具を煮沸消毒をしたり…と赤ちゃんがいる家庭はお湯が沸かせると何かと重宝します。

### ご注意

カセットコンロやボンベは、暑い所へ置かないなど、保管にあたり注意が必要です。使用期限切れや老朽化を防ぐため定期的に入れ替えましょう。

# 30

## 日ごろから隣近所の人と 挨拶を交わそう

災害時には、近隣の住民同士の協力が不可欠です。避難行動や避難生活をスムーズにするためにも、日ごろからご近所同士であいさつを交わすなどして、コミュニケーションをとっておきましょう。



### 日ごろから挨拶を交わそう

ご近所同士の付き合いを通じた地域内のコミュニケーションが大切です。  
たとえば「ひとり暮らしかどうか」など、**会話を通じて近隣の状況を把握**しておきましょう。

### 地域の防災訓練に参加しよう

近隣とのコミュニケーションや防災に関する実践的な知識の獲得にもつながります。





# 31

## 要配慮者に思いやりと支援を心がけよう

高齢者や障がい者、子ども、妊産婦、外国人などは、情報の把握や避難などが迅速にできない立場にいます。そんな要配慮者が近所にいないか把握し、いざというときには近所の住民同士で協力し合って要配慮者を支援しましょう。



### 女性・妊婦

妊娠中の女性や産後間もない女性は、健康面やプライバシーに配慮する必要があります。



### 子ども

遊ぶことでストレスを発散させるのが子どもです。気分転換が図れる空間や時間を確保しましょう。

### 高齢者・障がい者



不便があっても自分から言い出せないことがあります。孤立感や不安感を抱くことがないよう、明るく声掛けをしましょう。

### 外国人



生活文化の違いや言葉の理解が難しいと不安を抱えてしまいがちに。積極的なコミュニケーションできちんと情報を伝えられるようにしましょう。