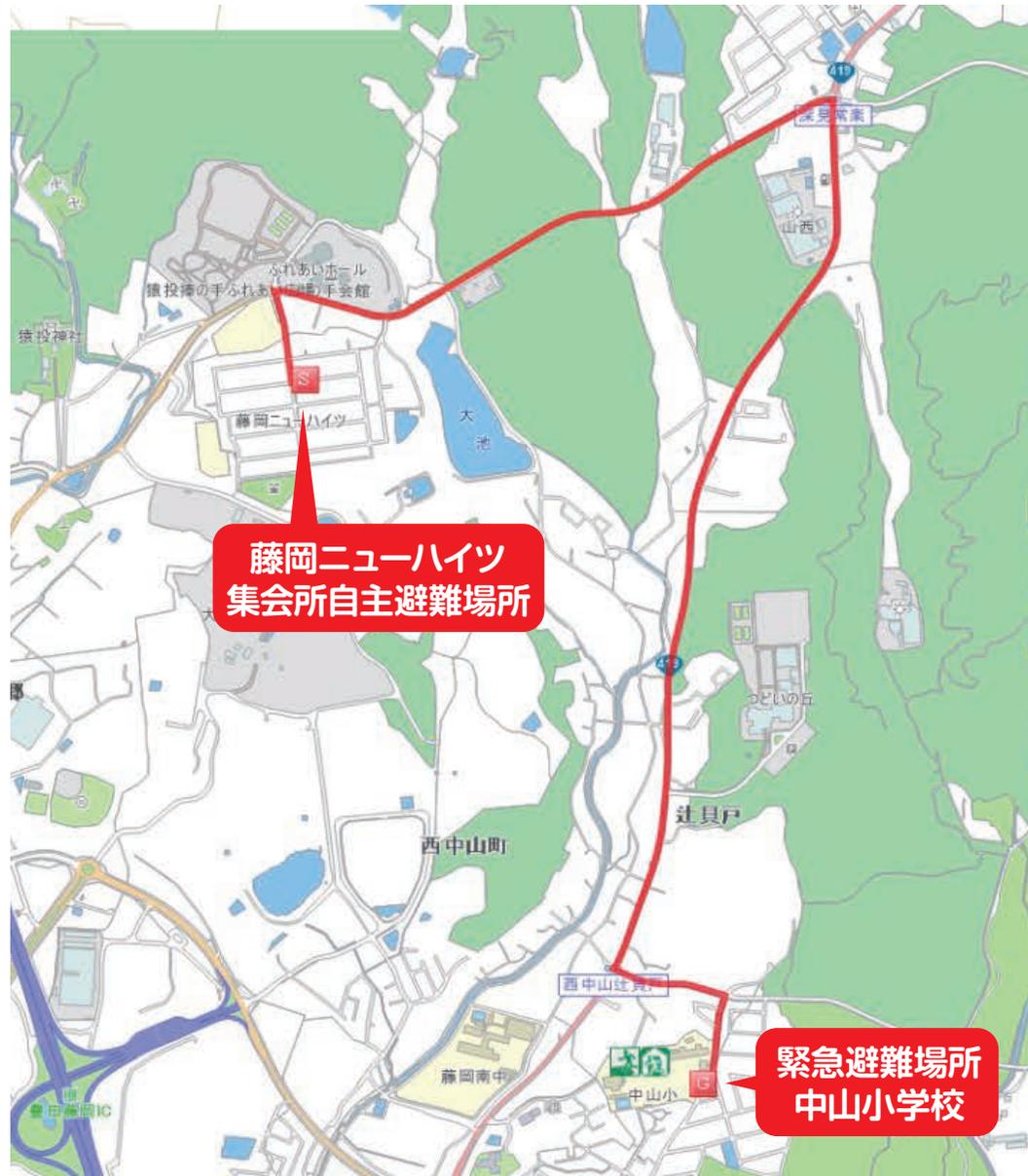


## 緊急避難場所までの安全ルート



- 藤岡ニューハイツ集会所 ▶ 猿投別所交差点右折 ▶
- 深見常楽交差点右折 ▶ 西中山辻貝戸交差点左折 ▶
- 中山小学校入口右折 ▶ 中山小学校体育館

# 藤岡ニューハイツ 防災ガイドブック



あなたは

“災害への備え”

できていますか？



# 家族を守る～家族情報シート～

- 記入したらコピーして、家族全員が持つようにしましょう。
- お薬手帳や母子手帳、保険証もコピーして持っています。
- 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。

**顔写真** 家族① 名前(ふりがな)

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

**顔写真** 家族② 名前(ふりがな)

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

**顔写真** 家族③ 名前(ふりがな)

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

**顔写真** 家族④ 名前(ふりがな)

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

**顔写真** 家族⑤ 名前(ふりがな)

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

**顔写真** 家族⑥ 名前(ふりがな)

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

## 区長あいさつ



藤岡ニューハイツ自治区  
区長 鈴木 和夫

近年は地震、台風、集中豪雨等頻繁に発生して毎年甚大な被害が発生しています。南自治区全体として災害に強いまちづくりが課題になっています。地域会議と区長会が連携して自主防災、人材育成に取り組んでいます。

藤岡ニューハイツ自治区も昨年度から安否確認、自主避難場所(集会所)の開設ルール化を検討及び集会所の改修工事を実施してきました。又、8月に実施した防災意識調査の結果を踏まえて、災害への備えを万全にさせていただくため自治区独自の防災マップを作成しました。

地域にはどんな災害が予想されるか理解すると同時に、いざ大きな災害、大地震が発生した場合のように行動すれば良いか、役員、防災委員会を中心にまとめました。家族でしっかり読んでいただき、自分たちはどう行動するのか事前に決めておいて下さい。

## 藤岡ニューハイツ自治区の予想される災害 豊田市最新版ハザードマップより

### 地震想定

南海トラフで発生する恐れのある地震のうち、あらゆる可能性を考慮した最大クラスの地震を想定したモデル(震度6が想定される)



### 震度6弱が想定される

- 立っていることが困難である。
- 大池下の通学路付近が崩れる。
- 固定していない家具が移動又転倒する。

## 目次

|                     |       |            |        |
|---------------------|-------|------------|--------|
| 家族情報シート             | 1p    | 日頃の備え      | 11-14p |
| 藤岡ニューハイツ自治区の災害予測    | 2p    | 発災時の行動     | 15-16p |
| 藤岡ニューハイツ自治区、集会所について | 3p    | 応急処置・救助法   | 17-18p |
| 緊急避難場所、自主避難場所       | 4p    | 避難所での問題    | 19p    |
| 防災ネットワークをつくる        | 5p    | 避難生活に役立つ知恵 | 20p    |
| 災害への備えを万全に!         | 6-7p  | 貴重な水を大事に使う | 21p    |
| 地域の防災情報を得る          | 8p    | 避難者名簿      | 22p    |
| 室内の対策               | 9-10p |            |        |

## 藤岡ニューハイツ自治区 (令和3年9月末)

238世帯(705名)、一人世帯が21世帯です。  
 県道349号線、猿投町別所交差点南側の団地。  
 西中山町十七屋4番地



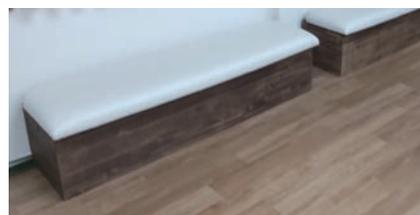
## 藤岡ニューハイツ集会所(自主避難場所)改修工事完了

(令和3年9月末)

屋根、天井、壁の改修、照明をLEDに更新。床を全面バリアフリーに改修しました。



テレビの設置、インターネット接続。  
 最新の情報が取得できます。



非常食も保管しています。

令和4年度には緊急放送設備  
 緊急時の蓄電器設備の導入を予定



コロナ対策の  
 空気清浄機



## 藤岡ニューハイツ自治区の 緊急避難場所及び自主避難場所

### 緊急避難場所

#### ●中山小学校

〒470-0431 豊田市西中山町蔵屋敷61番地5  
 TEL 0565-76-2509 FAX 0565-76-4246



### 自主避難場所

#### ●藤岡ニューハイツ集会所

自治区ホームページ <http://hm.aitai.ne.jp/~fnh/>  
 メールアドレス fnh4174@gmail.com  
 メールアドレスfnh@hm.aitai.ne.jp



区長専用携帯  
 ラインQRコード



避難指示が  
 発令されたら  
 開設される。

区民から  
 要望があれば  
 開設される。

### 緊急連絡先

- 消防本部・北消防署 TEL 0565-43-0093
- 北消防署・藤岡・小原分署 TEL 0565-76-5560
- 豊田警察署 TEL 0565-35-0110

## 区民のみなさんへお願い

### 藤岡ニューハイツの防災ネットワークをつくる

災害時には自治区の方々との助け合い（共助）が大きな力となります。  
自治区、地域でどう行動するか、安否確認の方法など、  
助け合いの仕組みを知ることが大切です。

- 1 **日頃から挨拶を交わす** 組内の人とのコミュニケーションを大切に  
避難生活をスムーズにするためにも、  
日頃から挨拶を交わす、言葉を交わすなどしておきましょう。
- 2 **自治区、地域の防災訓練に参加する**  
防災訓練は、近所の方々との付き合いを広げるチャンスです。  
初期消化、情報伝達の方法、応急処置、救護、安否確認の訓練などで  
実践的な知識が得られます。
- 3 **災害弱者を知っておく** ご近所様を理解する  
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。
- 4 **災害時の安否確認表**  
災害などで安否確認が必要になったら速やかに実施しましょう。  
組長は組員を巡回し、安否確認をし、防災本部（集会所に設置）に報告する。

(例) Aブロック1組

|   | 名 前   | 在住数 | 在宅数 | 不在数 | 異常の有無 <input type="checkbox"/> 有は状況を記入<br>不在者の安否確認 <input type="checkbox"/> 未確認は状況を記入   | 避難の有無 |
|---|-------|-----|-----|-----|---|-------|
| 1 | 〇〇 〇〇 | 3   |     |     | 在宅者異常 <input type="checkbox"/> なし、 <input type="checkbox"/> 有：状況を記入<br>不在者の安否確認 <input type="checkbox"/> 確認済 <input type="checkbox"/> 未確認：状況を記入 |       |
| 2 | 〇〇 〇〇 | 1   |     |     | 在宅者異常 <input type="checkbox"/> なし、 <input type="checkbox"/> 有：状況を記入<br>不在者の安否確認 <input type="checkbox"/> 確認済 <input type="checkbox"/> 未確認：状況を記入 |       |
| 3 | 〇〇 〇〇 | 2   |     |     | 在宅者異常 <input type="checkbox"/> なし、 <input type="checkbox"/> 有：状況を記入<br>不在者の安否確認 <input type="checkbox"/> 確認済 <input type="checkbox"/> 未確認：状況を記入 |       |
| 4 | 〇〇 〇〇 | 4   |     |     | 在宅者異常 <input type="checkbox"/> なし、 <input type="checkbox"/> 有：状況を記入<br>不在者の安否確認 <input type="checkbox"/> 確認済 <input type="checkbox"/> 未確認：状況を記入 |       |

災害等で、安否確認が必要になったら速やかに実施  
組長は組員を巡回し、安否確認をする。組長さんは防災本部に報告する。  
次年度から組単位で携帯ライン活用を進める。(出来る組より実施する)

## 雨の降りやすい季節に 災害への備えを万全に!

梅雨が始まる6月から台風が発生しやすい10月頃までの期間は出水期と呼ばれ、豪雨災害が起こりやすい  
時期です。出水期を前に、今一度災害を自分事と捉え、豪雨災害に対する備えを見直しましょう。



東海豪雨(平成12年)発生時の市内の様子

### 豪雨災害から自らを守る3つの備え その1 自宅周辺の災害リスクを理解しましょう!

ハザードマップやとよたiマップなどで、自宅の災害リスクを確認し、自分と家族の命を守るための  
避難行動を考えてみましょう。ハザードマップは、防災対策課で配布しているほか、市ホームページ  
でも確認できます。

#### 洪水ハザードマップ

大雨や河川の氾らんによる災害から避難す  
る際の参考となる情報をまとめたものです。  
自宅周辺に、浸水が予想される範囲や東海豪  
雨時の浸水実績がないか確認し、  
避難の必要性を考える際の参考に  
してください。



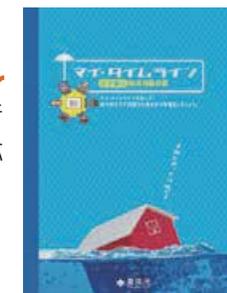
#### とよたiマップ

パソコン、スマートフォンで閲覧でき、地  
図上に、浸水想定や震度予想、土砂災害警戒  
区域などの情報を重ねて表示できます。さら  
に、GISデータで縮尺を自在に  
操作でき、見たい場所を拡大して  
表示することができます。



#### Check! 「マイ・タイムライン」を活用して、災害への心構えを!

「マイ・タイムライン」とは、災害に備えて避難行動などを整理しておく行  
動計画のことです。マイ・タイムラインを避難判断のサポートツールや対応  
の遅れを防止するチェックリストとして活用し、心理的要因  
に左右されない判断と行動を取りましょう。マイ・タイムラ  
インの詳細については市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

## その2 災害の恐れのある時には積極的に情報収集を!

災害や避難についての重要な情報を、様々な手段で市民の皆さんにお知らせします。災害の恐れがあるときに、市からの情報を入手できる手段をあらかじめ確保しておきましょう!

### 情報収集手段

- 防災行政無線 ●防災ラジオ ●緊急メールとよた
- 市公式SNS (LINE、Facebook、Twitter)
- 市ホームページ ●気象庁ホームページ ●国土交通省 川の防災情報
- CATV (地デジ12チャンネル) データ放送 ●NHK データ放送<sup>※</sup>

複数の手段で情報収集できるようにしましょう!



## その3 適切な避難判断と行動を!

収集した情報と周囲の状況をしっかり見極めて、適切な避難先と避難方法を選択してください。避難することを決めた場合は、時間に余裕を持って速やかに行動することが重要です!

### 「警戒レベル」ととるべき行動を理解しましょう

| 警戒レベル                        | 状況          | とるべき避難行動 <sup>※</sup> | 避難情報 (市が発令) | 参考となる気象情報の例 (気象庁や県が発表)       |
|------------------------------|-------------|-----------------------|-------------|------------------------------|
| 警戒レベル5                       | 災害発生か切迫     | 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 <sup>※</sup>   |
| ~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難!> ~~~~~ |             |                       |             |                              |
| 警戒レベル4                       | 災害の恐れが高い    | 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 <sup>※</sup> |
| 警戒レベル3                       | 災害の恐れ有り     | 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 <sup>※</sup>     |
| 警戒レベル2                       | 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 <sup>※</sup>     |
| 警戒レベル1                       | 今後気象状況悪化の恐れ | 災害への心構えを高めましょう        | 発令なし        | 早期注意情報                       |

### 「警戒レベル」とは……

風水害や土砂災害の危険度と市民の皆さんがとるべき行動を、5段階のレベルに分けて表現したものです。警戒レベル3~5では、市から避難情報を発令し、避難のタイミングをお知らせします。  
※災害対策基本法の改正に伴い、避難情報の名称が変わりました。「避難勧告」「避難準備」は使用しません。

### 避難する場合は

- 非常持ち出し品を持って避難を! 避難所で一晩過ごすために必要な物と量を目安に、あらかじめ準備しておきましょう!
- 隣近所で声を掛け合い、助け合いながら避難を!
- 増水した川や崖の近くなど、危険な場所には絶対に近づかない!
- 緊急避難場所への避難が間に合わないときは、近くのなるべく高いところへ!



### 避難時における新型コロナウイルス感染症拡大防止のためのお願い

- ・避難所では、体調チェックや教室などを活用した密集回避・隔離スペースの確保、感染症対策用品の備蓄など、感染症予防に配慮していますのでご協力ください。
- ・避難所に行く際は、マスクの着用、除菌スプレーや体温計の持参、手洗い・咳エチケットの徹底など、各自の体調管理を含め感染症対策にご協力ください。
- ・新型コロナウイルス感染症と診断され、自宅療養中の人は、避難前に保健所に相談してください。

## 地域の防災情報を得る

いつでもどこ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とう安心です。

### 安全な避難経路を確認する

西中山地区の地図(裏表紙)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よいでしょう。

### 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、豊田市が発表する避難情報などもすぐに確認することが大切です。登録しておき、いざという時に備えましょう。

### 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。



### 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。



### 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。



### ゆれくるコール

大きな揺れが到着する数秒~数十秒前にすばやく地震発生のお知らせしてくれる。



### 特務機関NERV防災

地震などの様々な防災情報をひとつのアプリで入手できる。位置情報に合わせて最適な通知が届くほか、利用者に合わせた防災情報が入手できる。



### コラム Column

## 災害から財産を守る



### 財産はどう守る?

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。

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ひとつの方法です。

### 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できます。

## 室内対策

# 家の中が一番の脅威に

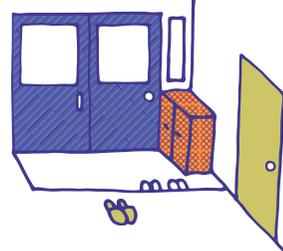
近年の大震災では、家具の転倒や落下物などによる負傷者が大多数を占めています。倒れた家具が避難経路をふさいでしまうと逃げ遅れの原因にもなります。高層マンションは、上層階になるほど揺れが激しくなるもの。十分な転倒・落下防止対策が必要です。

## 室内の危険に備える

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、避難経路をふさ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

ストーブの転倒や卓上コンロの火によって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

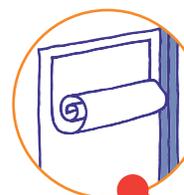
ベッド周りに「スリッパ・懐中電灯」…就寝中の地震に玄関に「ほうき・ちり取り」…ガラス飛散時に歩く場所を確保する

# 室内の安全対策チェック!

室内の危険をチェックして家具類の転倒や落下を防止しましょう。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。



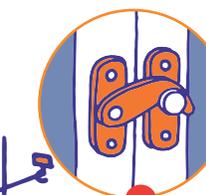
### ■ 照明

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。



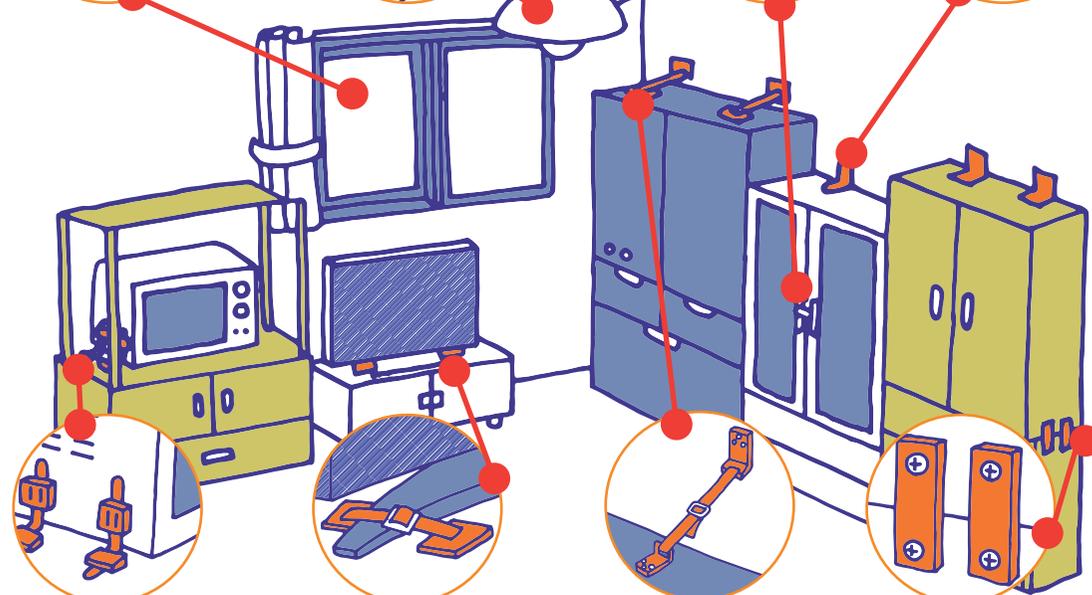
### ■ 食器棚

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。



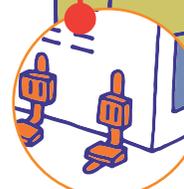
### ■ タンス・棚

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。



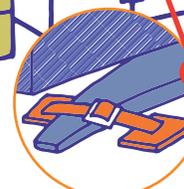
### ■ 電子レンジ・炊飯器

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。



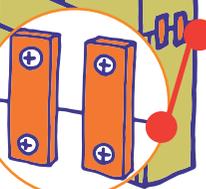
### ■ 冷蔵庫

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

「家具類の転倒・落下・移動防止ハンドブック」  
参考:東京消防庁



家具固定ページ  
はこちら



# 日頃の備え 大震災直後は、日頃の備えが頼りに

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日以上以上の備蓄を

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。できれば7日分の備蓄をめざし、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次と2次を備えていきましょう。

### STEP1

#### 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。

### STEP2

#### 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。

### STEP3

#### 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にか

|                 | 電気 | 水道  | ガス  |
|-----------------|----|-----|-----|
| 阪神・淡路大震災(1995年) | 2日 | 37日 | 61日 |
| 東日本大震災(2011年)   | 6日 | 24日 | 34日 |

※参考:日本気象協会推進「トクする!防災」

## ▶ 1次(非常持ち出し品)リスト

- 防災ガイドブック(このガイドブック)
- 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(コピーしたものと、スマホ等にも保存)
- 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

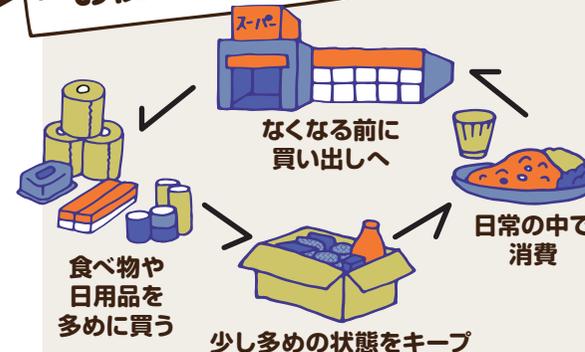
防災未来センター/減災グッズリスト



## ▶ 0次(いつもケータイ)リスト

- スマートフォン、携帯電話(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(コピーしたものと、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)
- 携帯電話(充電器、バッテリーも)
- 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

## ▶ お役立ち情報



### 日常備蓄という考え方

災害用備蓄は、乾パンなど普段使わない物を用意する特別な準備と考えていませんか?

日ごろ利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入しておく『日常備蓄』なら簡単に備蓄ができます。

※14ページ「ローリングストック法」もご一読ください

# 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日分が基本。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 (最低限のストック/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(アルファ化米、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"/> トイレトペーパー                     | <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(アルファ化米、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

# 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、障がい者など、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)
- 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
- おしり拭き  肌着、服  母子手帳

### 高齢者(必要に応じて備える)

- 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

### 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
- 髪の毛をくるくるゴム
- 大判のストールなど(防寒や着替えの時に)

### 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

### 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

### 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」という経験も多いもの。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。

賞味期限OK!



### 冷凍保存食品+非常食で備える

普段からご飯や食パン、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。

#### 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×10本あると1週間ほどもつ(大人2人の場合)
- 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

大地震発生!

# 発災時の行動

## 1

### 地震発生

最初の大きな揺れは1~3分間

安全なスペースで自分の身を守る



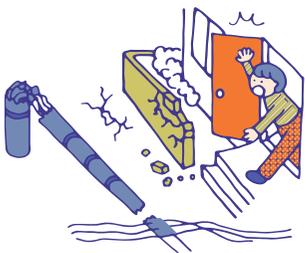
落下物から身を守る



揺れがおさまるまで待つ



あわてて外に飛び出さない



## 2

### 揺れがおさまったら

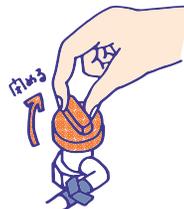
家族への声かけ



靴を履き、ドアを開けて避難口を確保



ガスの元栓を閉める、消火する



身の危険を感じたらすぐ避難



余震に注意



## 3

### 家族と住まいの安全確保

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



## 4

### 近所の消火、救助

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  
(20~21ページ参照)



## 5-1

### 避難時の判断 在宅

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



## 5-2

### 避難時の判断 避難所

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



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。

# いざという時の + 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。

## 心肺蘇生の手順

一般社団法人 日本蘇生協議会



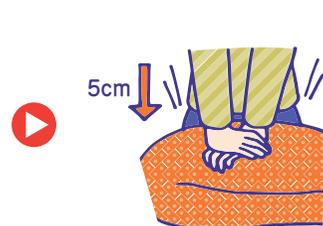
### 胸骨圧迫 (心臓マッサージ)



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**。

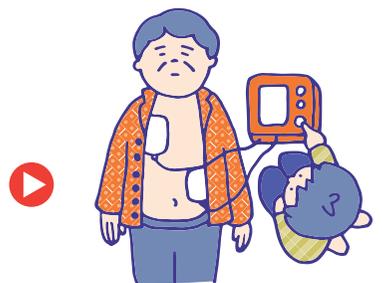


胸が5センチほど沈むくらい (乳幼児は胸の厚さの1/3) 1分間に100回のテンポ。

### 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)



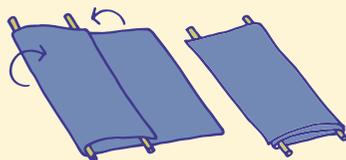
音声ガイドに従って電極パッドを装着する。



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。



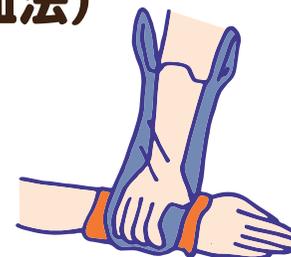
#### 毛布だけで作った担架

毛布のはしをクルクル丸めて持ちやすくする。

## ケガをした人に

### ▶ 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けて強く押さえる。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。出血でおすすめなのが「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



# 避難所での問題

避難所によって、順序、ルールは異なります。避難者同士の助け合い、協力が不可欠です。

## 避難所到着後の流れ

- 1  ①避難者名簿を提出し、受付を済ませましょう  
※p22の避難者名簿を参照
- 2  ②家族などの安否確認をしましょう
- 3  ③役割分担 (お互いに協力しましょう)

## 避難所生活の心得 (避難所のルールとマナー)



避難所生活では、ルールを守り、できる範囲で役割分担して助け合いながら生活しましょう。ほかの人の居住スペースに立ち入ったり、のぞいたり、大声をあげたり、決められた場所以外で喫煙するのはマナー違反。また避難所では、要配慮者への心配りも必要です。

### 要配慮者への思いやり



### 避難所生活での留意点



居住区と通路を明確にする



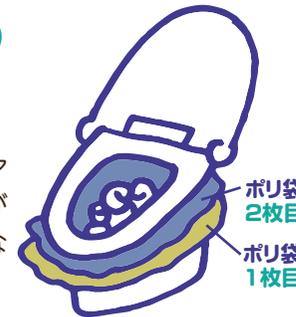
プライバシーを守る

# 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。

## ✂️ 簡易トイレの作り方

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。

## ✂️ レジ袋を利用した簡易オムツの作り方

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。

## ✂️ 新聞紙で暖をとる



### 上着を作る

寒いときや着るものが足りないときは、新聞を数枚重ねて肩から羽織ります。合わせ目は粘着テープなどで止めましょう。



### 靴下に重ねて履く

足元が冷えるときは、靴下を履いた上に新聞を巻いて、さらに上から靴下を履くと体温が落ちず温かさが保てます。



### 腹巻きにして活用

新聞を二つ折りにして腹に巻き、その上からラップを巻きつけて、簡易腹巻きとして体を温めます。



### 掛け布団に

新聞を掛けるだけでも温かさがグンとよくなります。複数枚を重ねて、新聞同士を粘着テープでつなぎ合わせれば、大きな掛布団や毛布代わりにできます。

# 貴重な水を大事に使う

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。

## STEP1

### 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。

## STEP2

### 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。歯ブラシの汚れはティッシュで拭き取ります。

## STEP3

### 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、浄水器を通さ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。

## バッククッキング

カセットコンロとポリ袋(耐熱用)を使えば、少量の水で調理ができます。インターネットで『バッククッキング』と検索し、色々なレシピを調べてみましょう。

# 避難者名簿

| ひなんしゃめいぼ                      |             | 避難所名        | 受付番号   |
|-------------------------------|-------------|-------------|--|
| 記入日                           | 年 月 日 ( )   | 避難種別        | 自主避難 / 避難勧告・指示   |
| 住所                            | 自治区名【 ( ) 】 | 滞在を希望する場所   | <input type="checkbox"/> 避難所<br><input type="checkbox"/> テント(避難所敷地内に設営)<br><input type="checkbox"/> 車両(避難所敷地内に駐車)<br><input type="checkbox"/> 避難所以外の場所<br>【自宅 / 他: ( )】  |
| 電話                            | ( ) - ( )   |             |  |
| 携帯電話                          | ( ) - ( )   |             |  |
| 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) |             | 緊急で配慮が必要な事項 |  |
| 氏名                            |             | 安否確認への対応    |  |
| 代表者                           | ふりがな        | 大/昭/平/ /西暦  | <input type="checkbox"/> 人工呼吸器 <input type="checkbox"/> 酸素療法 <input type="checkbox"/> 人工透析<br><input type="checkbox"/> けが <input type="checkbox"/> 病気 <input type="checkbox"/> 高齢者<br><input type="checkbox"/> 障がい者 <input type="checkbox"/> 外国人<br><input type="checkbox"/> その他 ( ) |
|                               | 年 月 日 ( 歳)  | 男・女         | 公開・非公開   |
| 2                             | ふりがな        | 大/昭/平/ /西暦  | <input type="checkbox"/> 人工呼吸器 <input type="checkbox"/> 酸素療法 <input type="checkbox"/> 人工透析<br><input type="checkbox"/> けが <input type="checkbox"/> 病気 <input type="checkbox"/> 高齢者<br><input type="checkbox"/> 障がい者 <input type="checkbox"/> 外国人<br><input type="checkbox"/> その他 ( ) |
|                               | 年 月 日 ( 歳)  | 男・女         | 公開・非公開   |
| 3                             | ふりがな        | 大/昭/平/ /西暦  | <input type="checkbox"/> 人工呼吸器 <input type="checkbox"/> 酸素療法 <input type="checkbox"/> 人工透析<br><input type="checkbox"/> けが <input type="checkbox"/> 病気 <input type="checkbox"/> 高齢者<br><input type="checkbox"/> 障がい者 <input type="checkbox"/> 外国人<br><input type="checkbox"/> その他 ( ) |
|                               | 年 月 日 ( 歳)  | 男・女         | 公開・非公開   |
| 4                             | ふりがな        | 大/昭/平/ /西暦  | <input type="checkbox"/> 人工呼吸器 <input type="checkbox"/> 酸素療法 <input type="checkbox"/> 人工透析<br><input type="checkbox"/> けが <input type="checkbox"/> 病気 <input type="checkbox"/> 高齢者<br><input type="checkbox"/> 障がい者 <input type="checkbox"/> 外国人<br><input type="checkbox"/> その他 ( ) |
|                               | 年 月 日 ( 歳)  | 男・女         | 公開・非公開   |
| 5                             | ふりがな        | 大/昭/平/ /西暦  | <input type="checkbox"/> 人工呼吸器 <input type="checkbox"/> 酸素療法 <input type="checkbox"/> 人工透析<br><input type="checkbox"/> けが <input type="checkbox"/> 病気 <input type="checkbox"/> 高齢者<br><input type="checkbox"/> 障がい者 <input type="checkbox"/> 外国人<br><input type="checkbox"/> その他 ( ) |
|                               | 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   |         |      |