

1. 防災準備編

〈1. 日頃からできる備え〉

家の中を見渡そう

災害はいつ起こるか分かりません。家具を固定したり、配置を見直すことで自分や大切な人の身を守ることができます。まずは、すぐにできるところから始めてみましょう。

(1) 家具・家電の転倒防止対策

固定グッズの紹介

突っ張り棒

天井と家具の間にはさみ固定する。家具に傷をつけずに固定することができる。



し字型金具

ねじなどで家具に取り付けて壁などに固定する。効果は高いが傷がつく。



耐震マット

粘着性のあるマットでテレビなどの家電や棚の底面にはり、滑りにくくする。



転倒ストッパー

タンスや食器棚などの家具の下に挟み、倒れにくくする。



転倒防止ベルト

家具の側面や天板と壁をつないで固定する。粘着シールタイプもある。



(2) 寝室／就寝時の備え

寝室を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を準備物が散乱する室内を素足で歩くのはケガのもと。普段使っていない靴や厚底スリッパを準備しておくだけで安心です。



夜間の発災に備えて明かりを確保

- ・懐中電灯
- ・足元灯

停電を感知して自動で点灯するタイプの足元灯があると便利です。充電式でコンセントに差し使うものと乾電池式のものがあり、各部屋と廊下に用意しておくにより安心です。

火災の原因を作らない

暖房器具をつけたままにして、うっかり眠ってしまうと火災の原因になります。就寝の前には、必ず電源を OFF にしましょう。



〈2. 普段の行動の心がけ〉

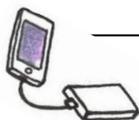
災害が起きた直後は、水道やガスが止まってしまっても公的機関の支援はすぐには届きません。まずは自分で自分を守る自助、次に隣近所と助け合う共助が重要となります。

自分の身は自分で守る（自助）

家庭で日頃から災害に備えたり、災害時には事前に避難することは自助です。まずは身近にできる自助から始めてみましょう。

モバイルバッテリーを用意

予備のモバイルバッテリーを最低一つ準備しておきましょう。車から充電できる充電器もあれば便利です。



地域の防災活動に参加してみよう

消火器の使い方、緊急車両の呼び方、ケガの応急処置の仕方など体験してみましょう。



車のガソリンが半分になったら給油

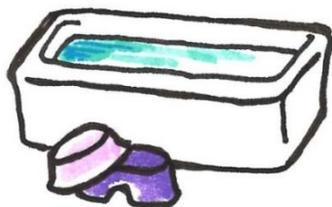
災害時には、深刻なガソリン不足が起きます。残量が半分になったら満タンにすることを習慣にしておきましょう。



浴槽の水を溜めておく

台風の接近が分かったら、お風呂には水をためておきましょう。断水したとき、トイレや洗濯用として役立ちます。また火災時には消火用として利用できます。

※小さい子どもは溺れてしまうおそれがあるので、注意しましょう。



キャンプ用品に慣れる

火おこしの道具、ヘッドライト、寝袋などは災害時に役に立ちます。キャンプ用品に親しんでおきましょう。



外出するときは家族に行先を伝える

出かけるときは家族に行き先を伝えることを習慣にしておきましょう。災害時、互いの不安が少しでも解消されます。



保育園・幼稚園・デイサービスの防災管理について知っておく

就学前の子どもを保育園などに預けている場合には、災害時の避難先や連絡体制などを把握しておきましょう。

歩いて移動する練習をする



災害時、園や小学校まで保護者が迎えに行かなければなりません。車が使えない場合、徒歩で迎えに行けるか確認しておきましょう。また小学生以上なら、災害時の避難場所や対応について、普段から家庭で話し合っておきましょう。

屋外での危険チェックポイント

古いビルや木造建物が倒壊するかも

割れたガラスや看板が落ちてくるかも



電柱やブロック塀、自動販売機が倒れるかも

〈3. 連絡方法の確認〉

(1) 災害用伝言板 (web171)のつかい方

web171 は、被災した時に安否情報を伝え、それを離れた家族や知人が確認するためのインターネット上の伝言板です。
災害時には、電話番号をキー番号にして伝言を登録します。

毎月1日と15日は体験利用ができます。使い方方を練習してみましょう。

ネットで「web171」を検索してアクセス



くわしくはこちらから

登録番号を入力し「登録」か「確認」を選択

被災地

被災地以外

登録の場合、案内にしたがって伝言を登録

確認の場合、表示された情報を確認

(2) 災害用伝言ダイヤル (171)のつかい方

171 は、被災した時に携帯電話等の番号をキーとして、安否等の情報を音声で録音して家族や知人に伝える電話による伝言です。
事前に、伝言する相手の番号を登録しておくで安心です。



「171」にダイヤル

被災地

被災地以外

プッシュボタン「1」で伝言

プッシュボタン「2」で再生

ガイダンスにしたがってメッセージを録音または再生

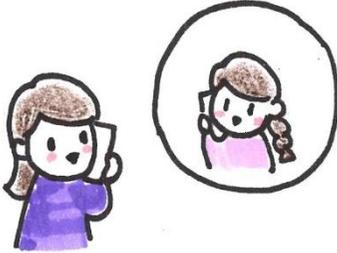
(3) 三角連絡法を知っていますか？

携帯電話やメールを使わない方にもご利用いただける方法として三角連絡法があります。離れた場所に住む家族や親戚、知人の家などをあらかじめ災害時の連絡先に決め、そこを中継点にして家族の安否確認や連絡をとる方法です。



万が一のとき、頼りになるのはご近所（共助）

日頃から顔見知りになっておくとう安心です。顔見知りになる第一歩は挨拶。機会があれば地域のイベント、お祭り、サークルに参加してみましょう。



被害が大きいときは遠くの親戚・知人を頼る選択も

実家以外にも遠方の親戚・知人など助け合える人がいると安心です。いざというときに連絡がとれるように日頃からコミュニケーションをとっておくとよいでしょう。

〈4. 知っておきたい知識〉

（1）防災ハザードマップ

志免町防災ハザードマップ 平成31年3月作成 - 志免町ホームページ



くわしくはこちらから

（2）情報収集の仕方

災害情報の入手や近くの避難所までの案内などもしものときに重宝するのがスマートフォンアプリです。携帯電話はこまめに充電したり、携帯充電器を常に持ち歩いたりするとよいでしょう。

いのちを守る
アプリ

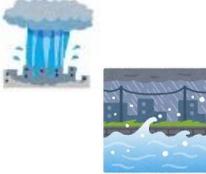
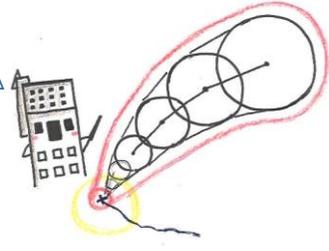
ラジオ
アプリ

災害情報
アプリ

近くの避難
所が分かる
アプリ



〈天気予報・台風情報の見方〉

<p>天気は、高気圧と低気圧で左右されることを知っていますか？</p> <p>基本的に高気圧は晴れ、低気圧は雨などの崩れた天気になります。</p> 	<p>天気気象のことを私が説明しますよ。</p> 	<p>最近、大雨や台風のたびに危険というけど、どうして事前にわかるの？</p> 	<p>災害から身を守るために</p>
<p>気象庁HP https://www.jma.go.jp/jma/index.html</p>	<p>新聞、TV、ネットの気象情報、天気図を確認してください。</p> 	<p>天気の情報、どこで見ればいいの？</p>  	<p>高気圧は中心の気圧が高く低気圧は中心の気圧が低い空気の渦になります。</p> <p>低気圧の代表は台風です。</p> <p>高気圧は時計回りに吹き出す</p> <p>低気圧は反時計回りに吹き込む</p> 
<p>台風は膨大なエネルギーを蓄えた巨大な低気圧です。大雨や高潮などの災害を引き起こす可能性があります。</p>  	<p>台風の情報に注意</p> 	<p>大雨の前線や降水帯の移動予測、局地的大雨の予報。また、台風の規模と進路予報円をチェックしてください。</p> 	<p>防災で気を付けないといけない天気情報はありますか？</p> 
<p>梅雨をもたらす停滞前線は、冷たく湿ったオホーシク高気圧と暖かく湿った太平洋高気圧が日本上空でぶつかり合って生まれます。</p>  	<p>梅雨前線と大雨に注意</p>	<p>台風情報の予報円は、台風の進路の振れ幅になります。予報円の周りの赤い囲みは暴風圏の予想になります。</p> <p>予報円って台風の大きさを表しているんじゃないんだ。</p>  	
<p>災害に遭わないよう最新の天気の情報を得るようにしましょう。</p>  	<p>梅雨前線に南方から暖かく湿った空気が運び込まれることで線状降水帯などの大雨が起る可能性があります。</p>    		

〈5. すぐに集められる防災グッズ〉

(1) 基本の備蓄リスト

防災リュック

- ・水(500ml ペットボトルを2~3本)
- ・携帯食(乾パンやアルファ米)
- ・モバイルバッテリー
- ・ラジオ、電池
- ・軍手
- ・救急セット
- ・懐中電灯などのライト
- ・健康保険証、免許証の写し
- ・お薬手帳の写し/常備薬
- ・服薬中の薬がある場合は1週間分の予備
- ・新聞紙
- ・タオル

- ・歯ブラシ
- ・手指消毒剤
- ・マスク
- ・数日分の着替え
- ・保温アルミシート
- ・ガムテープ、養生テープ
- ・メモ用紙、油性ペン
- ・携帯トイレ
- ・ウェットティッシュ、おしりふき
- ・黒のビニール袋、消臭袋



※ビニール袋は黒色がおすすめ。

レインコート代わりに利用できる以外にも、水が止まったときに簡易トイレとしても利用できます。

家のストック

- ・水(飲料用、生活用)
- ・トイレトーパー
- ・ゴミ袋
- ・缶詰めなど保存のきく食品
- ・レトルト食品
- ・キッチンバサミ
- ・ラップ、アルミホイル
- ・紙皿、紙コップ
- ・ノンアルコールティッシュ
- ・カセットコンロ、ボンベ
- ・バケツ

※水は1人1日3リットル×3日分を目安に備蓄しましょう。



(2) ローリングストック

ローリングストックとは非常食を大量に備えておくのではなく、普段の買い物で少し多めに食材を買い、使った分をまた買い足す方法です。消費期限が過ぎてしまうことが少なく、安定的に食材を備蓄できます。

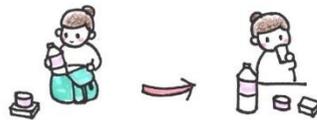
家族が好きなお菓子やレトルト食品など常温で保存できるものを蓄えるようにしましょう。

買う

古いものを左に、新しいものを右に置くなど保存する位置を決め、古いものから使っていきましょう。

蓄える

食べる
(使う)



水などは、キッチンカウンターの下やクローゼットを活用するなど、分散してストックしましょう

薬や化粧品、ベビーフードなども避難生活では入手しづらくなるので併せてストックしておきましょう。

(3) あってよかった！役に立つアイテム

①水のいらないシャンプー

災害時、水は貴重です。長期間、お風呂に入れないときに水の要らないシャンプーは役立ちます。



②マウスウォッシュ

口腔ケアは身体の健康にもつながります。歯磨きができないときでもマウスウォッシュで口内をケアすることができます。

③スリッパ

物が散乱しているところを裸足で歩くのは危険です。けが対策や避難所での上履きにもなるので用意しておきましょう。



④カイロ

身体を冷やさないことが体調管理に繋がります。離乳食を温めるときにも利用できます。



⑤虫よけグッズ

季節によっては虫対策も大切です。自分や環境に合ったものを準備しておきましょう。

⑥レインコート

雨よけとしてだけでなく、寒さをしのぐこともできます。



⑦保冷保温のきく水筒

お湯をもらうときに便利です。赤ちゃんのミルクを作るのにも使えます。



⑧アロマオイルなど

ストレスがたまったときの気分転換に使うことができます。また悪臭対策として、1,2滴含ませたマスクをすると臭いによるストレスを緩和できます。



⑦現金・小銭

災害時、停電になるとクレジットカードや電子マネーが利用できないことがあります。災害時の買い物はお釣りが出ないことが多いため、1000円札や小銭を用意しておきましょう。



(4) 女性のためのお役立ちグッズ

①生理用品（生理1周期分）おりものシート

生理用品は普通の日用を多く用意し、できるだけいつもと同じタイミングで取り換えましょう。長時間ずっと着けるより清潔さが保てます。おりものシートをこまめに替えることで同じ下着でも使うことができます。また生理用品を捨てるために中身が見えないゴミ袋があるとよいでしょう。



②携帯用ビデ、軟膏

避難所で何日もお風呂に入れないと、デリケートゾーンの炎症が起こることがあります。そのような時は、ビデを使って外側の洗浄をし、清潔にしましょう。

③自分のサイズに合った下着（上・下）

下着のサイズにはバリエーションがあります。支援物資の中に欲しいサイズがあるとは限りません。自分に合うサイズを準備しておきましょう。

④スキンケア用品

非常時に、自分の肌に合ったスキンケア用品は届くことは困難です。あらかじめ自分の肌に合ったスキンケア用品一式をそろえておきましょう。オールインワンジェルがあれば便利です。



(5) 妊婦・小さい子どもがいる家庭用アイテム

日用品

- ・ 紙おむつ、おしりふき
- ・ 携帯用補助便座
- ・ ブランケット
- ・ 母乳パッド
- ・ おもちゃ
(音が鳴らないものがベスト)
- ・ 哺乳瓶
- ・ おんぶ紐、だっこ紐
- ・ 母子手帳
- ・ 子どもの衣類
- ・ 紙コップ、スプーン
- ・ 授乳ケープ
- ・ 健康保険証、子どもの医療保険受給者証の写し
- ・ 出産準備品
- ・ ガーゼのハンカチ



食料品

- ・ 粉ミルク
- ・ おやつ
- ・ 液体ミルク
- ・ 離乳食
- ・ 飲料水
- ・ アレルギー対応食



アレルギー体質の方は…

アレルギーの症状はストレスでひどくなるので、特別に防災用の食べ物を用意するよりも、日頃から慣れた食べ物を備蓄しておくといいですね。

