



29,916*

*平成31年4月1日現在 末野原地区人口



末野原地域会議

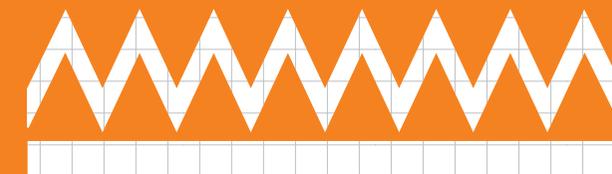
- 発行 豊田市地域振興部上郷支所
TEL 0565-21-0001
- 発行年 平成28年10月 第1版
令和2年3月 第2版
(末野原地域予算提案事業)

ミッション：私を守れ

末野原

防災

ノート



この防災ノートはあなたが書き込むことで、初めて完成します。
あなたの気づきをメモしたり、あなたが実践している対策を整理したり、
家族と話し合うきっかけとしたり、いろいろな使い方があります。
あなたオリジナルの防災ノートを作りながら、
“私”を守る“ミッション”に役立ててください。

最大
80%

南海トラフ地震が
30年以内に発生する確率
(2018年地震調査委員会報告)

いつ発生しても不思議ではない東海地震や日本最大級の可能性がある南海トラフ地震が発生すると言われています。
もし南海トラフ地震が発生したら...

このエリアでは **最大震度6強** の揺れが想定されています。

想像

行動



そして



もし今地震が発生したらと想像し、自分や家族を守るために何が必要なのかを考え、自発的に行動することが未曾有の大災害を乗り切るために必要なことです。
このノートを使って一人ひとりができることややるべきことを考えてみましょう。
できていないことはすぐに行動し、自分や家族を守れるようにしましょう。

| | | |
|--------------------------|-------|----|
| 目次 | | |
| 近年の災害 | | 1 |
| もしも震度6強の地震が発生すると | | 2 |
| 地震が起こったら | | 3 |
| 身を守る①転倒防止・ガラス飛散防止は最優先 | | 4 |
| 身を守る②いざという時に役立つ救助法 | | 6 |
| 備える①1週間分の食料や水などを工夫して準備する | | 8 |
| 備える②使える、安心な備蓄品を用意しよう | | 10 |
| 避難する①自分で作ろう避難マップ | | 12 |
| 避難する②避難暮らしではこんなことが起きている | | 14 |
| 風水害に備える① | | 16 |
| 風水害に備える② | | 18 |
| ノートページ | | 20 |
| 家族の連絡カード | | 28 |
| 家族とつながる、知る | | 29 |

この防災ノートには、未野原地区で防災についてのアンケートを行った結果、多くの人が対策をしていない項目を中心に、そのヒントを掲載しています

近年の災害 災害は喉元過ぎて、忘れかけた頃に日本各地で発生し、甚大な被害をもたらしてきました!

主な地震

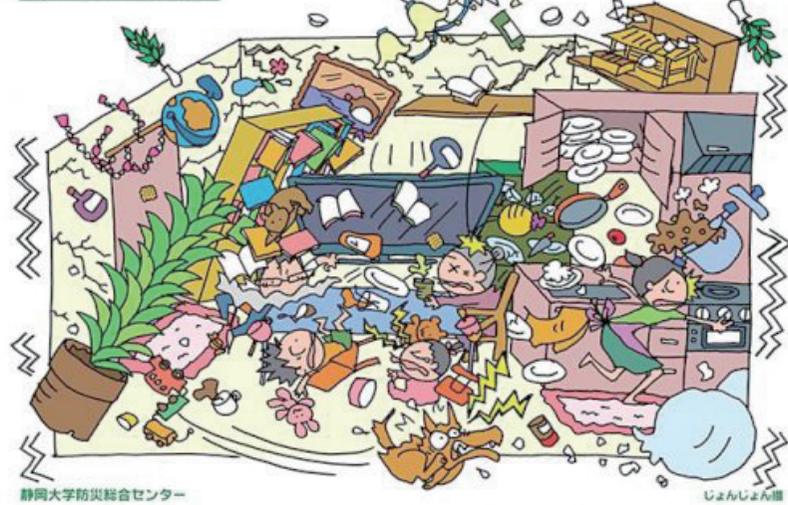
| 発生年月 | 1891年 | 1944年 | 1945年 | 1946年 | ... | 1995年 | 2004年 | 2008年 | 2011年 | 2016年 | 2018年 | 2018年 |
|-------|----------------|------------|---------------|-----------|-----|-------------------|---------|--------------|--------------------|-------|---------|-----------|
| 災害名称 | 濃尾地震 | 東南海大地震 | 二河地震 | 南海地震 | ... | 兵庫県南部地震(阪神・淡路大震災) | 新潟県中越地震 | 岩手・宮城内陸地震 | 東北地方太平洋沖地震(東日本大震災) | 熊本地震 | 大阪府北部地震 | 北海道胆振東部地震 |
| 規模 | M8.0 | M7.9 | M6.8 | M8.0 | ... | M7.3 | M6.8 | M7.2 | Mw9.0 | M7.3 | M6.1 | M6.7 |
| 主な被災地 | 岐阜県・愛知県(美濃・尾張) | 静岡県・愛知県三重県 | 愛知県南部(幡豆・碧海郡) | 中部以西の日本各地 | ... | 兵庫県 | 新潟県 | 東北(特に宮城県岩手県) | 東日本(特に宮城県岩手県福島県) | 九州地方 | 大阪府 | 北海道 |

主な台風・風水害

| 発生年月 | 1959年 | 1972年 | ... | 1989年 | 2000年 | 2014年 | 2015年 | 2017年 | 2018年 | 2019年 | 2019年 |
|-------|-----------------|-----------------|-----|------------|-------|-------------------|----------------|-------------------|------------------|------------|------------|
| 災害名称 | 伊勢湾台風 | 昭和47年7月豪雨 | ... | 平成元年9月災害 | 東海豪雨 | 平成26年8月豪雨(広島土砂災害) | 平成27年9月関東・東北豪雨 | 平成29年7月豪雨(九州北部豪雨) | 平成30年7月豪雨(西日本豪雨) | 令和元年房総半島台風 | 令和元年東日本台風 |
| 主な被災地 | 全国(九州を除く、特に愛知県) | 全国(愛知県を特に西河内間部) | ... | 愛知県(三河山間部) | 東海地方 | 広島県 | 関東地方及び東北地方 | 九州地方 | 全国(特に広島県岡山県愛媛県) | 千葉県福島県 | 関東・甲信・東北地方 |

もしも震度6強の地震が発生すると

震度6強の揺れ最中



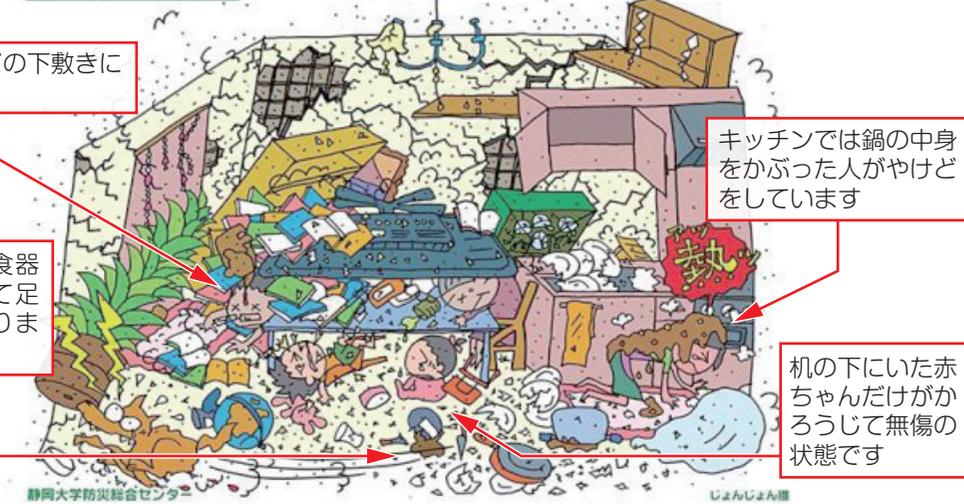
静岡大学防災総合センター

じょんじょん様

震度6強の揺れのあと

倒れた家具などの下敷きになっています

床には割れた食器などが飛散して足の踏み場もありません



静岡大学防災総合センター

じょんじょん様

キッチンでは鍋の中身をかぶった人がやけどをしています

机の下にいた赤ちゃんだけがかわらうじて無傷の状態です

ゆっくりとした大きな揺れが長くつづきます



室内では…

- 立ってられない
- 壁のタイルや窓ガラスが壊れる
- 固定していない家具が倒れる



屋外では…

- ビルのガラスや看板が落ちる
- 斜面が崩れる
- 地割れや液状化が起こる



そして…

- 大規模な火災が起こる
- 電気・ガス・水道が止まる

⚠ 高層建物では揺れが大きく、家具が転倒し、テレビなどが飛び出す。エレベーターが停止する。

地震が起こったら

これは、あくまで行動の一例です。その時の状況によって判断し、まずは自分と家族の身を最優先に守りましょう。



地震発生

0分

自分の身を守る

- 安全な場所にすばやく移動
- クッションなどで頭を守る

子どもと離れていたら

大声で「テーブルの下にもぐって」「頭から布団をかぶって」「トイレから出ないで」など具体的な行動を指示しましょう



地震直後

揺れがおさまったら

1~5分

靴をはき、足を守る

- ケガをしないように靴やスリッパをはく
- ドアや窓を開けて出口を確保する
- 火の始末、火が出ていたら初期消火をする
- 一緒にいる家族や友人が無事か確かめる



地震直後

5~10分

周りの状況を確認
避難の準備を!

- 周りの状況を確認する
- 非常持ち出し袋を手にとれるところに準備する
- 助けが必要な時や、火事がおきていたら、近くの人に大きな声で知らせる

地震直後

10分~半日

今いる場所が
危険なら避難する

- 正しい情報を集め、避難するかどうか考える
- 家の危険箇所の点検
- 自宅から避難する場合は、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る
- 近所への声掛け



自動車を運転中は?

- ハザードランプを点滅させて、徐々に減速し道路左側に停車する
- 揺れが収まるまでは車外に出ず、携帯電話やカーラジオなどで情報を得る
- 避難する場合は、安全な場所に移動してから徒歩で避難する



路上では?

- 看板や瓦などの落下物から頭を守る
- 塀や自販機から離れる
- 頭を保護して空き地や公園に避難する

子どもを守る!

- ベビーカーでの避難は、人が押し寄せる危険があるためNG



日常生活を想定した避難行動について、普段から家族で話し合しましょう

阪神淡路大震災では、負傷者の3～5割が屋内における家具類の転倒・落下・移動が原因で負傷し、約3割が飛散したガラスでけがをしています。また、家電製品や家具が転倒・落下・移動することによって出火するなどの二次的被害も起きました。

最優先に対策すること

転倒防止

家具に押しつぶされる・逃げ道が塞がれる・救助に時間がかかる

ガラス飛散防止

足を負傷し動けなくなる・逃げられない

対策しないと



▶合わせて家屋の耐震性をチェック&強化

レイアウトの基本

災害が起きたとき真っ先にしなければならないことは、“命を守る”ことです。そのために家の中に“安全な居場所”をつくること、“逃げるための動線”をつくる必要があります。

集中収納



Point

家具だけの部屋をつくる

安全な場所をつくる



Point

寝室など物を置かない場所をつくる

動線を確保



Point

ドアや通路をふさがない

転倒を防ぐ



Point

大きな家具類・中身が飛び出すものから対策

ガラス対策の基本

- ガラス飛散防止フィルムを貼ります（ホームセンターなどで購入できる）。
- 大きな窓ガラスなどはカーテンを引いておくだけでも効果があります。
- ガラスの前に家具を置かないようにします。



防災コラム

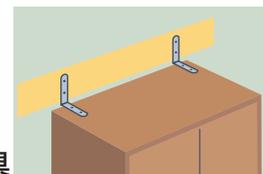
【ガラス対策はメリハリをつけて】

窓ガラスの飛散防止対策として飛散防止フィルムを全ての窓ガラスに貼るのはコストも手間もかかります。優先順位をつけ、普段過ごす部屋や避難経路になる場所を優先的に行いましょう。日中過ごすことの少ない部屋はカーテンを引いておけば、部屋中に散らばることはある程度防ぐことができます。



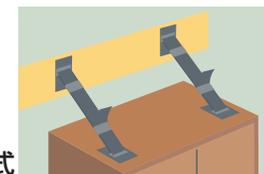
転倒防止の対策

家具固定器具の種類



L型金具

家具の固定で最も効果の大きい方法です。壁側のねじ留め位置は、柱や梁がある場所を選び、中心にしっかり固定しましょう。



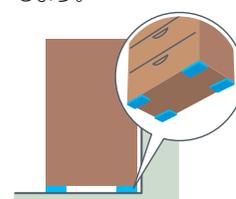
ベルト式

L型と同じく、壁側のねじ留め位置には注意が必要です。



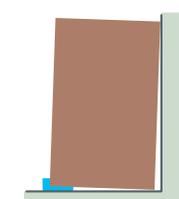
ポール式

つかえ棒のように使います。天井などの設置面は、柱や梁など強度の強い場所にあたるようにしましょう。ポール式は家具を壁にくっつけておかなければ効果が出ません。



マット式

家具の底面に貼って使います。ポール式と併用するとより効果的です。マット式には使用期限があるので注意しましょう。



ストッパー式

手前から差し込んで使います。ポール式と併用するとより効果的です。

その他の対策チェック

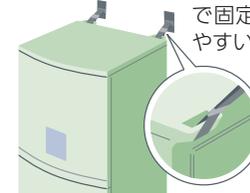
吊り下げ式照明器具

チェーンで揺れ防止対策を行う。



冷蔵庫

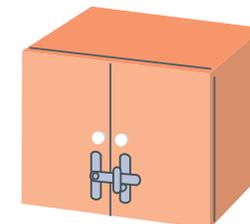
避難の障害にならないところに設置し、ベルト式器具などで固定する。上に落下しやすい物をのせない。



裏側にしっかり取り付け固定します。

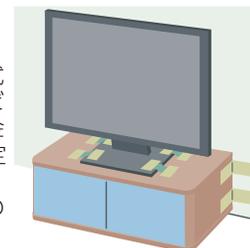
開き戸

収納物が飛び出さないよう、扉に開放防止器具を付ける。



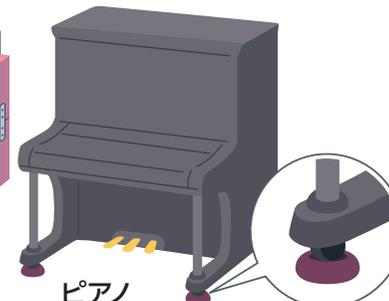
テレビ

テレビ台に着脱式移動防止ベルトなどで固定。台はL型金具などで壁に固定し、底部（または脚）に粘着マットなどの滑り止めを付ける。



積み重ね式収納ボックス類

上下を連結金具でつなぎ、L型金具で壁に固定する。上に落下しやすい物をのせない。



ピアノ

キャスターが移動しないように固定。

レイアウトの工夫

- 寝室や子ども部屋、ベビーベッドのまわりには家具を設置しない。
- 寝る位置に家具が転倒しないように配置する。
- 家具が転倒したときに出入り口を塞がないように配置する。
- ベビーベッドはガラス窓から離しておく。



危険なレイアウト



正しいレイアウト

多くの生き埋めやけが人が発生する震災では、防災機関（警察・消防）だけで全ての現場に対応することは困難です。そのとき、そこにいる人の手で、救出・救助・救護活動を始めることが重要です。まずはあなたが救護できるよう様々な手法を学び、実践できるよう備えましょう。



初期消火

- ①火災を発見したら、消防への通報。
 - ②消火器などによる初期消火。
- ※大声で周りの人に火災を知らせみんなで協力して消火することも大切です。



やけどの応急処置

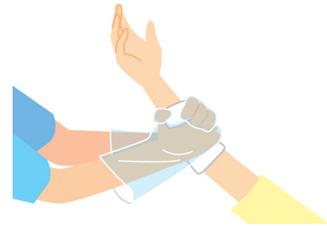


- ①すぐに冷たい水で冷やします。
- ②衣服を着用している部分にやけどを負った場合は、そのまま流水で冷やします。

止血方法：直接圧迫止血法

- ①きれいなタオルなどで面的に傷口を押さえます。
 - ②止血できたら傷の手当てに準じて処置を行います。
- ※この際、血液に触れないためにビニール袋やラップを手袋代わりにします。

→ P23



目に関する手当



【異物の混入】

- ①こすらずに清潔な手で、まぶたを下に引っ張り、濡れたガーゼなどで軽く拭きます。
- ②清潔な洗面器に水を入れてまばたきをします。

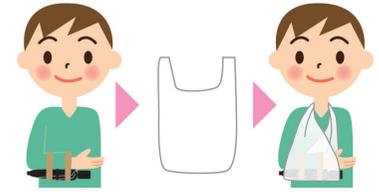
【目を打った場合・物が当たった場合】

すぐに水で濡らしたタオルなどで冷やします。

骨折固定方法

折れた骨の上下の関節が動かないように、身近なもので固定します。

※段ボール、傘、週刊誌、割り箸、ガムテープ、ビニール袋、タオルなどを活用



頭部を強く打った場合



安静に寝かせて、肩を軽くたたいて意識があるかどうか確認します。この時身体を揺らさないようにします。

【出血していた場合】

止血を行い、こぶや腫れがあれば、氷のうや濡れタオルで患部を冷却します。

【その他の症状がある場合】

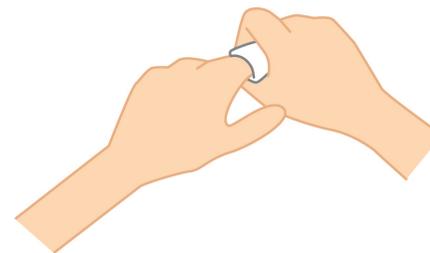
頭痛やおう吐やけいれんなどの症状がある場合は、すぐにお医者さんに診てもらおうようにしましょう。

脳しんとうを起こした場合

- ①倒れた場所から動かさない。
- ②揺すったりせず仰向けに寝かせて頭を冷やします。
- ③おう吐がある場合には、おう吐物が喉につまらないように身体を横にします。
- ④意識確認をするため、声をかけたり腕をつねったりします。
- ⑤意識が戻っても30分以上はそのままの状態にしてください。



腕・指の切断



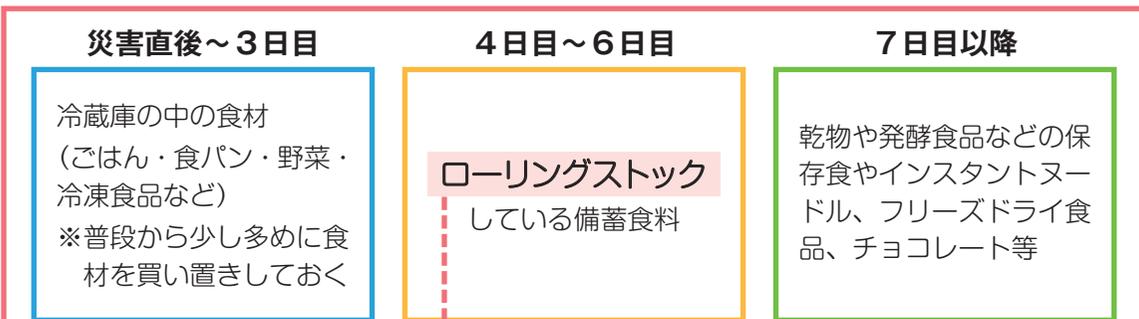
- ①切断面に厚く重ねた包帯などを直接当てて圧迫止血を行います。血液感染防止のために、救助者はビニール手袋などを装着して手当を行います。
- ②切断された腕・指はビニール袋に密封して、冷やしたアイスボックスなどに入れて、患者と共に病院へ搬送します。

※切断された腕や指を直接氷水に入れてはいけません。細胞が破壊されて、再接着が出来なくなります。

備える① 1週間分の食料や水などを工夫して準備する

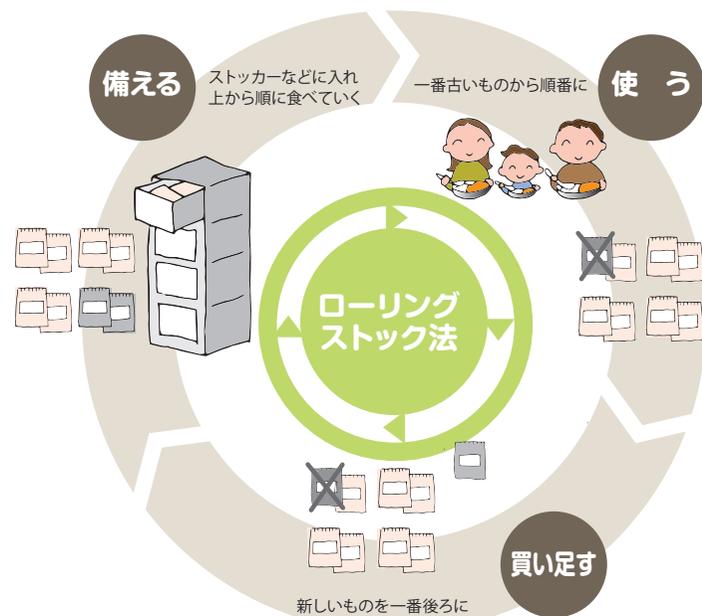
? 南海トラフ地震では、被災エリアは広く、被害の規模はかなり大きくなると想定されています。つまり、助けなければならない人の数はばく大に増えるのに、助けに行ける人は圧倒的に少なくなる可能性があります。

さらに、避難所へ全ての住民が避難できるわけではなく、被災者が多すぎて配給が行き届かないことが想定されます。**せめて3日間、可能であれば1週間、自力で生き延びるための備えがあると安心です。**だからといって、1週間分の食料・水などを備えておくのは、コストや保管場所などの点から難しいことや買っただけで知らないうちに消費期限を切らしてしまうこともあります。そこで無理なく取り入れることができる**ローリングストック法**（備蓄した食料を食べ、減った分を足していく方法）を紹介します。



◆ローリングストック法

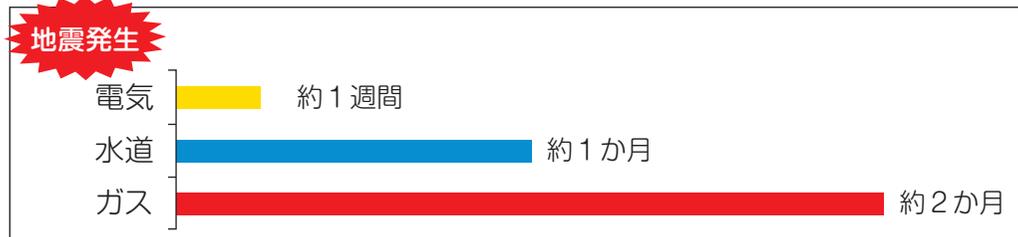
普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで一定量の食料を家に備蓄しておく方法。一度に消費期限を迎えたりすることがなく、普段から食べ慣れたものを取り入れることができます。



カセットコンロ

! 用意しておきたいものが「カセットコンロ」。過去の被災者の多くは、災害後の避難生活の際に「**温かい物が食べたかった**」と語っています。電気やガスなどのライフラインが止まってしまうと調理はもちろんお湯も沸かすことができないので、カセットコンロがあると安心です。

◆ライフライン復旧までにかかる日数の目安



◆カセットボンベ1本あたり約1時間の燃焼が可能

長時間煮込む必要がある料理は、鍋を新聞紙で包み、発泡スチロールの箱に入れて余熱で火を通すことでカセットボンベの節約になります。



◆ボンベは直射日光が当たる場所や高温多湿になる場所を避けて保存する

定期的に鍋や焼き肉などして、カセットコンロを使い、ボンベを新しいものに更新しましょう。また、鍋を使ってご飯を炊く練習をしておくこと、いざというときに困りません。

→ P23

水の節約

! ◆1人あたり1日約3リットルの水が必要であるといわれています

3リットル×7日分×家族 人 = リットル

※最低3日分は備えましょう

◆水を節約するポイント

- ・無洗米を使う。
- ・食器はラップで包んで使う。 → P23
- ・食材を切る時はまな板と包丁は使わず、キッチンばさみやスライサーで。
- ・フライパンを使う時はクッキングシートを敷く。
- ・料理をするときは手袋などを着用する。 など



在宅避難できる場合は、生活用水が非常に重要になるので、常に浴槽には水を張っておきましょう（※注意）。また、**地震直後で水が出るようだったら、ペットボトルに水を溜めておきましょう。**マンションでは受水槽の水も使えますが、どのように配分するかルールを決めておくことが大切です。

※注意 浴槽への転落が多い2歳くらいまでのお子さんがいる家庭は、事故防止を最優先にしましょう。

●食料品について

| | |
|--------------------------|---|
| 水 | 容量は2Lよりも、500mlのものが携帯面・衛生面で使い勝手がよいです。 |
| 常温で日持ちする調理不要の食品 | アルファ化米、乾パンに限らず、普段食べ慣れているレトルト食品や缶詰がお勧めです。日常の食事に使ってローリングストックを。 |
| 缶詰 | 肉、魚以外にも、豆、果物、ジュース、パンなど。飽きてしまわないよう好みのものを何種類か用意しておくといいです。缶切り不要の缶詰が便利です。 |
| 野菜ジュースやロングライフ牛乳 → P20 | 常温で長期保存可能。支援物資は炭水化物が中心になりがちなので栄養と水分補給に。衛生上、一度に使い切れるサイズのもの。 |



●食生活に必要な用品について

| | |
|------------------------|--|
| 紙皿、紙コップ、箸、スプーンなど | 水が貴重になり食器が洗えなくなります。 |
| 食品ラップ、アルミホイル、食品用ジップ袋など | ラップやアルミホイルを皿やお椀にかぶせたり、手袋代わりに使えます。密閉できるポリ袋で炊飯に使えます。 → P23 |
| キッチンばさみ | まな板が使えないときの調理に役立ちます。 |
| レジ袋、ビニール袋、ゴミ袋 | 給水用のポリタンクがないときに、ダンボールにかぶせてバケツ代わりに使うこともできます。 → P24 |

●その他の生活用品について

| | |
|------------------------------|---|
| 簡易トイレ、トイレトペーパー | 断水に備えて。特に高層階や家族が多い場合は多めに用意。 |
| 紙おむつ、生理用品、おしり拭き | おしり拭きは、お風呂に入れないときに全身拭くこともできます。 |
| 黒いビニール袋、新聞紙 | 汚物などゴミの処理に。新聞紙は防寒や骨折時の添え木代わりになります。 → P21 |
| 懐中電灯、ろうそく、マッチ、ライター、携帯ラジオ、乾電池 | 懐中電灯はヘッドライトの方が便利（家族全員分用意）。ろうそくは低くて安定するものを。明かりがあるだけで安心できます。 → P11・25 |

非常持ち出し品

非常時に持ち出すものは、避難所で一晩過ごすのに最低必要な日用品や衣類、薬などが中心になります。中身はそれぞれ自分にとって必要なものを考え、準備する必要があります。両手が使えるリュックに入れ、玄関近くや車の中、寝室、物置などに配置しておけば発災時に持ち出すことができます。

普段から持ち歩いているとよいもの

水・お菓子、ホイッスル、懐中電灯、健康保険証・医療証のコピー、モバイルバッテリー、家庭の連絡先を記入した防災メモ、生理用品、マスク、常備薬、小銭、ティッシュ、ウエットティッシュ、絆創膏、ビニール袋

使い方

8ページにある「ローリングストック法」を使って自分の備蓄リストを作りましょう。備蓄内容は変わっていくため、鉛筆で記入しましょう。



ローリングストック帳 ※足りなければコピーするかP20以降のノートページに記入

| 記入例 | 品目 | 在庫基準量 | 使用時期 | 補充量・時期 | 消費期限 | 保管場所 |
|-----|-------------|--------------|------|------------|----------|------|
| | 飲用水 (500ml) | 9ケース (24本入り) | 毎月1日 | 1ケースなくなったら | 2020年 3月 | 物置 |
| | | | | | 年 月 | |
| | | | | | 年 月 | |
| | | | | | 年 月 | |
| | | | | | 年 月 | |
| | | | | | 年 月 | |
| | | | | | 年 月 | |
| | | | | | 年 月 | |
| | | | | | 年 月 | |

わが家の備蓄品

例) 家族の写真、お父さんの花粉症の薬、お姉ちゃんのぬいぐるみ、おじいちゃんの手帳メガネ

防災コラム

【あると便利なヘッドライト】

用意する明かりは、懐中電灯よりも「ヘッドライト」が便利です。避難する際、手がふさがっているとつさに身を守れなかったり、ケガ人を救助できなかったりするほか、夜間の救援物資の運搬などがあるからです。1人1個は用意しておきましょう。



《末野原地区の緊急避難場所・避難所》

末野原中学校 体育館、寿恵野小学校 体育館、大林小学校 体育館、豊野高等学校 体育館

《使い方》

- ①自宅に近い避難所を調べて、自宅からのルートを描いてみましょう。
- ②小学校やこども園のほか、塾や病院、集会所などよく迎えに行くルートも検討しましょう。
- ③ルート上に危険な箇所（がけ崩れ、のり面の崩れ、倒壊の恐れがあるブロック塀や自動販売機、水没しそうな箇所など）がないか検討しましょう。
- ④時間や曜日ごとに家族がどこにいるかもメモしておくとう便利です。

地図貼付位置



避難時に必ずやること



◆地震が起きた直後はガス漏れの危険性大

阪神淡路大震災では、ガス漏れに気づかず、ろうそくに明かりをともした直後、引火して爆発しています。

必ず火の元を確認し、**ガスの元栓を閉じて**から避難するようにしましょう。

ブレーカーを切る



元栓を閉じる

◆通電火災は危険

地震発生から2～3日後に、誰もいない家から火災が多発しました。電力会社が復旧工事にあたり電気は回復しましたが、誰もいない家では、毛布など引火しやすいものが覆った状態の電気ストーブや壊れた電気器具などに通電され、出火してしまいました。この現象を通電火災といいます。

避難するときは**必ずブレーカーを切って**から避難するようにしましょう。

避難暮らしは共同生活



●トイレが自由に使えない
(仮設トイレは和式が基本)

●避難所が衛生的でない

●集団生活によるトラブル発生、
ストレスからくる持病の悪化
●このような環境のため、亡くなった方もいた

●プライバシーが無い状態で、隣人
などが気になって眠れない

●道路が遮断され、燃料も不足した
ため自力で調達することが困難

●配給に長時間並ぶ
●給水バッグがないと水がもらえない

●リアルタイムの情報が入ってこない

●離乳食やおかゆ、オムツなどの
生理用品がなかなか届かない



在宅避難での困り事



避難に関する総合的対策の推進に関する実態調査結果報告書（内閣府H25）より

災害から2週間後に自宅に滞在して困ったことをみると、「**食料や物資の入手**」「**地域の情報収集**」が多くなっています。理由としては「地域の商店などが営業しない、近くに避難所がない」「食料の配給時間などの情報が届かなかった」などです。在宅避難を想定して、食料や生活物資を十分に備蓄して災害に備えましょう。

| 自宅に滞在していて問題だったこと | (1,755人中) |
|----------------------|-----------|
| 食料や物資の入手が困難だった | 1,043 |
| 住民サービス等、地域の情報が届かなかった | 520 |
| 安否確認に来てくれる人がいなかった | 133 |
| 福祉サービスが受けられなかった | 132 |
| 治療や診療が受けられなかった | 73 |
| その他 | 237 |



高齢者・障がい者の避難

◆備蓄・非常持ち出し袋

10ページのアイテムに加え、**杖や眼鏡の予備、主治医の連絡先、入れ歯洗浄剤、現在使っている医療物品一式**などをすぐに持ち出せるようにしておきましょう。また、非常食も**おかゆや栄養補助ゼリー**など食べやすいものを用意しておきましょう。

◆避難行動要支援者名簿制度

災害時に自分で避難することが難しく、避難の支援を必要とする避難行動要支援者の名前や住所、必要な支援や連絡先などの情報を地域で共有し、災害時に支援を行える体制を進めるものです。

◆福祉避難所

福祉避難所とは、既存の建物を活用し、一般の避難所では生活に支障をきたし、特別な配慮を必要とする人を対象とした二次的避難所のことです。被害状況に応じて開設されます。

ペットとの同行避難



近年、飼い主とペットが同行避難する方が合理的という見方が強まっていますが、そのためには飼い主に普段以上の配慮が求められます。家族の一員であるペットとともに避難するために、日頃から災害を想定した準備や行動を心がけましょう。避難場所では、アレルギー感染症の予防に配慮して、屋外など避難者の生活エリアとは別になることが考えられます。

- ◆飼育場所の安全の確保
- ◆避難所での生活を想定したしつけ
(「待て」「静かに」やトイレなど)
- ◆フードや飲み水の備蓄
(最低1週間分以上)
- ◆ペット用に持ち出すものをまとめておく
- ◆ケージやキャリーバックなどに慣らしておく
- ◆ワクチン・予防注射接種
- ◆避難所・避難経路の確認
- ◆迷子対策(首輪やマイクロチップなど)
- ◆緊急連絡先の携帯
- ◆緊急時の一時的な預け先の確保 など

風水害に備える①



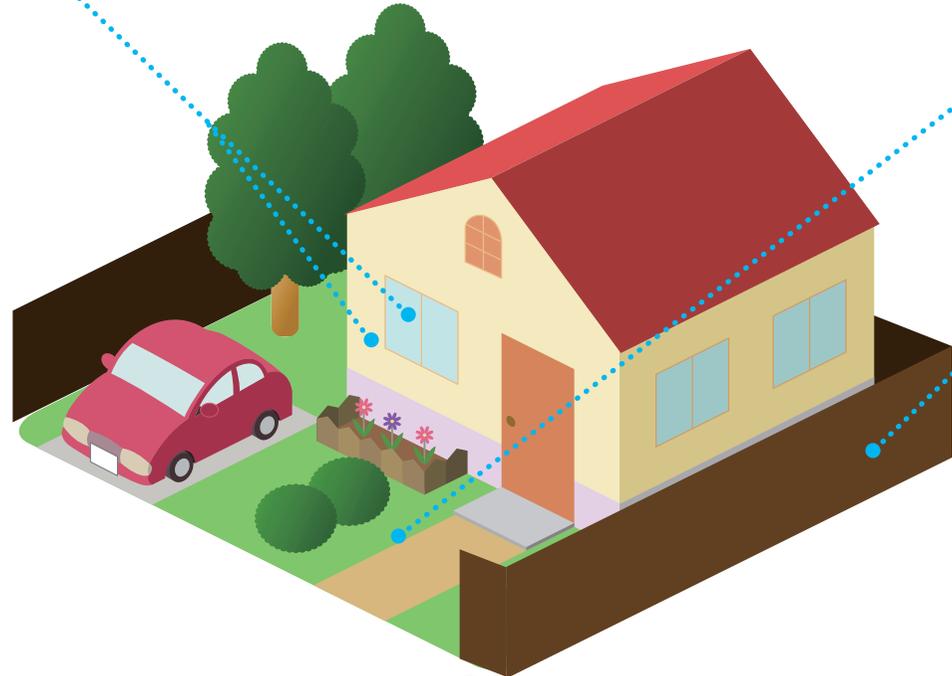
●事前の対策

外壁・ベランダ・窓などの備え

- ・壁に亀裂や腐りなどがないか点検
- ・雨戸にがたつきがないか点検
- ・プロパンガスのボンベがしっかり固定されているか点検
- ・ベランダの植木鉢などを室内へ

塀や庭などの備え

- ・ブロック塀にひび割れや破損がないか点検
- ・側溝や排水溝のゴミや木の葉などを取り除く
- ・庭の物干し竿や自転車などを室内へ
- ・住んでいる土地の特徴を把握する(くぼ地か、危険ながけはないかなど)



室内での備え

- ・非常持ち出し品の準備
- ・停電に備えた懐中電灯や携帯ラジオの準備
- ・断水に備えた飲料水の確保
- ・避難場所の確認



●大雨・台風が近づいてきたら

- ・テレビやラジオで、台風情報や注意事項をよく聞きましょう。
- ・外出や旅行は、できるだけひかえましょう。
- ・停電などに備えて、懐中電灯やラジオをあらかじめ手元に用意しておきましょう。
- ・植木鉢や物干し竿など、風で飛ばされる危険があるものは、屋内に入れておきましょう。
- ・川の近くに住んでいる人は、川の水かさにご注意しましょう。

●避難情報と防災気象情報



災害時の情報収集は、被害を軽減したり、避難のタイミングを考える上でとても重要です。内容を正しく理解し、正確な情報を集めましょう。



「警戒レベル4」で
ただちに避難!

「警戒レベル3」で
高齢者等は
避難開始!

警戒レベルを用いて避難勧告等の発令を行います。

| 警戒レベル | とるべき避難行動等 | 避難情報 (豊田市が発令) | 参考となる気象情報の例 (気象庁、愛知県などが発表) |
|--------------------------|--|-------------------|-------------------------------|
| 警戒レベル5 | 既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。 | 災害発生情報 | 氾濫発生情報 大雨特別警報 など |
| 警戒レベル4 | 速やかに避難先へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。 | 避難勧告 避難指示(緊急) | 氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 など |
| 警戒レベル3 高齢者等は避難 | 避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。 | 避難準備・ 高齢者等避難開始 | 氾濫警戒情報 洪水警報 など |
| 警戒レベル2 | 避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。 | 発令なし | 洪水注意報 大雨注意報 など |
| 警戒レベル1 | 災害への心構えを高めましょう。 | 発令なし | 早期注意情報 |



避難の心得

- 避難する時はひもで締められる運動靴で。長靴は中に水が入り、かえって動きにくくなります。
- はぐれないよう、互いの身体をロープで結んで避難しましょう。子どもからは絶対に目を離さないように。
- 歩ける深さは、男性で70cm、女性で50cmが限界です。また流速がある場合、足のくぶし以上の水量があると、流されるおそれがあり危険です。
- 互いの手をつなぐのは、行動の自由を奪うことにもつながります。非常持ち出し品などはできるだけ背負うようにして、手を自由におきます。
- 水面下には、ふたの脱落したマンホール、側溝、段差など危険が多いので、長い棒を杖がわりにして、安全を確保しながら歩きます。
- 高齢者や身体の不自由な人は背負います。幼児は浮き袋、乳児はベビーバスなどを利用して、安全を確保します。

風水害に備える②



●雨の強さと降り方

雨の強さ：やや強い雨

10mm以上 20mm未満/時間



地面一面に水たまりができ、話し声が聞き取りにくくなります。長雨になりそうなら警戒が必要です。

雨の強さ：強い雨

20mm以上 30mm未満/時間



傘を差していても濡れてしまうほどの土砂降りの雨。側溝などから水が溢れてしまう心配があります。

雨の強さ：激しい雨

30mm以上 50mm未満/時間



バケツをひっくり返したような激しい雨。崖崩れ等の心配があります。道路規制も行われ、避難の準備が必要です。

雨の強さ：非常に激しい雨

50mm以上 80mm未満/時間



滝のように降り、あたりが水しぶきで白っぽくなります。河川の水位が堤防ぎりぎりのところまで上がる可能性がある激しい雨です。

雨の強さ：猛烈な雨

80mm以上/時間



恐怖を感じる猛烈な雨。車や家屋等が水に浸かる可能性が十分強く、厳重な警戒が必要です。

末野原地区の
気象区分

「愛知県西部」>「西三河北西部」>「豊田市西部」

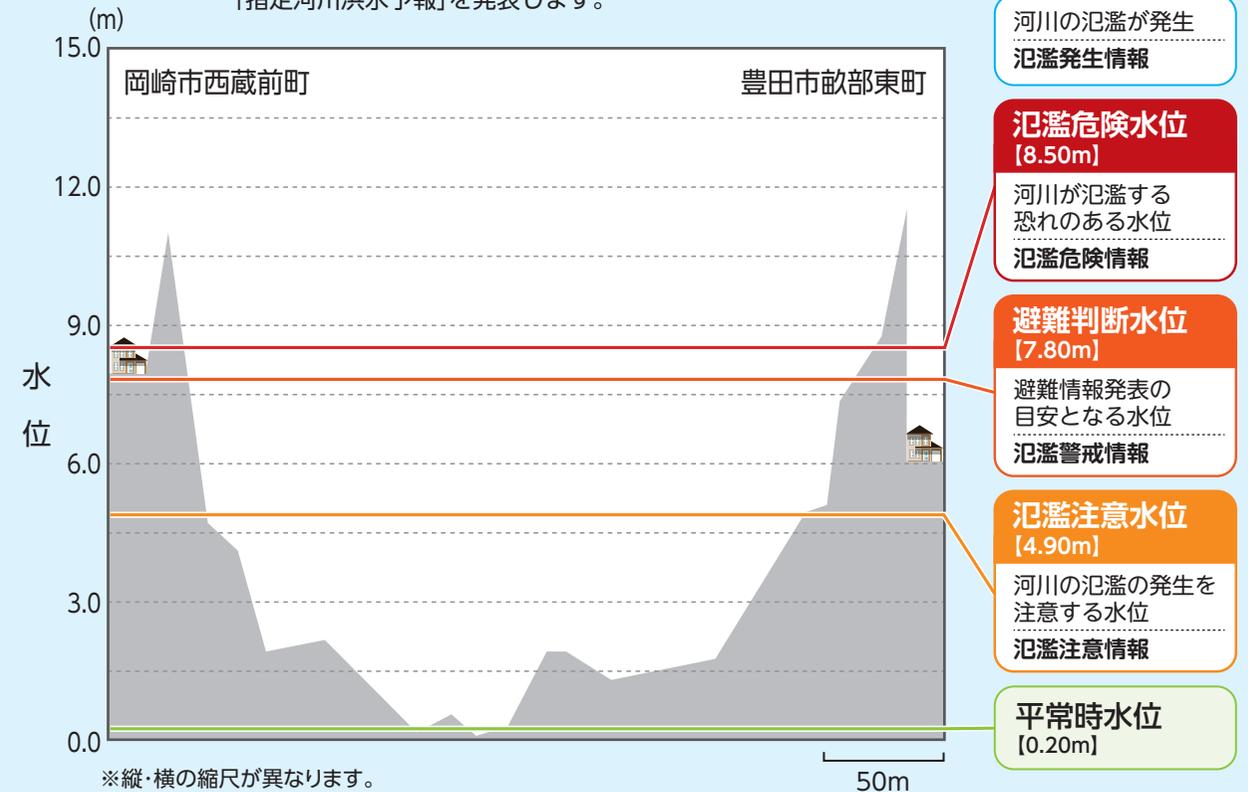
※気象庁ホームページより



矢作川水位の
イメージ

矢作川の水位情報(岩津水位観測所)

矢作川については、洪水の恐れがある場合、国土交通省と気象庁が共同して、「指定河川洪水予報」を発表します。



防災コラム

【自動車のガソリンは常に満タンに】

地震後に余震が続く間、自動車は一時的な避難場所にもなります。ラジオから情報収集ができますし、エアコンも使えます。設備を整えておけばモバイル機器の充電も可能です。いざという時に燃料切れになってしまわないよう、常にガソリンは満タンにしておきましょう。災害発生後はガソリンの確保が難しくなります。



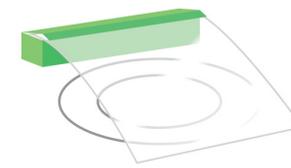
【レジ袋を使用したオムツの作り方】

- ①レジ袋の持ち手と両脇のまち部分を切る
 - ②開いたレジ袋にさらし等をあて赤ちゃんの股に
 - ③赤ちゃんの腰のあたりで持ち手部分をしばる
- ※衛生上できる限りこまめに交換を。
- フリース
-

防災コラム

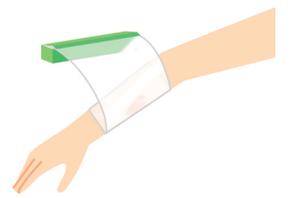
【多機能グッズ—食品用ラップ】

食器にかぶせて洗浄水の節約



切り傷・擦り傷の傷口保護

- ①傷口を水でよく洗う。
 - ②ラップで傷口をふさぐ。
- ※出血がある場合、生理用ナプキンで圧迫止血してからラップを巻く



【ポリ袋でご飯を炊く方法】

- ①ポリ袋に米と炊飯用の水を入れ、空気を抜いて口を輪ゴムなどで閉じる。
- ②鍋にお湯を沸騰させ①のポリ袋を入れる。
- ③グツグツした状態で20～30分ゆで、炊き上がった後取り出して5～10分程度蒸らす。

【用意するもの】

米1合あたり水200ml(米より水が少し多め)
煮る水(雨水、川の水でOK)
ポリ袋と輪ゴム、または食品用ジップ袋

※袋に穴が開かないよう鍋肌に触れないようにする
※たくさん炊きたい場合は袋を小分けにする

防災コラム

【多機能グッズーレジ袋】

水の運搬に



骨折した時三角巾代わりに



止血の手袋代わりに



【水の運搬】

台車があると楽に運べる

ポリタンクやペットボトル



2人なら子どもでも運べる

ダンボールにポリ袋



ポリ袋に入れて背負う



防災コラム

【ツナ缶ランプの作り方】

- オイルが入ったツナ缶で1時間ほど燃えるツナ缶ランプが作れます。
- ①ティッシュでこよりを作り、ツナ缶の2倍くらいの長さの芯を作る。
 - ②ツナ缶の中央に穴を開ける（釘やドライバーを当てペンチで叩けば簡単に穴が開けられる）。
 - ③穴の中に芯を入れ、1cmくらい出しておく。
 - ④陶器の皿などに置き、周囲に燃えるものがないか確認した上で火をつける。



火が消えた後のツナ缶の中身は食べる事もできます。

【預金通帳がなくてもお金がおろせる】

災害時の特別措置により、被災地では通帳や印鑑をなくしても、本人であることが証明できれば預金の引き出しが可能です。本人確認書類とは、運転免許証、健康保険証、国民年金手帳などです。

外出中に災害に遭っても、財布の中にいくらかの現金とキャッシュカード、本人確認書類を入れておけば当面はしのげるでしょう。



防災コラム

【犯罪から身を守る】

災害時には混乱に乗じて犯罪目的で集まってくる人もいます。危ないと感じる場所は警戒し、トイレに行く時も貴重品は肌身離さず持ちましょう。また、避難所や地域を警戒するパトロール隊を結成し、お互いに協力して犯罪を減らすようにしましょう。

特に、女性や子どもは「一人で行動しないこと」「夜間は出歩かないこと」が大原則です。防犯ブザーを携帯したり、トイレは家族や友人と行き、使用前に不審なところがないか確認しましょう。

【家族の集合場所はピンポイントに！時間も決めて】

家族が集まる場所は具体的にピンポイントで決めておきましょう。災害時は携帯電話が使えなくなる恐れもあるため、多くの避難者の中から家族を探すのは困難です。そのために「〇時と〇時に小学校のブランコの前で」と決めておき、その時間に向かえば無駄な時間にはなりません。さらに「そこで〇分待つ」と決めておいて、来なかった場合は次のタイミングで集まります。

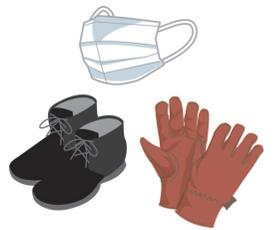


防災コラム

【震災後はホコリが舞う、足場が悪くなる】

震災直後はホコリや粉じんが舞います。その中に含まれる有害物質を吸い込まないようにマスクは必需品となります。

割れたガラスや釘などで足場が悪くなります。ケガをしないよう底の厚い靴が必要になります。自宅の後片づけでも割れたガラスの処理が一番厄介になります。軍手ではなく革製手袋などケガしにくいものを用意しましょう。



【見落としがちな歯磨き】

災害時におろそかになりがちで口腔ケアですが、口内が清潔に保てないと虫歯だけでなく歯周病菌が歯ぐきの毛細血管から侵入し、動脈硬化や脳梗塞などを発症する恐れもあります。高齢の方は肺炎が起こりやすくなるので注意が必要です。

歯ブラシ、液体ハミガキを用意しておこう！
【歯ブラシがない場合】

- ・食後にうがい。
- ・清潔なガーゼやティッシュなどでこすって汚れを落とす。
- ・キシリトール入りガムをかんで唾液を出す。

救助や避難に役立ちます!
コピーして家族全員が持ちましょう

「続柄・関係」以外を記入し、家族分をコピーしてからそれぞれ記入。
 自分のところは「本人」と書いて囲っておくとわかりやすいでしょう。

| | | | | |
|---|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 続柄・関係 | | | | |
| 氏名 | | | | |
| 生年月日 | | | | |
| 性別 | | | | |
| 血液型 | RH 型 (+・-) | RH 型 (+・-) | RH 型 (+・-) | RH 型 (+・-) |
| 携帯番号 | | | | |
| メールアドレス | | | | |
| SNS ID アカウント LINE・Twitter・ Facebook | | | | |
| 職場・学校・園名 TEL | | | | |
| 塾・病院など よく行く場所 TEL | | | | |
| 持病、常用薬 | | | | |
| アレルギー | | | | |

家族の集合場所・集合時間 (ピンポイントで)

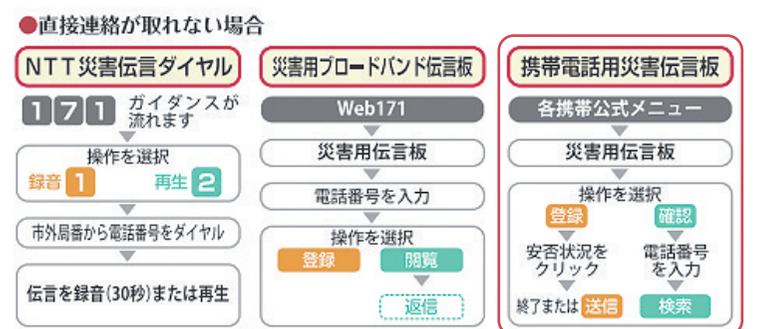
例) ○○小学校のブランコ前
 ○時と○時集合、20分待つ → P26

| |
|--|
| |
|--|

親戚・知人・支援員など緊急連絡先

| 氏名・名称 | 電話番号 |
|-------|------|
| | |
| | |
| | |
| | |

災害用伝言板



SNS でも
 東日本大震災でも
 SNSが大活躍しました。

(1) 伝言の登録方法

- ①携帯電話・PHSから**災害用伝言板**にアクセス。
 (災害時は各社の公式サイトトップ画面に災害用伝言板の案内が表示される。開設
 時期限定の体験利用の際はメニューリスト内からアクセス。)
- ②「**災害用伝言板**」の中の「**登録**」を選択。
 (登録は被災地域内の携帯電話・PHSからのアクセスのみが可能。)
- ③現在の状態について「**無事です**」などの**選択肢**から選び、任意で**100文字以内のコメント**を入力。(状態の複数選択や、コメントのみの利用も可能。)
- ④最後に「**登録**」を押して、伝言板への登録が完了。

(2) 伝言の確認方法

- ①**災害用伝言板**にアクセス。(伝言の確認はPC等からも行うことができる。)
- ②「**災害用伝言板**」の中の「**確認**」を選択。(確認は全国からのアクセスが可能。)
- ③安否を確認したい方の**携帯電話・PHS番号**を入力し「**検索**」を押す。
- ④伝言一覧が表示されますので、詳細を確認したい伝言を選択。

豊田市の災害情報等をお届けします。

豊田市ホームページ

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

ひまわりネットワーク

- ・ひまわり12 (地上12ch)
- ・ひまわりch (CATV121ch)
- ・生活情報チャンネル (CATV126ch)

緊急メールとよた

地震情報や気象情報
 を登録された
 メールアドレスに
 配信します。



ラジオラビート 78.6MHz

- ▼サイマルラジオ
<http://www.simulradio.info/index.html#toukai>
- ▼アプリ「ListenRadio」
 チャンネル▶全国のラジオ局▶東海▶RADIO LOVEAT