

災害対策スタンプラリー

防災イベントなどに参加して
シールを集めよう。

10個、20個集まったら記念品と交換できます。

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

浄水地区災害対策ガイド持ち出し用ハンドブック

発行：浄水地域会議

問い合わせ：浄水地域会議事務局

(豊田市 地域振興部 地域支援課)

〒471-8501 豊田市西町3-60

TEL:0565-34-6629



浄水地域会議 防災ページ

浄水地区

災害対策ガイド

持ち出し用ハンドブック

活用版

必ずやってくる災害。
あなたが行動し、助け合う時がきます。

あなたが守る
地域で守る



家族を守る～家族情報シート～



- 7人以上の家族はQRコードからシートをダウンロードして、ここに貼りましょう。
- 記入したらコピーして、家族全員が保持しましょう。
- お薬手帳や母子手帳、保険証もコピーして保持しましょう。
- カメラ機能を使って、スマホやケータイに保存しておきましょう。

家族① 名前(ふりがな)

顔写真
行方不明時の手がかりとなるように顔がはっきりとわかる写真を貼っておきましょう

生年月日 年 月 日
職場名・学校名
電話番号

住所

自宅電話番号 携帯電話番号

血液型 型 RH +・- 持病・アレルギー 常備薬

かかりつけ医 病院名 電話番号

備考

家族② 名前(ふりがな)

顔写真
行方不明時の手がかりとなるように顔がはっきりとわかる写真を貼っておきましょう

電話番号
生年月日 年 月 日
職場名・学校名
電話番号

血液型 型 RH +・- 持病・アレルギー 常備薬

かかりつけ医 病院名 電話番号

備考

家族③ 名前(ふりがな)

顔写真
行方不明時の手がかりとなるように顔がはっきりとわかる写真を貼っておきましょう

電話番号
生年月日 年 月 日
職場名・学校名
電話番号

血液型 型 RH +・- 持病・アレルギー 常備薬

かかりつけ医 病院名 電話番号

備考

家族④ 名前(ふりがな)

顔写真
行方不明時の手がかりとなるように顔がはっきりとわかる写真を貼っておきましょう

電話番号
生年月日 年 月 日
職場名・学校名
電話番号

血液型 型 RH +・- 持病・アレルギー 常備薬

かかりつけ医 病院名 電話番号

備考

家族⑤ 名前(ふりがな)

顔写真
行方不明時の手がかりとなるように顔がはっきりとわかる写真を貼っておきましょう

電話番号
生年月日 年 月 日
職場名・学校名
電話番号

血液型 型 RH +・- 持病・アレルギー 常備薬

かかりつけ医 病院名 電話番号

備考

家族⑥ 名前(ふりがな)

顔写真
行方不明時の手がかりとなるように顔がはっきりとわかる写真を貼っておきましょう

電話番号
生年月日 年 月 日
職場名・学校名
電話番号

血液型 型 RH +・- 持病・アレルギー 常備薬

かかりつけ医 病院名 電話番号

備考

目次

浄水地区の災害予測 4-5p

備える

- 家屋の耐震化 6-7p
- 室内の対策 8-9p
- 非常用持ち出し袋 10-11p
- 必要に応じて備える 12-13p
- 地域の防災情報を得る 14-15p

発災時

- 行動マニュアル 16-17p
- 応急処置・救助法 18-19p

避難生活

- 避難生活に役立つ知恵 20-21p
- 家族を守るルールづくり 22p
- 避難者名簿 23-24p
- 情報共有シート 25-26p
- 浄水地区防災マップ 27p

東海地震と南海トラフ地震

南海トラフ地震とは、東海地震(静岡沖)と、東南海地震(三重・和歌山沖)、南海地震(徳島・高知沖)の3カ所が連動して発生する地震のこと。近年、3カ所の地震が連動していることがわかり、甚大な被害が予想されています。

東海地震は160年以上起きていない

南海トラフ地震は100年～150年ほどの周期で発生しています。70年ほど前に東南海・南海地震がありました。静岡沖の東海地震は160年以上発生していません。だから「いつ起きてもおかしくない」と言われているのです。



	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(M6.6)	
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??		

160年以上

※内閣府防災情報ページより

ご家族で不自由な方がいたらご活用ください

困っています

わたしは耳・こたばが不自由です。
お手数ですが、
ご協力をお願いします。

- 筆談をお願いします
- ゆっくり話してください
- わたしの無事を家族に連絡してください
- 避難所に連れて行ってください
- ケガ人がいます。助けてください
- 今、何が起きているのか教えてください
- わたしの代わりに電話してください

備える

発災時

避難生活

浄水地区の災害予測

震災時には、造成地の地盤変形や地下埋設物(上下水道管等)の被害が予想されます。地盤は比較的硬く、災害には強いといえますが、強い揺れが予想されるため、室内の対策や建物の耐震補強が大切になります。

液状化危険度マップ



※このマップは、平成27年3月に取りまとめた「豊田市地震被害予測結果報告書」の構造トラス理論上最大モデルを基に作成しています。
 ※ほぼ全域が震度6弱、一部にて震度が強くなる恐れがあります。
 ※液状化危険度では、一部に危険性の高い地域があります。

予測震度は 震度6弱～震度6強

マンション等は大きく揺れやすいため、家具転倒防止が必要。強度の弱い建物の耐震補強が大切。

予測される災害は…

地下空間浸水、エレベーター閉じ込め、帰宅困難者滞留、造成地の地盤変形や斜面崩壊、内水氾濫、液状化など

浄水地区は3ヶ所に避難を

浄水地区の中央にある「浄水小学校」に多くの人々が集中するおそれがあります。そのため「おすすめ避難所」として、エリアごとに「浄水小学校」「浄水北小学校」「浄水中学校」への避難を推奨しています。

※おすすめ避難所以外に避難しても問題はありません。 ※エリア別の避難所は、防災マップ(27ページ)を参照

避難所一覧

1 避難所	浄水中学校	豊田市大清水町大清水12-1	☎0565-42-8400
2 避難所	浄水小学校	豊田市浄水町南平113-2	☎0565-45-0556
3 避難所	浄水北小学校	豊田市浄水町原山8-1	☎0565-63-5091
4 応急救護所	浄水交流館	豊田市大清水町大清水12-1	☎0565-42-5920

地域の防災力

スーパーと食糧・物資の供給等に関する協定

浄水地区は、えぶろんフーズ株式会社「えぶろん生鮮館浄水店」と、株式会社カネスエ商事「Felna浄水店」において、「災害時における食糧・物資の供給等に関する協定」を締結しています。これは、浄水地区区長会の要請により実施するもの。個人では受け取れず、数に限りがありますので、やはり各自での備蓄が必要です。

※防災協定とは：浄水地区区長会が、災害時における避難所への食料および物資等の迅速かつ円滑な供給のために地域の企業と締結したものです。

防災用機材

各自治区では防災倉庫に防災用機材を整備しています。ですが、家庭での備えも大切です。

整備例

- 毛布 ● ビニールシート ● チェーンソー ● パール ● 一輪車 ● 担架 ● はしご
- 土のう袋 ● 発電機 ● スコップ ● 大工道具・工具 ● ロープ ● ヘルメットなど

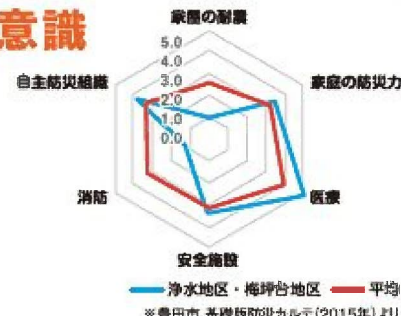
給水コンテナ 設置場所

浄水中学校

※県豊田浄水場では
水は受けとれません

浄水のみんなの防災意識

浄水地区において、家屋の耐震、自主防災組織、消防、安全施設、医療、家庭の防災力の6項目を調査。応急処置の仕方を知っているといった「医療」の意識が高かったものの、家屋の耐震と消防(初期消火)の対策は不十分であることがわかります。災害発生時や初期段階は、自分で自分を助ける「自助」が命に関わることも、一人ひとりが備えることが大切です。



※豊田市 基礎版防災カルテ(2015年)より

今すぐ始める！家屋の耐震化

浄水地区の意識調査でも低かった「家屋の耐震化」。阪神・淡路大震災で亡くなった人の約8割は、家屋の倒壊や家具の転倒による圧死・窒息死でした。家屋の耐震補強は、命を守る力となりえます。今すぐチェックしましょう。

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のための補助事業を行なっています。各事業は上限や一定の条件があります。まずは豊田市役所定住促進課に相談しましょう。

木造住宅の場合

■ 無料耐震診断

昭和56(1981)年5月31日以前に建てられた木造住宅に対し、無料で耐震診断員を派遣する

■ 木造住宅耐震改修費補助事業

無料耐震診断の結果、必要に応じて改修設計及び改修工事費用の一部を補助する

■ 木造住宅解体工事費補助事業

無料耐震診断の結果、必要に応じて解体工事費用の一部を補助する

■ 耐震シェルター整備工事補助事業

無料耐震診断の結果、木造住宅内の一部に耐震性の高い空間を確保するための費用を補助する

非木造建築物の場合

■ 耐震診断費補助事業

昭和56(1981)年5月31日以前に建てられた非木造住宅または、特定既存耐震不適格建築物の耐震診断の経費の一部を補助する

■ 耐震改修設計費補助事業

耐震診断の結果、安全でないと判定された建物を改修するための設計費用の一部を補助する

■ 耐震改修工事費補助事業

耐震診断の結果、安全でないと判定された建物を改修するための工事費の一部を補助する

その他

■ ブロック塀等撤去奨励補助事業

公道などに面した高さ1メートル以上のブロック塀等を撤去する工事費に対し、最大10万円の助成を行なう



問い合わせ先

豊田市役所 TEL 0565-34-6728
定住促進課 FAX 0565-34-6764

豊田市HP
(耐震化補助事業)



家族の命を守るために できること

家屋の耐震性を知るために、簡易チェックをしてみましょう。チェック項目が多い場合は、専門家による耐震診断等を受けましょう。

耐震性・簡易チェックシート

- 昭和56(1981)年5月31日以前に建てた家
- 今までに床下浸水、床上浸水、火災などの災害に遭遇した
- 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するなどした
- 家屋の老朽化が進んでいる。腐ったところがある
- シロアリ被害にあったことがある
- 建物の基礎に大きなひび割れがある
- 壁にひび割れがある
- 2階外壁の直下に1階の壁がない
- 基礎が鉄筋コンクリート布基礎やベタ基礎、杭基礎ではない
- 建具の立て付けの悪さ、開閉のしにくさ、床の傾きを感じる
- 和瓦・洋瓦など比較的重い屋根葺材で、1階に壁が少ない
- 地盤が沈んでいるところがある

こちらのサイトでも
簡易診断できます

愛知県防災学習システム

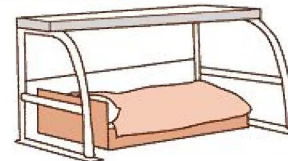
建物倒壊シミュレータや
防災マップなどを確認できます



防災シェルターで身を守る

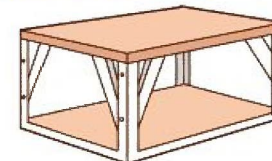
耐震改修がベストですが、時間や費用がかかるもの。まずは、命を守るスペースを得るために、防災ベッドやシェルターなどの利用を検討しましょう。

防災ベッド



お手持ちのベッドや介護ベッドにも設置できる防災ベッド枠です。建物の倒壊や家具の転倒から身を守る空間として、就寝時だけでなく緊急の避難場所にもなります。

防災シェルター



設置するだけで、身を守る空間をつくるアイテム。部屋に置くタイプや、テーブル型、ひと部屋分をシェルターにするタイプなど、さまざまなシェルターがあります。

家のなかが一番の脅威に

近年の大震災では、家具の転倒や落下物などによる負傷者が大多数を占めています。倒れた家具が避難経路をふさいでしまうと逃げ遅れの原因になります。高層マンションは、上層階になるほど揺れが激しくなるもの。十分な転倒・落下防止対策が必要です。

室内の危険に備える

大地震では、家具が凶器となります。ポイントをおさえて、正しく備えることが大切です。

生活空間にできるだけ物を置かない

クローゼットや備え付けの収納家具、納戸などに物を収納。生活空間には物を置かないように心がけましょう。

避難経路を確保する

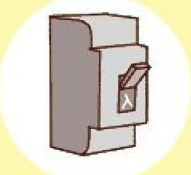
玄関への扉やベランダの出入り口、部屋の出入り口など、避難経路を塞がないように家具を配置しましょう。

発火・引火に注意する

ストーブの転倒、卓上コンロの移動などで火災が起こる危険があります。耐震自動消火装置付きを選んだり、消火器を用意しましょう。

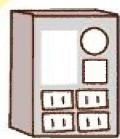


おすすめアイテム



感震ブレーカー

揺れを感知すると自動的に電気の供給を遮断するもの。簡易タイプなら工事不要で設置できます。



漏電遮断機

漏電があると自動的に電気が切れる装置。ホームセンターなどにもあります。



住宅用消火器

住宅火災に適した消火器。ペットボトル大の投げ入れるタイプもあります。

あったらいいもの

ベッド周りに「スリッパ&懐中電灯」…就寝中の地震に玄関に「ぼうき&ちり取り」…ガラス飛散時に歩く場所を確保する

室内の安全対策チェック

室内の危険をチェックして転倒や落下、移動を防止しましょう。できれば2つ以上の器具で固定するとよいでしょう。

窓ガラス

ガラス面に飛散防止フィルムを貼る。カーテンを閉めるとガラスの飛散防止になる。

照明

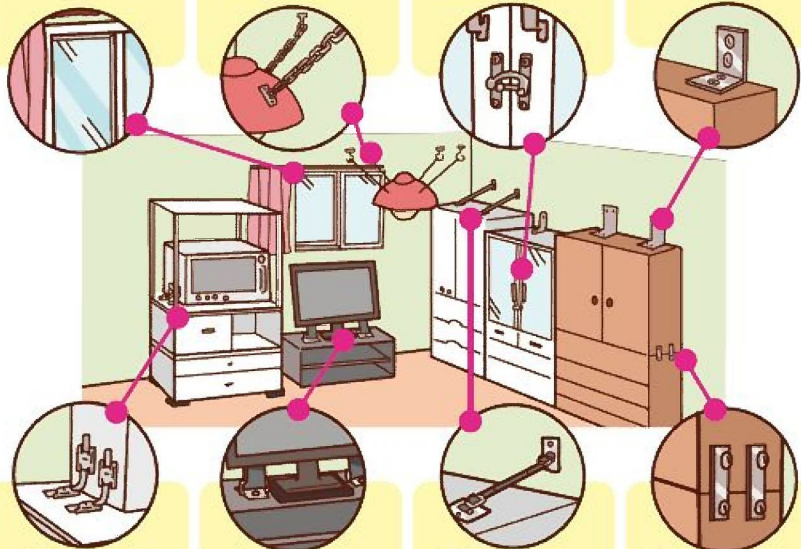
複数方向からチェーンと金具で固定。蛍光灯は、蛍光灯の両端を耐熱性テープで止める。シーリングライト(天井直付)の照明器具にするのがベスト。

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。

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。



電子レンジ・炊飯器

本体の下に耐震マットを敷いて固定。電子レンジはレンジ台や壁に固定する。

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。

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。

タンス・棚

上下に分かれるものはつなぎ目を金具で固定する。

※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

参考: 東京消防庁 「家具類の転倒・落下・移動防止ハンドブック」



家具固定ページはこちら



大震災直後は、日頃の備えだけが頼りに

地震直後に大きな助けとなるのが「日頃の備え」です。とくに大地震が発生すると、救援物資はすぐに届かず、ライフラインの復旧には時間がかかります。今すぐ、準備をはじめましょう。

最低3日間以上の備蓄を

コンビニやお店の商品はすぐになくなる可能性があります。「わが家が3日間生き延びられる」ための備蓄は絶対に必要です。さらに4日分以上の備蓄を心がけ、自活できるようにしましょう。



マンションは持ち運びが大変に

地震の際は、エレベーターが止まることが想定されます。物資の持ち運びは階段になることを考えておきましょう。



3ステップで備えるのがポイント

必要となる防災用品は、その時々によって変化するもの。そのため、次の3つのステップに分けると備えやすくなります。まずは、1次の備えから。次に0次、さらに2次を備えていきましょう。

まずは

1次の備え (非常持ち出し品)



さっと持ち出せるようリュックなどにまとめます。一刻の猶予もなく避難する時、「これだけは持って行きたい」最低限の備えです。

次に

0次の備え (いつもケータイ)



地震が起きたその時に使えるもの。携帯できる防災用品は、ポーチなどにまとめてバッグに入れ、いつも持ち歩くようにします。

さらに

2次の備え (安心のストック)



ライフラインが途絶えた時、数日間は自活してしのぐための備蓄です。飲食や消耗品などは最低3日以上を用意しましょう。

参考

ライフライン復旧までかかった日

	電気	水道	ガス
東日本大震災	6日	24日	34日
阪神・淡路大震災	2日	37日	61日

※中日新聞より

0次 (いつもケータイ) リスト

- スマホ・ケータイ(ラジオ・ライト機能等)
- 飲料水(500ml)
- 携帯食(飴、チョコ、キャンディ、栄養補助食品など)
- 身分証明書(コピーしたもの、ケータイにも保存)
- ホイッスル(スマホにホイッスルのアプリを入れても)
- 応急手当用品(ガーゼ、絆創膏、包帯など)
- スマホ・ケータイの充電器、バッテリー
- 10円玉、100円玉(公衆電話を使うときに)
- 家族情報やルールのメモ
- 家族の写真(家族を探すときに)
- 筆記用具、メモ
- メガネ、コンタクト用品
- 常備薬、持病薬(お薬手帳のコピーも)
- マスク、ハンカチ
- ウェットティッシュ、ポケットティッシュ
- ビニール袋
- 雨具

1次 (非常持ち出し品) リスト

- 災害対策ガイド(このハンドブック)
- 非常持ち出し袋(リュックタイプが良い)
- 飲料水
- 携帯食(飴、チョコ、キャンディ、栄養補助食品など)
- 非常食(乾パンなど、水や調理なしで食べられるもの)
- ヘルメット、防災ずきん、帽子
- 手袋(革素材など丈夫なもの)
- スニーカー、ブーツ
- 応急手当用品(ガーゼ、絆創膏、包帯、毛抜きなど)
- 携帯ラジオ(予備電池)
- 現金(10円玉、100円玉も)
- 筆記用具、メモ
- 身分証明書(コピーしたもの、ケータイにも保存)
- メガネ、コンタクト用品
- 常備薬、持病薬(お薬手帳のコピーも)
- マスク、ハンカチ
- ウェットティッシュ、ポケットティッシュ
- ビニール袋
- 携帯用トイレ
- 紙おむつ(大人用、子ども用)
- サバイバルブランケット
- タオル
- 安全ピン
- ポリ袋
- ビニールシート、ブルーシート
- ライター、マッチ
- 布ガムテープ
- お絵かきノート、本など

防災未来センター/被災グッズリスト



お役立ち情報

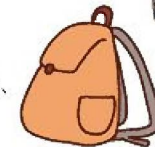
アロマ

震災時にあってよかったもののひとつに、アロマがあります。ラベンダーやペパーミントなどがあれば、リラックスしたり、除菌するのに役立ちます。



会社にも置いておく

1次の非常用持ち出し袋は、会社にも置いておくと、帰宅困難者になったときに役立ちます。



1週間の自活をめざして備えましょう

非常用のストックは最低3日間が基本。でも、未曾有の災害になると「1週間自活できるのが理想」と言われています。そのための工夫と、各自で備えたら良いプラスαの防災用品を紹介します。

2次の備え（安心のストック/3日分）リスト

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水（1日1人3リットル×3日分） | <input type="checkbox"/> サバイバルブランケット |
| <input type="checkbox"/> 給水袋（給水バッグなど。給水車から水をもらうときに） | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 調理不要の非常食（アルファ米、乾パン、缶詰など） | <input type="checkbox"/> 歯みがき、ペーパー歯みがきなど |
| <input type="checkbox"/> アレルギー対応食品 | <input type="checkbox"/> ドライシャンプー |
| <input type="checkbox"/> アレルギー内容を書いた紙（子どもにも自分で持たせる） | <input type="checkbox"/> 石鹸 |
| <input type="checkbox"/> 暑さ対策、寒さ対策グッズ（カイロ、冷却ジェルシートなど） | <input type="checkbox"/> スリッパ |
| <input type="checkbox"/> 多機能ナイフ（ハサミ、ナイフ、缶切りなど） | <input type="checkbox"/> 衣類 |
| <input type="checkbox"/> 食器類（紙、プラスチックなど） | <input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイル |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯（予備電池も） | <input type="checkbox"/> カセットコンロ、ボンベ、鍋 |
| <input type="checkbox"/> トイレ用ペーパー | <input type="checkbox"/> ローソク、新聞紙、ダンボール |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ、非常用トイレ | <input type="checkbox"/> 粘着テープ |
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ（大人用、子ども用） | |

3日分の非常食ってどのくらい？

大人2人子ども2人の4人家族を想定した数です。これを目安に備えましょう。調理せずに食べられる食品を中心に揃えます。

- 主 食／36食分（アルファ米、パスタ、即席乾燥もち、乾パン、クラッカーなど）
 汁 物／24食分（レトルトみそ汁、スープ、野菜ジュース、長期保存用の牛乳など）
 おかず／18食分（魚・肉類の缶詰、レトルト食品、魚肉ソーセージ、乾燥チーズなど）
 その他／適量（栄養補助食品、ナッツ、ドライフルーツ、チョコレート、キャラメルなど）



備蓄食は栄養バランスを考えて

災害時は主食中心になりがちです。おかずはフリーズドライの野菜や果物、缶詰、乾燥わかめなど野菜や海藻類を中心に、玉ねぎやイモ類など長持ちする野菜を常備しておくで役立ちます。

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！

- 冷蔵庫の食材は早めに食べる
- 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

＊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

＊お風呂に入れない！

- 汗拭きシート、おしり拭きシート、ウェットティッシュが役立つ
- タオルを濡らして体を拭く
- 携帯用のビデがあると安心

＊ガスが出ない！

- カセットコンロを活用する
- カセットボンベ1本約60分使用可×15本あると1ヶ月ほどもつ
- キャンプ用品（バーベキューコンロ）を使う
- 先に復旧する電気を利用して、電気ポットでお湯を沸かす

個別に備えておきたいものも忘れずに

乳幼児や高齢者、女性、障害者など、それぞれ必要なものも忘れずに備えておきましょう。

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）
- 清浄綿 紙おむつ
- バスタオル、ガーゼのハンカチなど
- おしり拭き 肌着、服
- 抱っこ紐 母子手帳
- お気に入りのおもちゃ、絵本、おしゃぶりなど

女性

- 生理用品、おりものシート 洗浄綿
- 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）

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

- 介護手帳
- 紙おむつ、尿とりパッドなど
- 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

障がい者（必要に応じて備える）

- 障がい者手帳
- 笛、警報ブザー
- 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

買い足して備えるローリングストック法

非常食を備えても「期限が切れた」という失敗も多いもの。それを避けるのが「ローリングストック法」です。非常食を1日分多い4日分を用意。古いものから順に月1回程度食べます。そして、食べた分を買い足す。これを繰り返すのです。すると、賞味期限の短いレトルト食品でも非常食になります。



冷凍保存食品＋非常食で備える

普段からご飯やパン、野菜を冷凍保存していると、非常時にはそれが貴重な食料になります。停電したら、冷蔵庫・冷凍庫の食材から食すこと。日頃から冷凍保存を心がけましょう。

地域の防災情報を得る

いつでも地震や災害にあうかわからないもの。いち早く情報をキャッチできるように準備しておきましょう。また、地域に危険箇所がないか確認しておくで安心です。

安全な避難経路を確認する

浄水地区の防災マップ(27ページ)を見ながら、自宅から避難所までの安全なルートを確認しましょう。一度歩いてみて、高い塀がないか、危険な箇所はないかをチェックするといでしょう。

緊急メールとよたで正しい情報を知る

状況に応じて正しい判断をするには、気象情報だけでなく、墨田市が発表する避難情報などもすぐに確認できることが大切です。登録しておき、いざという時に備えましょう。

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

防災アプリを使う

いざという時に役立つ無料アプリを、スマホやタブレットに入れておきましょう。

① 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。



② Yahoo!防災速報

地震や警報、豪雨などの情報をいち早く通知してくれる。



③ ゆれくるコール

精度が高い地震予報と速報を通知。あらかじめ設定した地点の予想震度、予想到達時間も知らせしてくれる。



④ 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。



コラム

盗難・空き巣から財産を守る

残念ながら、過去の災害時には避難所での盗難や、自宅から家財が盗まれるといった犯罪が発生しています。避難所では貴重品を肌身離さず持ち、人に見られないようにすること。また、印鑑と通帳は目立たない場所に分散して保管しましょう。



地域の防災ネットワークをつくる

災害時には、地域の方々の助け合い(共助)が大きな力となります。地域でどう行動するのか、安否確認の方法など、助け合いのしくみを知ることが大切です。

日頃からあいさつを交わす

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しておきましょう。



地域の防災訓練に参加する

防災訓練は、近所の方との付き合いを広げるチャンス。初期消火や情報伝達の方法、応急救護の訓練などで実践的な知識も得られます。

避難行動要支援者(要配慮者)を知っておく

高齢者や障がい者、乳幼児などは避難が遅れてしまうことも。日頃からこうした方を知っておき、声を掛け合うことが命を救うことにつながります。

① 高層住宅(マンション・団地)の防災を考える

新しいマンションは耐震性が高いのが一般的。ですが、予想以上の揺れに襲われたり、エレベーターを含めたライフラインの停止に備えた対策が大切になります。

自主防災によって災害に強いマンションへ

東日本大震災で大きく揺れたのが都心のマンション。10分以上も揺れて、「高層難民」という言葉も飛び出しました。以来、管理組合や住民自らによる防災活動を行うマンションも誕生しています。

自主防災活動をしたマンションの活動例

- エントランスや集会所を一時避難場所として解放
- 住民有志がカセットコンロを持ち寄り、炊き出しを行った
- エントランスに連絡ノートを書き、給水車などの情報を共有した
- 各階に防災担当者を決め、素早く協力体制をつくった

マンション特有の訓練も大切に

玄関が開かない時はベランダから避難したり、エレベーターが動かない時の高層階への物資の持ち運びなど、マンション特有の訓練も必要となってきます。管理組合などで話し合うとよいでしょう。

財産はどう守る?

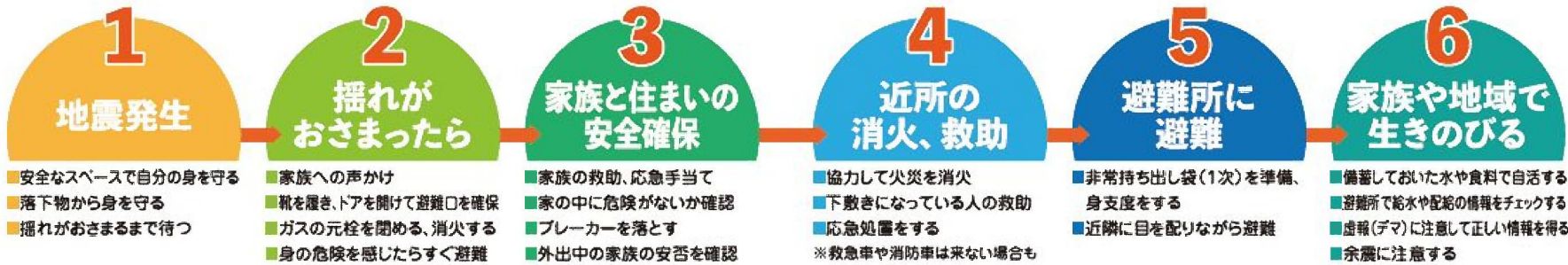
預金通帳や保険証券は本人確認ができれば再発行してくれます。現金や不動産の権利証、有価証券は再発行できません。絵画や宝飾品も取り戻せません。失いたくない財産は、銀行の貸金庫や民間のセキュリティボックスに保管するのものとつ方法です。

思い出の品はクラウドへ

写真や思い出の品なども、失いたくないもの。これらは、インターネット上にデータを管理するクラウドサービスを利用しましょう。クラウドに預ければ、パソコンやスマホでいつでも見ることが出来ます。

大地震発生!

基本行動チャート



① 場所ごとの行動マニュアル

家の中

- まずはテーブルの下などで身を守る。
- 余裕がない時は座布団などで頭を保護。
- トイレや浴室にいる場合はドアを開けて様子を見る



デパート・スーパー

- 陳列棚から離れて、柱やエレベーターホールに身を寄せる。
- 慌てて出口に殺到せず、係員の指示に従う。
- エレベーターには乗らない。



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。



車を運転中

- 急ブレーキをかけない。
- 徐々にスピードを落とし、道路の左側に停める。
- エンジンを切り、揺れが収まるまでは車外に出ない。
- 避難する時はキーをつけたまま、ドアもロックしない。
- 車検証など貴重品を持ち、徒歩で避難する。
- 連絡先や避難先を書いたメモを車内に残しておく。



消防庁 防災マニュアル

室内や屋外など、さまざまな場所ごとの対応が詳しく書かれています

① 困っている人を助ける

高齢者や障がい者などの避難行動要支援者(要配慮者)への心配りも大切。地域一丸となって助け合ひましょう。



高齢者

救助が必要な時は、複数人で対応する。必要ならひもなどで背負い、避難する。



耳が不自由な人

口をなるべく大きく動かして話す。メモで筆談したり、手のひらに指で文字を書いても。



目が不自由な人

杖を持っている手はとらない。ひじのあたりを軽く触れて、ゆっくり歩いて誘導する。



外国人

やさしい日本語で話しかけて孤立させないようにする。

※各避難所にある「コミュニケーション支援ボード」なども活用しましょう

いざという時の

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。

心肺蘇生の手順

胸骨圧迫（心臓マッサージ）

一般社団法人 日本蘇生協議会



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）



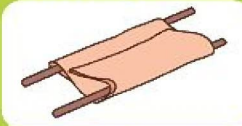
音声ガイドに従って電極パッドを装着する。



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るら、胸骨圧迫を続ける）

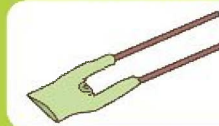
簡易担架をつくる

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。



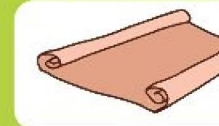
毛布を使った担架

毛布の1/3のところに棒を置く。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。

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

▶ 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。



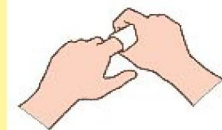
▶ 骨折した人に

- 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。

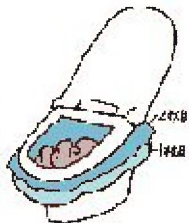


避難生活に役立つ知恵

避難生活では不自由な暮らしが続きます。工夫しながら少しでも衛生を保ちましょう。

＊簡易トイレの つくり方

断水時はもちろん、マンションでは下水管が破損していたら流せないで注意しましょう。



- 1 便座を上げる。ポリ袋を便器全体にかぶせて便座を下ろす。このポリ袋はしばらく同じものを使う。
- 2 新聞紙をちぎって入れた2枚目のポリ袋を、便座にセット。用を足したら新聞紙入りのポリ袋の口をしっかり閉じて捨てる。

＊レジ袋の 簡易オムツの つくり方

大きさを変えれば、大人用や女性の生理用にも使えます。



- 1 レジ袋を切って開き、清潔なタオルなどをのせる。
- 2 赤ちゃんを寝かせ、余分な部分を折り返す。
- 3 袋の持ち手の部分を左右で結ぶ。

🍴 パッククッキング

カセットコンロとポリ袋(耐熱用)、少量の水でご飯をつくる方法です。冷蔵庫の食材を使う時に活躍します。複数のポリ袋で複数のおかずができます。

かぼちゃの煮物

- 1 かぼちゃ1/4は切り分ける。ポリ袋にかぼちゃと水大さじ1、しょうゆ・砂糖を小さじ1ずつ入れる。
- 2 鍋に水を入れ、袋を水につけて水圧で空気をしっかり抜く。袋の上部をキュッと結ぶ。
- 3 鍋で湯を沸かす。鍋底に袋がつかないように、鍋底に皿を1枚敷く。
- 4 ポリ袋を沸騰した湯の中に入れて25分ほど煮たら完成。
- 5 器に入れて袋を切る。そのまま食べれば食器を洗わなくて済む。



ご飯のつくり方 (1人分)

米0.5合と水120mlをポリ袋に入れて30分ほど水に浸ける。同じように空気を抜いて縛り、約30分沸かすればふっくらご飯の完成。



ネットで「パッククッキング」と検索すればレシピが出てきます。

貴重な水を確保して大事に使う

手洗いやうがい、トイレ、入浴などで十分な水を使えない日が続くことを想定しておきましょう。

POINT1

飲み水に注意して

飲み水から食中毒や感染が広がることも。給水車からの水は当日のものを利用すること。時間が経った汲み置き水や井戸水などは5分間沸騰させて煮沸消毒します。

POINT2

水なしで歯を磨く

ガーゼやティッシュを指に巻いて歯を拭きます。歯ブラシがあれば使用して、ブラシの汚れはティッシュで拭き取ります。

POINT3

からだを清潔にする

ぬれタオルやウェットティッシュなどでからだを拭きます。頭皮はドライシャンプーを使います。手や指は、消毒や除菌用ジェルなどを使って清潔にしましょう。

🚰 水を確保する

お風呂に生活用水を備蓄する

一般的な家庭の浴槽で、150~200リットルほど確保できます。まずは手洗い用、次に洗濯用、最後にトイレ用と使い回すと節約できます。

バケツが大活躍

水を運んだり、風呂水を使いまわす時に活躍します。バケツに入れた水をトイレに流したり、バケツで洗濯したり、何かと重宝します。

水道水を ペットボトルに保存する

ペットボトルなど清潔な容器に、水道水を溜めれば3日くらいは飲むことができます。水が空気に触れないように口元いっぱいまで入れてフタをします。塩素がないと傷みやすくなるため、浄水器を過ぎない水道水で保存します。

🚰 水の運び方

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。

段ボールにポリ袋を入れる

入れ物がない時の代用品として、移動する時は複数の人で運びましょう。

ポリ袋と風呂敷で

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

家族を守る、ルールをつくる

心配で慌ててしまったり、安否が確認できずすれ違ってしまったり。いつどこにいても家族と無事に出会えるようルールをつくきましょう。

災害をイメージして行動ルールを決める

地震はいつ起こるかわかりません。家族の毎日の予定をチェックして、いつどこにいるか、どこにいたらどの避難所に行くか、それぞれのケースで話し合っておきましょう。

すれ違いを避ける

通信が途絶え、連絡が取れないことを想定して、待ち合わせ方法を決めます。待ち合わせ場所と時間を細かく決めるのがポイントです。

たとえば・・・

- 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時半～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

災害時は通信規制がかかりやすく、連絡しにくい状況が続きます。複数の連絡方法を持ち、家族で優先順位を決めておきます。また、災害時は公衆電話が無料の優先電話になり、つながりやすくなります。ただし、かける時に10円五角が必要です。

たとえば・・・

- 我が家の優先順位
- ① 災害用伝言ダイヤル
 - ② 災害用伝言板
 - ③ SNS



災害時に利用したい連絡ツール

便利なツールは一度試しておく安心です。複数の通信手段を考えておきましょう。



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。



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。



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。

切り取って使おう

避難者名簿

詳細を記載して
災害本部に提出しよう

ひなんしやめいぼ 避難者名簿

記入日	年 月 日 ()	避難所名	住所	氏 名	性別	年齢	大/中/小/平/ /避難	性別	備考
住所									
電話番号									
避難所を利用する人 (避難所以外の場所に滞在する人も記入)									
代 表 者									
2									
3									
4									
5									

※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ご本人ごとの確認をお願いいたします。

通所日時	月 日 時 分	特記事項
通所先住所		
連絡先		

情報共有シート

避難先

避難先	住所	期日
() <input type="checkbox"/> 市の中心部 <input type="checkbox"/> 市の中心部以外 <input type="checkbox"/> 市外 <input type="checkbox"/> 市外(圏外)		
() <input type="checkbox"/> 河川 <input type="checkbox"/> 河川敷 <input type="checkbox"/> 河川敷以外		
() <input type="checkbox"/> 河川敷 <input type="checkbox"/> 河川敷以外		
() <input type="checkbox"/> 河川敷 <input type="checkbox"/> 河川敷以外		
() <input type="checkbox"/> 河川敷 <input type="checkbox"/> 河川敷以外		
() <input type="checkbox"/> 河川敷 <input type="checkbox"/> 河川敷以外		
() <input type="checkbox"/> 河川敷 <input type="checkbox"/> 河川敷以外		
() <input type="checkbox"/> 河川敷 <input type="checkbox"/> 河川敷以外		
() <input type="checkbox"/> 河川敷 <input type="checkbox"/> 河川敷以外		
() <input type="checkbox"/> 河川敷 <input type="checkbox"/> 河川敷以外		
() <input type="checkbox"/> 河川敷 <input type="checkbox"/> 河川敷以外		
() <input type="checkbox"/> 河川敷 <input type="checkbox"/> 河川敷以外		
() <input type="checkbox"/> 河川敷 <input type="checkbox"/> 河川敷以外		
() <input type="checkbox"/> 河川敷 <input type="checkbox"/> 河川敷以外		
() <input type="checkbox"/> 河川敷 <input type="checkbox"/> 河川敷以外		
() <input type="checkbox"/> 河川敷 <input type="checkbox"/> 河川敷以外		
() <input type="checkbox"/> 河川敷 <input type="checkbox"/> 河川敷以外		
() <input type="checkbox"/> 河川敷 <input type="checkbox"/> 河川敷以外		
() <input type="checkbox"/> 河川敷 <input type="checkbox"/> 河川敷以外		

備考欄

切り取って使おう
情報共有シート

切り取って使おう
避難者名簿
避難生活が長期化する場合
1つ上の面も記載

避難者名簿（詳細）

● 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災害復旧の範囲で共有します。

避難者名簿 (詳細)

氏名	住所	備考欄
1		
2		
3		
4		
5		

備考欄

備考欄 ()

切り取って使おう 情報共有シート

情報共有シート

報告者

連絡先

日時	場所	被害状況等
		<input type="checkbox"/> ライオンライン <input type="checkbox"/> 道路 <input type="checkbox"/> 家屋 <input type="checkbox"/> 人的 <input type="checkbox"/> 河川 <input type="checkbox"/> 農地等 <input type="checkbox"/> その他 (具体的に)
		<input type="checkbox"/> ライオンライン <input type="checkbox"/> 道路 <input type="checkbox"/> 家屋 <input type="checkbox"/> 人的 <input type="checkbox"/> 河川 <input type="checkbox"/> 農地等 <input type="checkbox"/> その他 (具体的に)
		<input type="checkbox"/> ライオンライン <input type="checkbox"/> 道路 <input type="checkbox"/> 家屋 <input type="checkbox"/> 人的 <input type="checkbox"/> 河川 <input type="checkbox"/> 農地等 <input type="checkbox"/> その他 (具体的に)
		<input type="checkbox"/> ライオンライン <input type="checkbox"/> 道路 <input type="checkbox"/> 家屋 <input type="checkbox"/> 人的 <input type="checkbox"/> 河川 <input type="checkbox"/> 農地等 <input type="checkbox"/> その他 (具体的に)
		<input type="checkbox"/> ライオンライン <input type="checkbox"/> 道路 <input type="checkbox"/> 家屋 <input type="checkbox"/> 人的 <input type="checkbox"/> 河川 <input type="checkbox"/> 農地等 <input type="checkbox"/> その他 (具体的に)