

防災出前講座

～家庭における災害への備え～



令和 8 年 1 0 月 1 8 日
御 殿 場 市 危 機 管 理 課

防災基礎知識

まずは、自助・共助・公助から

自助ってなあに？

「自分（家族）の命は自分（家族）で守る。」

この考えのもと、日ごろ災害に対して備えたり、
発災時には**負傷せずに生き残ることが**、防災対策の
基本です。



共助ってなあに？

「自分**たち**（地域・組織・グループ）は自分**たち**（地域・組織・グループ）で守る。」

自分が負傷せずに生き残れたら、**地域・組織・グループの人たちと助け合うこと**です。

災害時に円滑に助け合いができるように、日頃から備えることが大切です。

公助ってなあに？

行政機関等（消防・警察・自衛隊など）が守る。

国、自治体、消防、自衛隊などによる公的な救助
災害支援や復旧活動のことです。

プッシュ型支援

避難所の開設

ライフラインの復旧

情報収集と発信・伝達

避難所への水・食料の提供

ただし！

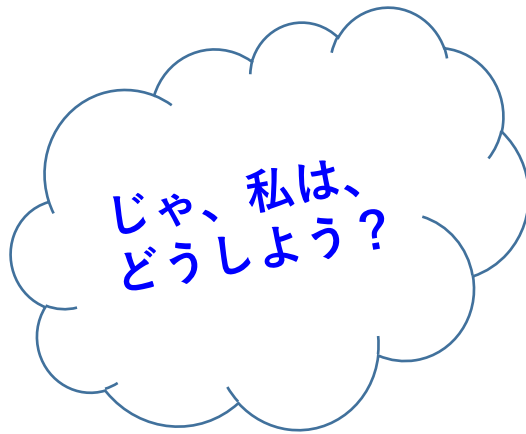
大規模災害のときは

災害の規模が大きくなると、
迅速に支援することが難しくなります。

行政自身が被災して機能がマヒするような場合もあります。

効果的な公助の展開には発災後、
1週間程度はかかると
考えておく必要があります。

自助・共助・公助



自助について、基本的なことを、お話します。

自助での防災対策（個人・家庭）

1 発災後、3日間乗り切る人数分の備蓄
（可能であれば7日分の備蓄）

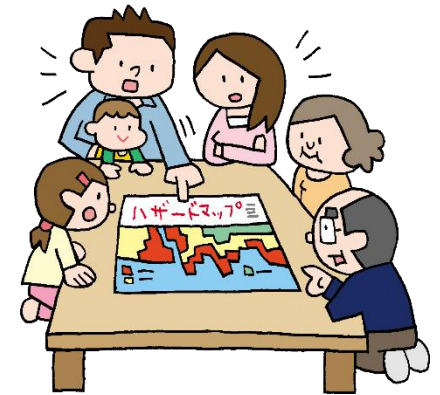
- ・ 水 （1人分の目安 1日あたり3リットル）
- ・ 食料 （1人分の目安 1日あたり3食）
- ・ 災害用トイレ （1人分の目安 1日あたり5回）



自助・共助・公助

自助での防災対策（個人・家庭）

- 2 日用品の備蓄
- 3 防災セットの準備
- 4 家具の転倒防止
- 5 ガラスの飛散防止
- 6 防災マップの入手
- 7 避難時の指針（避難経路や避難場所）の確認
- 8 緊急連絡先などの事前確認
- 9 防災訓練への参加



ちなみに、共助での防災対策（地域・組織・グループ）

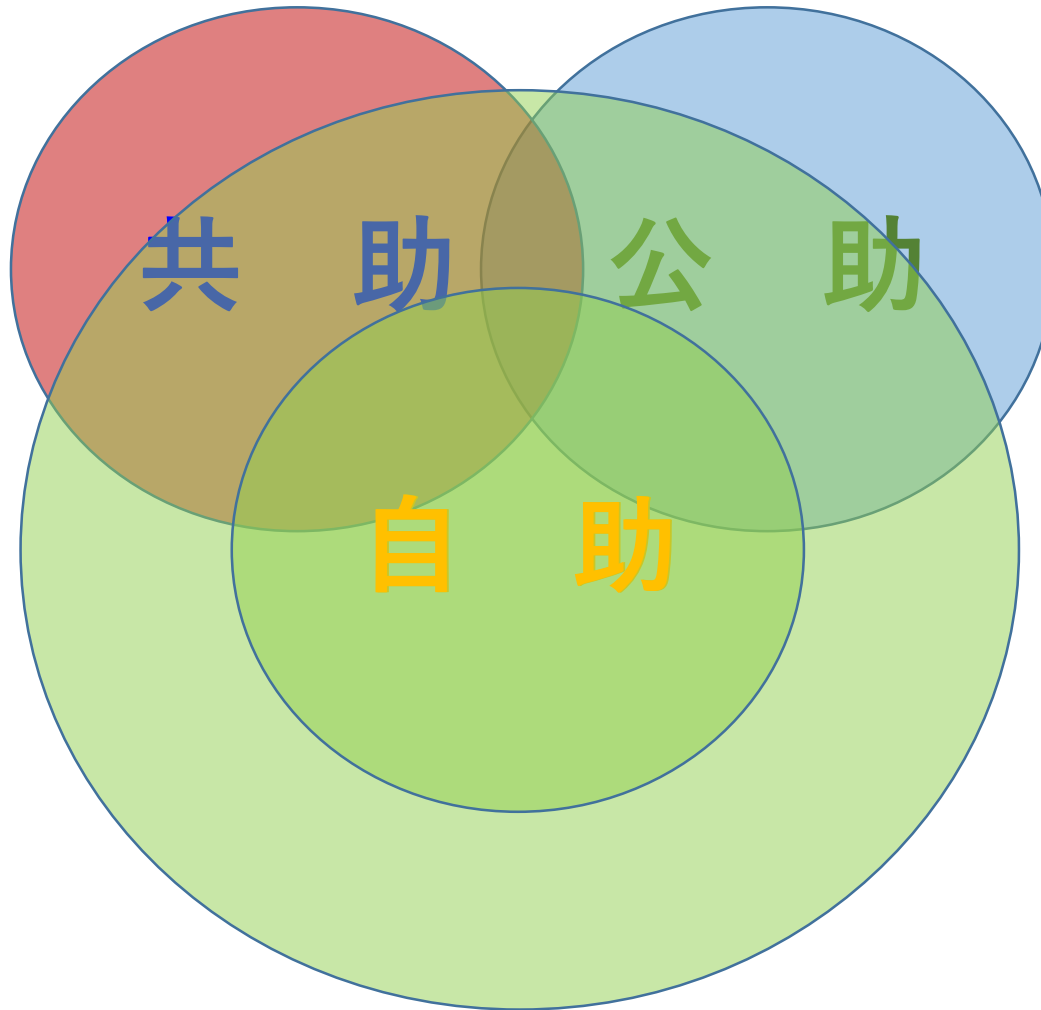
- 1 発災後3日間乗り切る地域・従業員のための備蓄（可能であれば7日分の備蓄）
- 2 非常用物品・防災資器材等の準備
- 3 地域・企業内の安全点検や対策
- 4 防災マップの入手
- 5 エレベータの閉じ込め対策
- 6 防災訓練の実施
- 7 帰宅困難者対策
- 8 避難対策マニュアルの策定と検証
- 9 BCP対策マニュアルの策定と検証
- 10 避難場所の提供と準備

など



自助・共助・公助

家庭での準備ができていて、自助が大きければ



たとえば
妊婦さん
乳幼児・子供たち
高齢者
障がい者
外国人 など

共助と公助を本当に必要な人にまわせる。

家庭での防災対策

どんなことを
考えればいいのかなあ？



家庭での防災対策

家庭（自分）は何ができるか考えよう

外出先では
非常口を確認



01

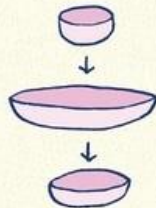


02

カーテンは
開けて寝る

03

食器の
重ね方を
かえてみる



04

包丁は
使ったら
すぐしまう



寝転んで
危険を
探してみる



05

06

日用品は
多めに
買い置きする



家庭での防災対策

家庭で何ができるか考えよう



07

行ける時に
トイレは
済ませておく

生理用品は、
もう一週間分
買っておく



08

09



災害時の
集合場所を
決めておく

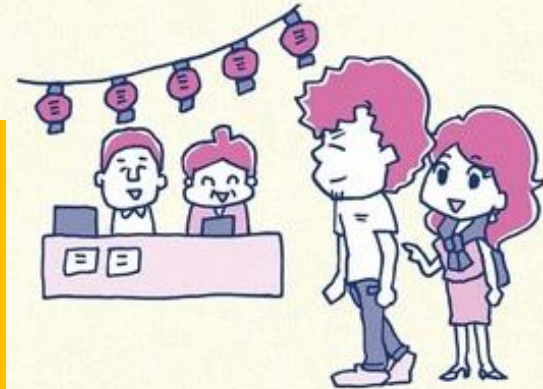


公衆電話の
使い方を
子供に
教えておく

10

11

地域の行事に
参加してみる



12



災害時の
ペットの
預け先を
探しておく

家庭での防災対策

家庭で何ができるか考えよう

13



ママバッグは
使った分だけ
足しておく

チョコレート
キャラメル
アメなどを
カバンに
入れておく

14



家庭での防災対策

寝るときにできる防災

寝室の安全がいのちを守る。

寝ているときは、とても無防備です。
とっさに落下物をよけたり、
すぐに逃げたりできません。
1日の中で長い時間無防備な状態にいる場所、
寝室の危険を理解し、
あらかじめ心配をなくしておくことが
生き残るポイントです。



家庭での防災対策

寝るときにできる防災



体験VOICE

地震発生後すぐに停電してしまい、暗闇の中で物が落ちる音や家がきしむ音がして、怖かった。
(50代/熊本地震)

家庭での防災対策

寝るときにできる防災

寝るときにできる防災

①すぐできる

いつもの場所に
寝転んで、
危険を探してみる

部屋の中のインテリアは、
地震の揺れで倒れたり、
落ちてくると考えて、
危ないところがないか
チェックしてみましょう。

落ちて頭に
ぶつかる可能性が



倒れてきたら
ベッドが下敷きに

物が散乱する
室内を素足で
歩くのはケガのもと

寝ている場所の近くに
厚底のスリッパや
普段使っていない靴を
準備しておくだけで
安心です。



さいご



家庭での防災対策

寝るときにできる防災

🏠 暮らしに
合わせて

メガネや杖、携帯電話
抱っこひもなどは
枕元に

行動を助ける必需品は
いつも枕元に備えて
おきましょう。

ただ置くだけでは
揺れでどこかへ
飛んでいったりする
こともあるので
滑り止めシートの上に
置いたり、固定し
た壁掛け収納に
入れるなど、置き方を
工夫しましょう。

📅 計画的に

窓ガラスには、
飛散防止フィルムを

ベッドや布団は、
できるだけ窓から離します。
できない場合は、

窓ガラスに飛散防止
フィルムを貼りましょう。
又、カーテンを

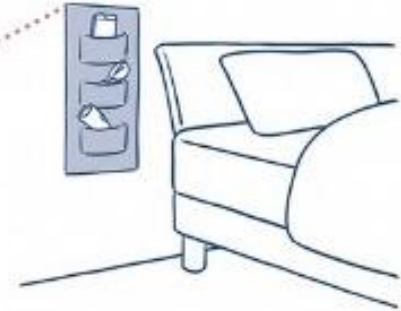
閉めると、割れた
ガラスが飛び散るのを
抑える効果があります。
「寝る前にはカーテンを
閉める」を各部屋で習慣に。



飛散防止フィルムで
安全性をアップ



面ファスナーなどで
しっかり固定



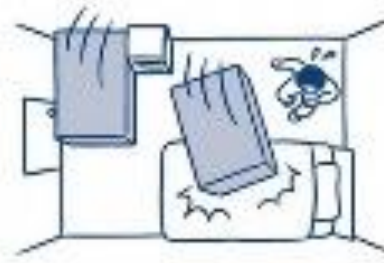
寝室に置く小物は
割れない素材を選ぶ
時計や写真立てなどの
インテリア雑貨は
ガラスや木製など
割れやすい物ではなく、
紙や布、シリコン製の
ものを選びましょう。

家庭での防災対策

寝るときにできる防災

寝ている場所に
家具が倒れて
こないように

倒れてくる物が
何もない部屋で
寝るのが理想ですが、
現実には難しいもの。
「寝ている場所に
倒れてこない」
「落ちてこない」
「動いたり倒れて
逃げ道をふさがらない」の
3つに気を付けて
家具を配置します。
そのうえで、
家具類の転倒・
落下・移動防止対策も
考えましょう



夜間の発災に備えて
明かりを確保

停電を認知して
自動で点灯するタイプの足
元灯には、充電式でコンセ
ントに差し使う物と
乾電池式の物があり
各部屋と廊下にも
用意しておく、と、
より安心です。
足元灯がない場合は懐中電
灯を揺れで見失わず、**暗闇
でもすぐ手に取れるような
場所に置いておきましょう。**
ヘッドライトなど、手に持た
なくてもよい明かりも
お勧めです。



家庭での防災対策

片付けで、できる防災

いつもの片付け習慣が安全をつくる。

- 1 部屋の中の物を減らす 断捨離
- 2 散らかったら片づける

あたり前のことが、家の中の安全性を高める。

できることから少しずつ

普段の片付けは、危険から身を守る第1歩

家庭での防災対策

片付けで、できる防災



家庭での防災対策

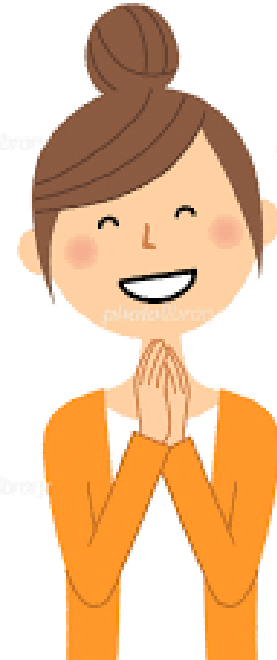
片付けで、できる防災

整理整頓で
安全を確保する。

普段から整理整頓する。
必要な物だけ置くように
する。

部屋や廊下に置くものを
極力少なくする。

地震が来ても安全な空間
や避難ルートを作ってお
きましょう



収納のポイント
重い物は下
軽い物は上

重くて硬い物や割れやす
い物は下段

軽い物や落ちて当たって
も痛くない物は上段

ちよつと、置き換えるだけ
で、地震に強い収納になり
ます。



家庭での防災対策

片付けで、できる防災

食器の重ね方を工夫する
簡単・落下防止テクニク

食器は高く積み上げず、下から中・大・小の順に重ねれば、揺れに強い安定した置き方になります。

小
大
中



実は危ない！
調理器具の出っぱなし

包丁や重い鍋などの調理器具は揺れで落ちたり飛んできたりしたら、大ケガのもと。使い終わったらすぐにしまいましょう。



家庭での防災対策

レイアウトを見直そう

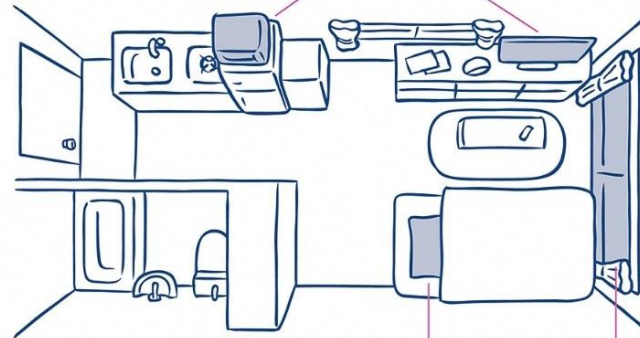
🏠 暮らしに
合わせて

暮らし方で考える
安全なお部屋の
作り方

部屋の中を片付けた
ら次はレイアウトを
チェック。
出入り口の確保はも
ちろん、用途や過ご
し方に合わせておさ
えておきたいポイン
トがあります。

家具や家電は

- ・出入り口をふさがないように固定
- ・ベッドに倒れてこないよう配置



頭に物が落ちてこない配置

窓には飛散防止
フィルムを貼る

（ワンルーム）

ベッドやテーブル、電
化製品など物が多くな
りがちなワンルーム
は、必要な物を優先し
て配置。
家具・家電の配置を工
夫すれば安全に過ごせ
ます。

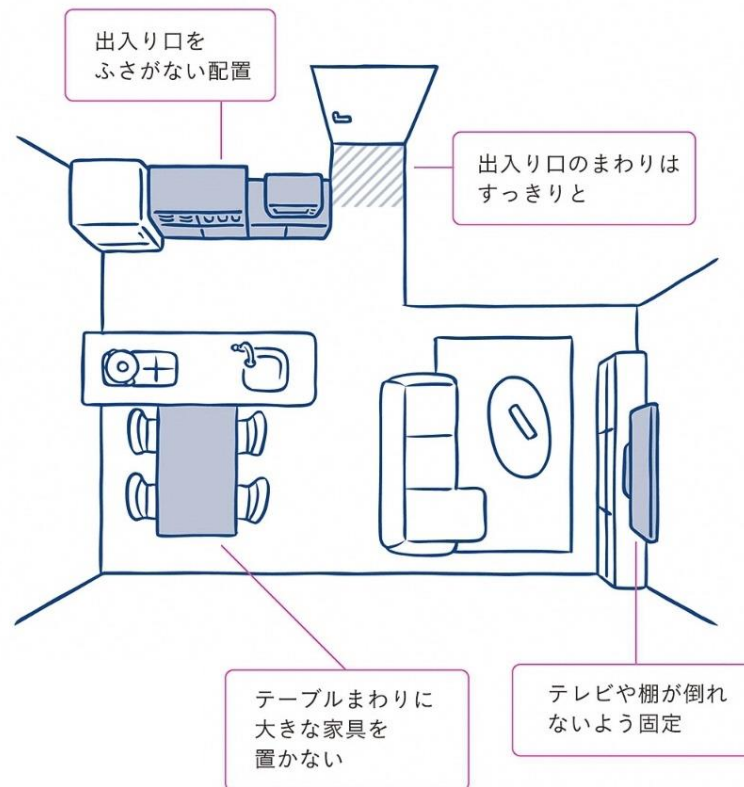
家庭での防災対策

レイアウトを見直そう

リビング
ダイニング
キッチン

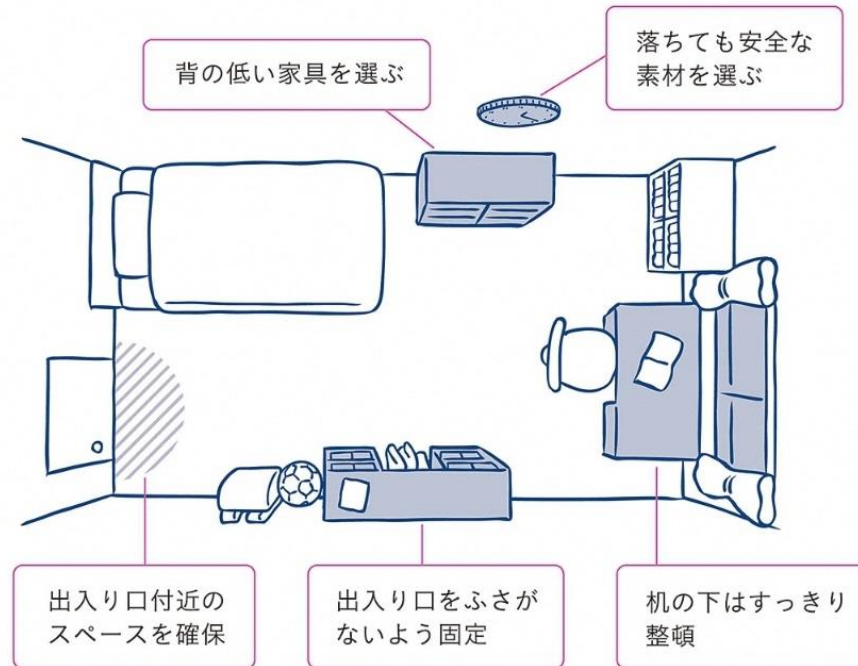
家族が集まるリビング・ダイニングは、テーブルまわりに食器棚や大きな家具・家電が倒れてこないようレイアウト。

廊下までスムーズに動けるように荷物の置き場所も気を付けましょう。



家庭での防災対策

レイアウトを見直そう



（子供部屋）

物が密集しやすく、実は多くの危険が潜んでいます。勉強机の下には物を置かず、逃げ込めるスペースを確保しておくことが重要です。

親子で危険を確認して、出入り口をふさがないように家具なども固定しておきましょう。

掛け時計や照明、写真立てなどは紙や布などの、落ちて安全な素材を選ぶと安心です。

家庭での防災対策

お宅の家具は大丈夫？

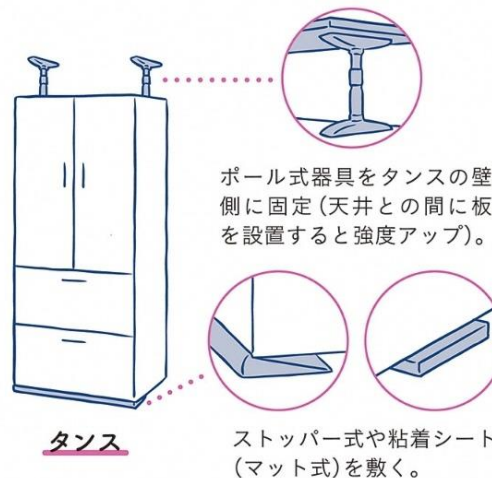
計画的に

家具・家電の
防災対策は
大掃除のついででも

なかなか手を付けづらいのが家具・家電の固定などの防災対策。
おすすめのタイミングは大掃除。棚掃除のついでに滑り止めシートを敷く、ほこり掃除のついでに家具・家電の転倒防止対策をするなど、大掃除のときにちよつと意識して、防災対策をはじめましょう。

穴を開けなくても
できる家具・家電の
転倒・落下・
移動防止対策

家具・家電の転倒防止には、ネジ止めが最も効果的ですが、壁に穴を開けられない場合は、家具・家電と天井の間にポール式器具を突っ張って固定する方法でも一定の効果があります。
転倒防止は2種類以上の器具を組み合わせれば、強度がアップします。



家庭での防災対策

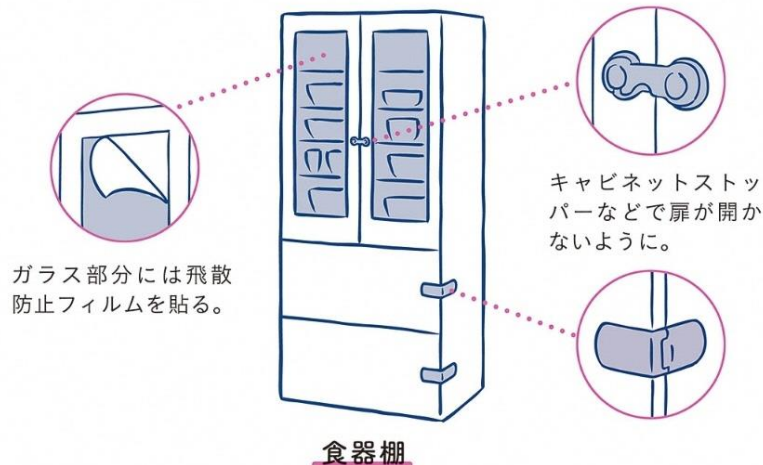
お宅の家具は大丈夫？

もしものケガを予防して
後片付けの手間もはぶく

棚の上の電子レンジや収納できない雑貨などは、落ちない工夫が必要です。

食器棚は、中の食器類が飛び出して割れたりしないように、扉が勝手に開かないためのキャビネットストッパーを取り付け、ガラス飛散防止フィルムを貼っておきましょう。

ケガの予防はもちろん、被災後の片付けの大変さも軽減してくれます。



※食器棚はあらかじめ設置場所に
適した方法で固定を。

家庭での防災対策

お宅の家具は大丈夫？



キャスターには
下皿をセット。



キャスター付き家具

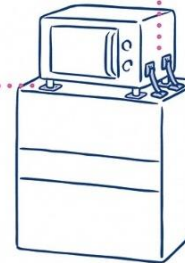
キャスター付きの
家具・家電は移動しないように
下皿をセット

キャスターが付いた可動式の家具・家電は、揺れで簡単に移動してしまうので要注意。動かさないときはキャスターをロックしたうえで下皿をセットしましょう。

ストラップ式の
器具で台に固定
する。



粘着マットで
台に固定。



電子レンジ

※レンジ台はあらかじめ床
または壁と固定しておく。
※ストラップ式と粘着マットは
どちらかひとつでもよい。





家庭での防災対策

お宅の家具は大丈夫？

家庭内家具等転倒防止推進事業

地震対策は自身の対策から

皆さんの家の防災対策を応援します！！

阪神・淡路大震災では、亡くなった人の8割が住宅の倒壊や転倒した家具の下敷きになったことが原因でした。地震から自分自身や大切な家族を守るため、家具等の転倒防止を行いましょう。

市では市内全世帯を対象に、家庭内の家具等を固定する費用の補助を行っています。

危機管理課 電話 82-4370



固定費用

対象世帯

市内に住所を有し、住民登録のある世帯です。

受付

市役所の危機管理課、各支所、駅前サービスセンターで申請を受け付けます。申請書に必要事項を記入・押印して提出して下さい。申請は1世帯につき1回限りです。

※随時受け付けていますが、設置作業実施期間は7月から翌年2月までとなります。

実施内容

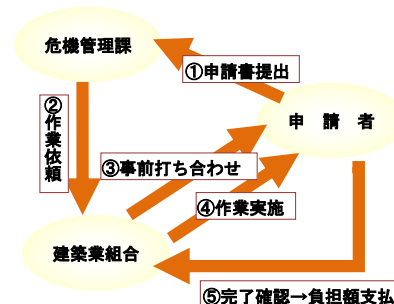
- テレビ、冷蔵庫、タンス、本棚、食器棚等で転倒することにより生命の危険又は身体に障害を及ぼす可能性のある家具5台までを固定します。
- 固定作業の実施にあたっては、くぎ、ネジ、固定金具等を使用します。
- 家屋の柱、壁、床等の補強は行いません。
- 事業完了後の移動や固定器具の取り外しは行いません。
- 固定作業は、市が委託した業者が行います。
- ※家具等の固定は、地震災害時の転倒防止を完全に保証するものではありませんので、固定した家具等の転倒による被害の責任は負いません。
- ※鉄筋造り住宅等は、場合により固定できない場合があります。

固定台数	申請者負担額	
	一般世帯	高齢者世帯等
1台	2,100円	630円
2台	2,400円	720円
3台	2,700円	810円
4台	3,000円	900円
5台	3,300円	990円

※高齢者世帯等とは、高齢者世帯（65歳以上の人のみで構成するか、又はこれに18歳未満の未婚の者が加わった世帯）、障害者1・2級（同居）世帯、介護保険要介護3以上（同居）世帯、母子（父子）世帯をいいます。

※5台を全額自己負担した場合、固定費用＋金具代で約23,000円程度かかります。

家具等転倒防止事業の流れ



家庭での防災対策

お宅の家具は大丈夫？

様式第1号（第5条関係）

受付番号 ー ー ー
年 月 日

御殿場市家庭内家具等固定作業実施申請書

御殿場市長 様

申請者（世帯主）住 所 御殿場市
氏 名 _____ 印
電話番号 ー ー _____

御殿場市家庭内家具等転倒防止推進事業実施要綱第5条第1項の規定により、下記に掲げる条件を承諾し、家具等固定作業の実施を申請します。

記

区 名		世 帯 番 号	ー ー
住 居 の 種 類	持 家・借 家		
世帯構成（該当する世帯構成を○印で囲む）	一般世帯、高齢者世帯、障害者1・2級（同居）世帯 介護保険要介護3以上（同居）世帯、母子（父子）世帯		
固定を希望する家具等の種類、数量 （種類を○印で囲み、 （ ）内に数量を記入）	テレビ（ ） 冷蔵庫（ ） 和ダンス（ ） 洋服ダンス（ ） 食器棚（ ） その他_____（ ） 合計_____台		
家 屋 の 所 有 者 名	（申請者と所有者が同一の場合は記入不要）		
家屋所有者等の承諾 （住居の種類で市営住宅以外に該当する人）	上記申請により、家庭内家具等を転倒防止のため固定金具等により 家屋（柱、壁、床等）に固定することを承諾します。 年 月 日 所有者 住 所 （管理者）氏 名 印		

条件

- 申請者が、家具等の固定作業の完了を確認したものに対しては、市及び作業実施者は移動及び取外しは行いません。
- 家具等の固定は、転倒防止を完全に保証するものではありません。従って、固定した家具等の転倒による被害の損害賠償責任を市及び作業実施者が負うものではありません。
- 借家・アパート・市営住宅等を退居する場合、固定金具等の取外しは各自の責任において、原状に回復してください。
- 家具等の固定台数は5台を限度とし、テレビ（主に使用しているもの）、冷蔵庫は災害時に重要な役割を担うことから優先的に固定作業を実施してください。

高齢者	障害者	長寿	母子

家庭での防災対策

電気火災を防ごう

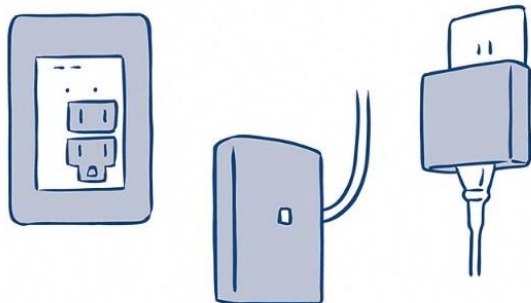
電気火災対策

感震ブレーカー などを設置

地震の揺れに伴う電気機器からの出火や、停電が復旧したときに発生する火災など、地震による火災の過半数は電気が原因と言われています。これらの火災を防止する手段のひとつに感震ブレーカーなどがあります。感震ブレーカーなどは地震の強い揺れを感知して電気を遮断します。

ただし、地震発生と同時にすべての電気が一齐に遮断される物もあり、夜間に地震が発生した場合、暗闇の中を避難することにもなりかねません。停電時に自動点灯する照明や懐中電灯をあわせて準備しましょう。また、医療機器を設置している場合、停電用にバッテリーなどを備えることも重要です。製品ごとの特徴・注意点を十分に理解しておきましょう。

《 感震ブレーカーなどの種類 》



コンセントタイプ

コンセントに内蔵されたセンサーが揺れを感知し、コンセントから電気を遮断。未設置のコンセントへの通電は遮断されない。

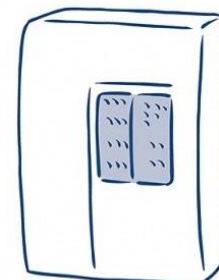


分電盤タイプ(内蔵型)

分電盤に内蔵されたセンサーが揺れを感知したら、一定時間(3分間程度)経過後、ブレーカーを切って電気を遮断。

分電盤タイプ(後付型)

分電盤に感震機能を外付けするタイプ。センサーが揺れを感知したら、一定時間(3分間程度)経過後、ブレーカーを切って電気を遮断。



家庭での防災対策

電気火災を防ごう

電気が
復旧したら

通電火災に気を付けよう

発災後、自分の身の安全を確保したら

使用中の電気器具のスイッチを必ず切る。

コンセントをすべて抜く。

屋外に出る時や避難する時は、ブレーカを切る。

もし、火が出
た場合は！

むやみに、水をかけずに、まず、ブレーカを切って
必ず消火器を使用しましょう。

これは、電気が復旧したときに、起こる可能性が
あります。

家庭での防災対策

家庭での備蓄について

日常備蓄のやり方

「日常備蓄」とは、普段使っている物を常に少し多めに備えること。特別な物を備える必要はないので、すぐに取り組めます。



なくなる前に
買う

よく言われる
ローリングストック法です。

古い物から
使う

ストック
する



家庭での備蓄について

はじめやすい
「日常備蓄」
3ジャンル

大きな災害の後には、しばらく流通がストップしてお店に商品が並ばないことも。
もしものときに困らないために自分に必要な物を考えて、備えることが大切です。

1 (食品・飲料)



食べ慣れた物、好きな物を少し多めに買ってストックします。賞味期限の近い物から食べていき、減った分を補充します。まずは3日分の食料を目安に、さらに1週間分やその先も見越して備えてみましょう。多めにストックしすぎたり、食わずに無駄にしないように注意。

A blue line-art illustration of various hygiene products. On the left are three rolls of toilet paper. In the center is a box of tissues with the Japanese text 'ナプキン' (Nappkin) and a cloud-like shape on it. To the right is a bottle of disinfectant with the Japanese text '消毒' (Disinfection) on it.

トイレットペーパーやティッシュペーパーは、安売りのときにひとつ多めに買うだけでも。ほかにウェットティッシュや石鹸、手指消毒スプレー、生理用品なども役立ちます。

家庭での防災対策

家庭での備蓄について

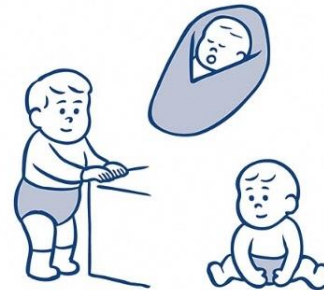
自分に合った物を
多めに買っておく

薬や肌質に合う化粧品、サプリメントなどは、避難生活では入手しづらくなります。自分に合った「これしかダメ」な物は、多めにストックしましょう。



“宅配で定期購入”は、
妊婦や高齢者の味方

米や飲料水などの重い買い物は、一定期間ごとに自宅に届く、定期購入サービスを利用する手も。買い忘れも防げて一石二鳥です。



ベビー用品も
いま使っている物を
備えることが大切

赤ちゃんのおむつや肌着、ベビーフードなども日頃から使っている物を備えておくと、いざというときにも役立ちます。



家庭での防災対策

トイレで、できる防災

トイレは、使えなくても
からだは、待ったなし。

大地震による停電や断水、
排水管の破損で長期間
使えなくなったら、
どうしよう？



家でも、外出先でも、
行きたい時に使用することが、
当たり前になっている
トイレにも備えが必要です。

家庭での防災対策

トイレで、できる防災



行けるときに、
トイレは済ませておく
防災直後はトイレに行きづら
くなることも。普段からこま
めにトイレを済ませておく
とよいでしょう。

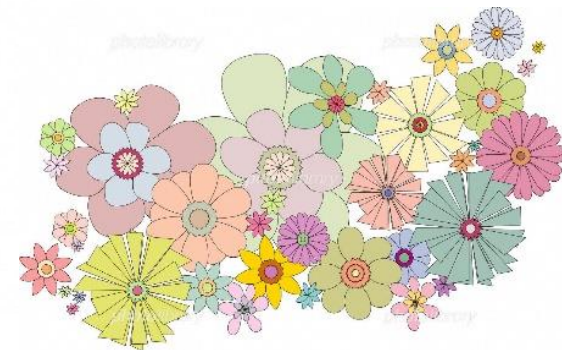


生理用品は、
もう一周期分
買っておく

被災時は、ストレスで生理不
順になることもあります。生
理用品は、少なくとももう一
周期分のストックがあると安
心です。



女性特有の悩みにも、
備えておく
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
おけば、不快感を抑えるのに
役立ちます。
また、携帯用ビデの中の精製
水で清潔な紙を湿らせて使う
方法もあります。



家庭での防災対策

トイレで、できる防災

災害時のトイレの 悪臭対策3つの備え

発災後は、トイレが流せなくなるなど、臭いに悩まされることも。

臭いを抑える備えをしつかりしておけば、ストレスを軽減できます。おがくずやペット用の砂なども消臭効果があります（使用したペット用の砂などは、トイレに流さないでください）。

悪臭対策

封じ込める

自宅で汚物を保管するときのために備えておきたい消臭袋。臭い漏れを防いでくれます。



消臭する

消臭スプレーは、自宅はもちろん、避難所でも活躍。シュッとひと吹きで気になる臭いを軽減します。



さえぎる

消臭効果の高いペパーミントやユーカリなどのアロマオイルを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。



家庭での防災対策

トイレで、できる防災

トイレが使えないときに
必要な物は？

地震で自宅の排水管や道路の下水道管が損傷すると、汚水が逆流したり、損傷したところから噴出することもあり、特に集合住宅では、下の階の住戸で汚水が逆流する場合があります。災害時には排水管の損傷がないことを確認できるまでトイレを使わないようにしましょう。

そのため、備えが重要になるのが、非常用トイレ。市販の物を用意する以外に、次のような方法でも非常用のトイレが作れます。

《トイレが使えないときのために準備しておく物》

45ℓのゴミ袋

黒い袋なら汚物が見えないのでストレスを減らせます。[1日の目安：数枚]



便を吸収・凝固するための物

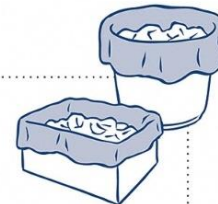
市販の処理剤のほか、新聞紙、紙おむつなどでも代用できます。[1日の目安：1人5～7回分]

※トイレには流せません。



便器が壊れているときなどは

厚手の段ボール箱、大きめのパケツなどで代用できます。



家庭での防災対策

トイレで、できる防災

トイレが使えないときの 簡易トイレの作り方



1
便座を上げて、45ℓのゴミ袋の中に敷く（便器内の水はそのまま）。養生テープがあれば、袋のふちを便器に貼って固定します。



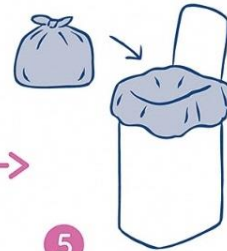
2
便座を下げて、便袋（便器にセットできる大きさの袋）をセットします。



3
利用する前に新聞紙や紙おむつを便袋の中に入れ、便を吸収させます。または、利用後に市販の凝固剤などをふりかけます。



4
便袋を取り出して、口をしっかりとしばります。



5
便袋を黒いゴミ袋や消臭袋に入れて、汚物ゴミの回収があるまで保管しておきます（便袋は各区市町村の決まりにしたがって処理）。

家庭での防災対策

トイレトラック

御殿場市でもトイレトラックが、令和8年7月15日（水）に入ってきました。



家庭での防災対策

トイレラック



家庭での防災対策

お風呂で、できる防災



お風呂で できる防災

そのときも、
その後も困らない
お風呂の備え方。

入浴中に地震が起きたら？
一週間、入れなかったら？
意外と心配が多いお風呂の
備えのポイントをまとめました。

家庭での防災対策

お風呂で、できる防災

そのときのために

着替えの置き場所は

どこにする？

日頃から着替えやバスローブなどは
手に取れる場所に準備を。

素足での移動は危険なので、スリッパ
なども脱衣所に置いておきましょう。

浴室のリラックスグッズが

凶器に変わる

アロマキャンドルやオイルの容器な
どは、落ちても割れない素材を選び
ましょう。

鏡が落下して割れることもあるので
飛散防止フィルムを貼って対策を。

家庭での防災対策

お風呂で、できる防災

脱衣所や洗面台は、
出っぱなしに注意

化粧品の瓶やドライヤーなどは、割れたときの破片が危険だけでなく、落下して子供の頭に当たるなどケガの原因に。
物はあるだけ、引き出しや収納扉にしまう習慣をつけましょう。



その後のために

お風呂に入れない！
清潔を保つための備え

災害時は、お風呂やシャワーが使えず、かゆみで眠れなくなること
も。ドライシャンプーやクレンジングシートなどがあると便利です。
また、赤ちゃん用のおしり拭きシートは低刺激で大判や厚手の物が
多く、大人がからだを拭くのにも
役立ちます。

アトピー性皮膚炎など、皮膚トラブルのある人は、タオルと水、塗り薬など、自分に適した物を準備しておきましょう。



家庭での防災対策

食事で、できる防災

自分や家族を守るための食べ物を備える。

被災後は偏った食事や
食べられない食材が続き、
ストレスが溜まったり、
体調を崩すケースも。
普段**食べなれている物**や
好きな物などを備えておく心安心です。
自分の身は自分で守れるよう備えましょう。



家庭での防災対策

食事で、できる防災

被災時は、冷蔵庫の
中身も活用する

いつもの冷蔵庫の中身は、
もしものときに心強い備蓄
食料の一部になります。
ただし停電することもある
ので、生鮮食品など、傷み
やすい物から食べるように
しましょう。



野菜不足で
栄養バランスが崩れる

避難生活では、野菜が手に
入りにくく、ビタミンやミ
ネラル、食物繊維が不足し
がちです。野菜ジュースやレ
トルトの野菜スープ、フルー
ツの缶詰、サプリメントなど
が家にあれば、もしものと
きも栄養のバランスを取る
のに役立ちます。



好きな食べ物や
飲み物は活力に

気持ちもからだも弱ってい
るときこそ、好きな物を口
にすると、元気が出たり、
ストレス軽減になります。
お菓子やコーヒーなどのお
気に入りの備蓄しておきま
しょう。



家庭での防災対策

食事で、できる防災

食物アレルギーは、
周囲に伝える用意も

アレルギーがある人は体質に適した食材を備えましょう。また、アレルギーの原因をメモにまとめておくと、避難先などで周囲に伝えるときに役立ちます。

避難生活では、子供にアレルギーの原因食材を示したビブスやアレルギーサインプレートなどを付けて、周囲の人にわかるようにする準備もしておきましょう。



家庭での防災対策

食事で、できる防災



在宅避難での 食事と料理

これだけは
知っておきたい、
いのちをつなぐ
食事のこと。

被災地への支援体制や
物流（流通）体制が整うまでは
食料は限られています。
また、電気は7日、
上下水道は30日、
ガスは60日程度、
使えないおそれもあります。
いつもの暮らしに戻る日まで、
自分や家族のいのちをつなぐ、
食事の工夫をまとめました。

家庭での防災対策

食事で、できる防災



カセットコンロとガスボンベ

被災時、電気やガスが止まっても温かい物が食べられます。

鍋や深めのフライパン

ひとつで何役も。ポリ袋調理（→詳しくはP132へ）にも使えます。



ピーラーとキッチンバサミ

雑菌がつきやすいまな板を使わずに調理できます。

在宅避難での食事ではこの3つの調理グッズが活躍します。

被災時も活躍する調理グッズ

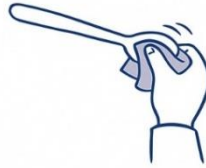
家庭での防災対策

食事で、できる防災

食器にラップをかぶせる



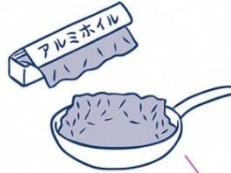
ウェットティッシュで
スプーンを拭く



（ 水で洗えないときの工夫 ）



使い捨て手袋をして
調理する



フライパンにアルミ
ホイルを敷く

水を節約するために、節水料理や食器類を
洗わない工夫などを試しておきましょう。

節水料理と節水家事を
試してみる。

家庭での防災対策

食事で、できる防災

ポリ袋を使った

節水料理

食器も鍋も洗わなくてよく、鍋のお湯を繰り返し使えるため、節水効果大。加熱するときに、レトルトカレーと一緒に温めたり、複数個のポリ袋を入れてよいので、ごはんとおかずなど数種類の調理が一度にできます。

※ポリ袋は、必ず食品用の「高密度ポリエチレン」を使いましょう。



家庭での防災対策

食事で、できる防災

ごはんを炊く

- ① ポリ袋に、カップ1/2のお米（1人前）を入れ、それより少し多めの水を入れて30分以上おく。
- ② 袋の中の空気を抜き、袋のいちばん上で口をしぼる。
- ③ 6分目まで水を入れた鍋の底に皿を置き、点火。沸騰したら中火にして、皿の上にお米の袋を置く。
- ④ 30分加熱したら火を止めて、そのまま10分蒸らす。
- ⑤ ポリ袋を器に入れ、口を切って折り返して食べる。

※お米は、研がなくても大丈夫です。

※時間通りでもお米がまだ固いと感じるときは、時間を延ばして加熱しましょう。

※高温になる鍋底をはじめ、鍋と袋が触れないように気を付けます。

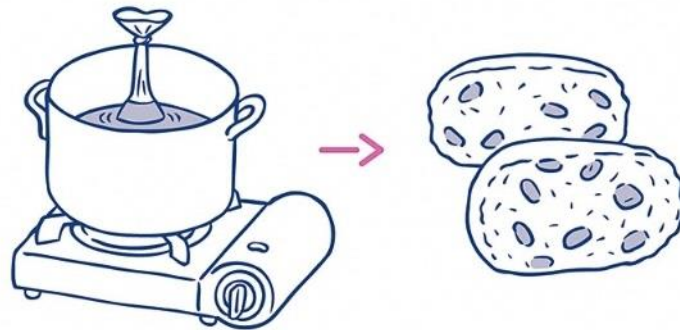


家庭での防災対策

食事で、できる防災

蒸しパンを作る

- ① ポリ袋にホットケーキミックス1袋を入れ、同量よりちょっと少なめの水を入れ、大さじ2杯程度のマヨネーズを加える。
- ② レーズンやコーン、ウインナーなど好みの具を入れて、袋をもんでよく混ぜる。
- ③ 袋の中の空気を抜き、袋のいちばん上で口をしぼる。
- ④ ごはんと同じ要領で鍋に湯を沸かし、弱火で20分程加熱。途中で一度、鍋の中で裏表をひっくり返すとまんべんなく熱が通る。



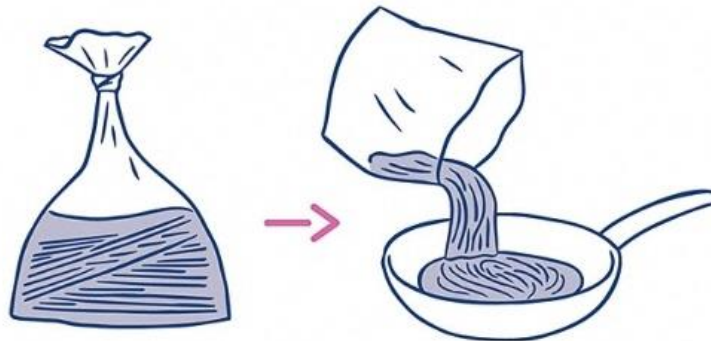
家庭での防災対策

食事で、できる防災

《 こんな調理法も 》

パスタを作る

- ① 麺を半分に折ってポリ袋に入れ、しっかり浸るくらいの水を入れて口をしぼり、1時間おく。
- ② 浸けた麺は、鍋に水ごと入れ沸騰させたら、時々かき混ぜながら1～3分程加熱する。
- ③ 水をよく切り、レトルトのパスタソースなどをかけて食べる。



家庭での防災対策

体調管理で、できる防災

いざというときも役立つ体調管理のコツ

大きな地震が起きて
インフラが止まると、
厳しい寒さや暑さ、
不衛生な環境によって
からだの調子が悪くなることも



日頃から、からだを守る
知識を持っておけば、
被災時にも役立ちます。

家庭での防災対策

体調管理で、できる防災

毎日、睡眠をしっかり取る

睡眠不足などで体力や思考能力が落ちていると、もしものときにとっさの判断や行動をとることが難しくなることも。毎日の睡眠は防災にもつながります。

不調をやわらげる方法 を身につけておく

不眠や生理不順、更年期障害などは、被災時の厳しい環境下で、悪化してしまいがちです。

腹式呼吸や体操、マッサージ、アロマテラピーなど、からだや心をラクにする知恵の備えを。



使い捨てアイテムで、清潔さをキープ

清潔な下着は、女性にとって外陰炎やぼうこう炎を予防するためにも大切です。

しかし、避難生活では洗濯ができなかったり、避難所では干す場所が見つからないことも。パンティーライナーや紙の下着など、使い捨てできるアイテムの中から自分に合う物を備えておけば、役立ちます。



家庭での防災対策

体調管理で、できる防災

処方薬は
「情報」も備える



服用中の薬は、医師と相談して可能なら予備分も入手しておきましょう。
また薬の名前と用法用量の情報を正確に把握しておくことも大切です。お薬手帳や処方シールなどを携帯電話で撮影し保存したり、薬の検索や服薬管理ができるアプリを活用してみるのもよいでしょう。

感染症予防の基本は
手洗いと手指消毒

水道が使えない環境下などでは、インフルエンザなどの感染症がまん延することもあります。

感染症予防の基本は、こまめに石鹸と流水で手を洗うことですが、できない場合に備えてアルコールタイプの手指消毒剤とウェットティッシュも用意しましょう。



家庭での防災対策

体調管理で、できる防災

体調管理の基本は、寒さ・暑さ対策

被災時の厳しい環境では、寒さ・暑さ対策のコツを知っておくことが、からだを守るために欠かせません。

《寒さをしのぐコツ》

避難生活で女性から寄せられるからだの不調の悩み、その原因のひとつが冷えです。からだを温めて不調の予防を。また、妊娠中はお腹が張ることがあるので、特にからだを冷やさないように注意をしましょう。



ダウンジャケットは、肌の近くで着る

ダウンジャケットは、体温により羽毛がふっくらと広がり、空気の層を作ることで断熱効果を発揮します。

いちばん外側は、風をさえぎる素材の衣類

風から身を守り、暖かい空気を外へ逃さない素材を、いちばん外側に着ます。雨にも備えて防水機能のある素材の物を上下で備えておくベターです。

濡れたままだ、危険。すぐに着替えを

雨や汗で濡れたら、肌と髪をしっかりと拭いて、乾いた衣類に着替えを。水分が蒸発するときに体温が奪われ、低体温症になる危険もあります。

《暑さをしのぐコツ》

夏季に災害が起こり、空調設備が十分に使えない場合は、室内温度が上昇しやすいので、熱中症などへの注意が必要です。停電しているときでも暑さを乗り切るための事前の準備が大切です。



冷やすと効率的に熱が下がる6つの場所

首の両わき、脇の下、脚のつけ根は、太い血管が肌の近くにあり、ここを冷やすと、体温を効率的に下げることができます。

暑さをしのぐアイテムを備えておく

冷却スプレーや熱を冷ますシート、扇子やうちわなど電気が使えなくても、暑さをしのげるグッズを備えておく安心です。

ゆったりしたサイズの衣類で風を呼び込む

暑いときは、上下ともゆったりシルエットの服がおすすめ。また、肌を濡らしてから扇子やうちわであおぐと、涼しさを感じられます。



家庭での防災対策

子供と備える防災

子供と 備える防災



毎日の子育ての中で
子供と一緒に備える。

子供と一緒に災害に直面したら？
子供と離ればなれのとくに
災害が起きたら？
家の中や通園・通学路にある
危険な箇所を子供と一緒に
チェックして、もしものときの
ために、親子で備える。
いつもの子育てに防災の視点を
ちよつと加えてみましょう。

家庭での防災対策

子供と備える防災

《お散歩にプラス》

抱っこひもを準備

急いで避難する場合、ガレキが散らばる路面や人混みをベビーカーで移動するのは危険です。

抱っこひもも準備してお散歩へ。「前抱っこ」なら子供の頭を守りやすくなります。



《外遊びにプラス》

被災したときって

「こんな感じ？」を

子供と試してみる

もしもに備えた練習を楽しくするなら、外遊びのときがチャンス。やってみて気付いたことを備えに生かしましょう。

ママ友やパパ友にも声をかけて楽しみながら一緒に経験することで、もしものときにどんな協力をし合えるか、おしゃべりするきっかけにもなります。

《通園・通学にプラス》

もしもの約束

災害時は、外出先や勤務先からはすぐに迎えに行けないことも。

あらかじめ、小学校・保育園・幼稚園と避難先はどこか、災害時にどう連絡を取り合うかなど、もしもの場合を想定した約束事を共有していれば、あわてずに行動できます。



普段から公衆トイレや和式トイレを使ってみる。



笛が吹けるかどうか、試してみる。



備蓄食品をラップで覆った皿で食べてみる。

《子供の外出にプラス》

行き先を確認

災害時は、携帯電話の通話やメール機能が使えなくなるときも。子供が外出するときは、行き先や誰と会うかなど、確認する習慣を。万が一のときの救助や安否確認に役立ちます。



公衆電話の

使い方を

子供に教えておく

公衆電話も災害時の連絡手段のひとつです。公衆電話の使い方を知らない子供には、使い方の練習を。

小銭を持たせ、保護者の電話番号を暗記させたり、番号を書いたメモを持たせたりすると、より安心です。

家庭での防災対策

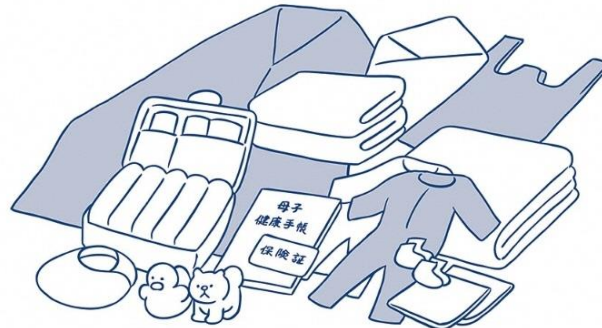
子供と備える防災

いつもの
ママバッグが、
赤ちゃんの
非常袋に

赤ちゃんのお出かけに必要な物がセットされたママバッグは、もしものときにも大活躍。使った分をすぐ補充して、持ち出しやすい場所に用意しておきましょう。

《 いつものママバッグ 》

- おむつポーチ（おむつ、おしり拭き）
- 授乳ケープ
- 着替えセット
- スタイ
- タオルやガーゼハンカチ
- ビニール袋
- 母子健康手帳と保険証
- ブランケット
- おもちゃ
- おくるみ



家庭での防災対策

子供と備える防災



3食分のベビーフードと おやつ、パックの飲み物

赤ちゃんの口に合うか確かめておくと安心です。使い慣れたマグ、フォークとスプーンなどと一緒に備えておきましょう。



ミルクセット（ミルク、 哺乳瓶、ペットボトルの水）

ミルクはスティックやキューブのタイプ、哺乳瓶はコンパクトで消毒も不要な使い捨てタイプが便利。母乳育児の場合も、もしものときに備えておきましょう。

（ 非常用にプラスで備える ）



ストックを多めにしたい物

着替え（汗をかいたり汚したときの交換用）、紙おむつ（量の目安は、常時1パック以上）、おしり拭きは多めに備えておきましょう。

家庭での防災対策

子供と備える防災

乳児用液体ミルクを

知っておこう

乳児用液体ミルク（以下、液体ミルク）をご存じでしょうか。熊本地震の際、被災地の保育所などに、フィンランドから無償で提供されたことでも話題となりました。乳児期の栄養源としては、母乳が最適ですが、母乳だけでは足りない場合や、母乳を飲ませてあげられないときに、母乳の代わりに市販の母乳代替食品（育児用粉ミルク）を使うこともあるかと思っています。液体ミルクは、日本では現在、製造、販売が認められていませんが、海外で利用されている国もあり、母乳代替食品のひとつとして、その有用性が注目されています。

《 液体ミルクの特色 》

メリット

- 育児の負担軽減
夜間や共働き世帯、母親不在時などでも授乳可能。
- 外出先でも便利
ミルクを作る手間が省略され、外出時の所持品も少なくなる。
- 災害時の備えとしても活用が可能
ミルクを作るためのお湯が不要です。また、乳首付きのベクトボトルタイプだと哺乳瓶も必要ありません。調乳済みのため、菌混入リスクが低くなります。

デメリット

- 粉ミルクに比べて価格が高い
粉ミルクと比べて製造工程が複雑になるため、欧米市場においても2～数倍の価格差が生じています。
- 母親、赤ちゃんの好み
色への違和感、常温で飲むこと、味の好みなどから飲まない可能性もあります。



液体ミルクとは？

液状の人工乳で、常温で長期保存できる容器に密封され、あらかじめ調乳が済んでいる物をいいます。粉ミルクと違い、粉を溶かさずそのまま飲むことができます。

家庭での防災対策

子供と備える防災

液体ミルクを巡る わが国の状況

2017年12月現在、液体ミルクについては法令上の定義、規格基準、表示許可基準がないため、国内では母乳の代替として使用できる旨を明記して製造や販売ができませんが、国において検討を行っています。

東京都は、国に対し、国内で製造や販売ができるよう規定整備を行うことを要望しています。

被災地での活用例

液体ミルクは、日本での製造、販売は認められていないものの、海外から提供を受け、被災地で活用されました。

災害時は、液体ミルクの有用性が発揮されることもあり、国内での今後の活用が期待されることです。

活用例 1

東日本大震災が起きた2011年、フィンランドに住む日本人の母親たちの発案で東北の被災地に送られました。

活用例 2

熊本地震の際、日本フィンランド友好議員連盟の依頼にもとづき、フィンランドの企業より熊本県内の保育園などに無償で提供されました。

現在2歳と5歳の子供がいて、ふたりとも旅行のときにはよく利用しました。値段が粉ミルクより高いので毎日では利用しませんが、長時間の外出、旅行用、非常用として利用し、とても便利でした。

母乳が主で、たまにミルクでしたが、粉ミルクより液体ミルクを使用していました。特に、生後半年過ぎてからは外出先では液体ミルクばかりでした。常温でも大丈夫ですが、家はもちろん外出先でもカップにお湯をもらいボトルごと浸せば人肌に温められるのでお腹に負担では？の心配はないと思います。

実際に使用した方の声（海外から）

（一社）乳児用液体ミルク研究会アンケートより抜粋

基本は母乳だったので、外出時の車内でベビーチェアに乗る子供が泣きだしたときや、授乳が困難で粉ミルクが調合できないような場面で活用できました。

母乳のみで育児中、産後急に体調を崩し授乳できなくなったとき、ミルクをあげ慣れてない夫や義父母にお願いしても簡単にミルクをあげられたのでとても助かりました。

家庭での防災対策

出かけるときの防災

ここで地震が起きたらと
危険を想像してみる。

出かけたまちに、いつもの通勤・通学路に、
強い揺れで倒れたり落ちてくる
危険性のあるものが、たくさん潜んでいます。

「もし大きな揺れが来たら？」と
危険をシュミレーションする、
そのちょっとした習慣が
いざというとき命を救います。



家庭での防災対策

出かけるときの防災

商業施設では、大きなガラスの扉が割れたり、天井のオブジェが落下してくるかも



会社やスポーツジムでは、ロッカーでドアがふさがれ、出られなくなるかも



《 屋内での危険チェックポイント 》

飲食店では、物の落下や食器類などが飛んでくるかも



非常口はつねに確認しておく



チェックポイントは「転倒・落下物」「身を守る場所」「避難ルート」の3つ

外出先では、倒れたり、落ちてくる物がないか確認し、もしものときに身を守れそうな場所を探します。さらに、非常口や階段、広い道路など避難ルートのチェックを。

また、トイレなどひとりになる場所のドアが開かなくなることも想定し、一緒にいる家族や友人などに、ひと声かけてから行動することも防災につながります。

➡ すぐできる

《 屋外での危険チェックポイント 》

古いビルや木造家屋が倒壊するかも



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

家庭での防災対策

出かけるときの防災



マタニティマーク

普段身につけていない人も、必要なときに提示する準備をしておきましょう。



張り止め薬

妊娠が進んでからは、お腹の張りに注意。自宅にしばらく帰れない可能性も考えて、処方されている場合は携帯するようにしましょう。



母子健康手帳

災害時、かかりつけ医に診てもらえない場合でも医療機関で経過の情報を正確に伝えられます。記入のあるページだけコピーしておいたり、母子健康手帳用のアプリを使ってスマートフォンにデータを保存しておく方法もあります。

「肌の露出が少ない服装」「歩きやすい靴」「両手がふさがらないバッグ」が、安全性の高い外出スタイルです。
この全部が難しくても、工夫してひとつでも取り入れてみましょう。

外出時のおしゃれに、“安心”をさりげなく

暮らしに
合わせて



フラットシューズ

災害時に高層階から階段で降りたり、長時間歩くことを想定した、歩きやすい靴選びを。毎日難しくても、会社にスニーカーを置いておくなどの工夫をしましょう。



大判ストール

災害時にいろいろ役立つ便利アイテム。避難時に粉じんによる汚れを防いだり、マスク・包帯・日除け・ブランケット・避難所での間仕切り代わりとしても使えます。



リュックサックやショルダーバッグ

いざというとき、両手があいているバッグなら、身の安全を確保しやすくなります。小さく畳んで携帯できるエコバッグタイプの物もおすすめです。

出かけるときの防災

“もしも”を想像して

アイテムを選ぶ

災害に備えて携帯しておきた

い物を考えてみましょう。

例えば家族や友人と連絡が取

れなくなった、エレベーター

に閉じ込められたなど、災害

時のピンチを具体的に想像し

て、ライフスタイルに合った

アイテムを選んでみましょう。

ポーチなどにまとめて、その

日使うバッグに入れておくと

便利です。

「歩いて帰る」を

シミュレーションしてみる

発災時に交通機関が止まって

しまったら、むやみに移動し

ないことが基本ですが、状況

が落ちつければ、歩いて帰る選

折肢も。

事前に自分がどのくらい歩け

るかなどをシミュレーション

しておけば、徒歩で帰宅する

か
し
な
い
か
の
判
断
に
も
役
立
ち

ます。

《 災害時にも役立つアイテム例 》

- | | | |
|------------|--------------|------------|
| ○ 携帯充電器 | ○ ウェットティッシュ | ○ レジ袋 |
| ○ 身分証明書 | ○ 汗拭きシート | ○ 使い捨てカイロや |
| ○ 筆記用具・メモ帳 | ○ 生理用品 | 冷感タオル |
| ○ 家族の写真 | ○ 大判のハンカチ | ○ 携帯用トイレ |
| ○ マスク | ○ 髪留め（ピン＆ゴム） | ○ 防犯ブザーや笛 |
| ○ ばんそうこう | ○ 飴などのお菓子 | ○ ライト |
| ○ 目薬 | ○ ゼリー飲料 | |



《 シミュレーションのポイント 》



危険で道が通れない場合もあるので
複数のルートを設定しておく。

家庭での防災対策

非常袋を備える

自分で作る非常袋の基本は、
旅行カバンに防災アイテムをアレンジして
役立つ非常袋を作ることができます。

非常袋は、特別なバックではありません。
いつもの旅行のアイテムをアレンジして
役立つ非常袋を作ることができます。

《 非常袋づくりのポイント 》

- ① 避難所に行くことも考えてリュックサックや旅行カバンなど持ち運びやすいバッグを用意。
- ② まずはいつも旅行に持っていく物を入れてみる。
- ③ 非常用に必要だと思う物をプラス。

どこでも過ごせる
ための備えを

被災後の数日間を避難先で過ごすことを想定して、非常袋の備えを。

バッグに収まるように量を調整して、実際に持ち歩ける重さで作ります。

家庭での防災対策

非常袋を備える

非常用にプラスするアイテム例



○ 非常用ブランケット



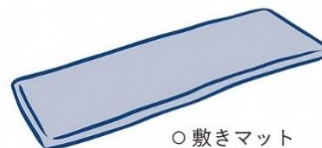
○ ヘッドライト



○ タオル



○ 手間なく食べられる食料



○ 敷きマット



○ 500mlの水
1～2本



○ 携帯用トイレ



○ 折りたたみ式
ヘルメット



○ ゴミ袋



○ 雨具 (カッパ)

家庭での防災対策

非常袋を備える



《アイテム例》

- 必要な情報が書かれたメモ
- 携帯用おまる
- お気に入りのおもちゃ
(電池を使わない物も)
- おやつ

保護者向けアレンジ

保護者の名前やアレルギーなどの情報を書いたメモや子供のお気に入りの物を。成長に合わせて備えを見直していきましょう。



高齢者向けアレンジ

ひとり暮らしの人は、緊急時の連絡先や持病のかかりつけ医などがわかるメモを入れておくと安心です。

基本ができたなら、
自分に合わせて
アレンジ

基本の中身に、目的やライフスタイルに合わせて必要なアイテムをプラス。
ここに書いてある物だけではなく、自分にとって必要な物を考えてみましょう。お気に入りの本など心を落ちつかせる物も用意しておくとういでしょう。



女性向けアレンジ

自分にとって必要なアイテムやストレスを緩和してくれるアイテムなどを考えて入れておきましょう。

《アイテム例》

- 鏡 ○ ポーチ ○ 生理用品 (ナプキン、ショーツ、ビデなど)
- 身支度グッズ (マスク、帽子、ヘアゴム、化粧水、保湿クリーム、メイク用品、リップクリーム、クレンジングシートなど)
- 防犯ブザーや笛
- 自分の好きな香りグッズ (アロマオイル、香水など)
- ティーバッグ

家庭での防災対策

非常袋を備える

日頃からの備え

●警戒宣言が発令されたとき、避難する場所や経路を決めていますか？



●自分の家が地震に安全かどうかの耐震診断をしていますか？



●家具類が倒れないように固定してありますか？



●ブロック塀や門柱などの点検、改善はしていますか？



●家族の7日分の食糧と3日分の飲料水を保存していますか？1人1日3ℓが目安です。



●警戒宣言発令時の家族の役割分担や連絡方法を決めていますか？



●自分で初期消火が行えるよう、ふだんから訓練に参加していますか？



●自分の住んでいる場所は土砂災害の危険はありますか？



地震が起きた時の心得10ヶ条

1 まず、わが身の安全を



2 すばやく火の始末



3 山崩れ、がけ崩れ、に注意



4 火が出たらまず消火



5 外へ逃げるときはあわてずに



6 狭い路地、へいざわ、がけや川べりに近寄らない



7 避難は歩いて、持物は少なく



8 協力しあって応急救護



9 正しい情報をつかみ、デマにまどわされない



10 秩序を守り衛生に注意



非常持出品リスト

☐ 非常持出袋(リュックサック)

◆非常食

- ☐ 食料(家族7日分)
- ☐ 飲料水(家族3日分)
- ☐ 粉ミルク

◆生活用品

- ☐ フォーク・スプーン
- ☐ 缶きり
- ☐ ナイフ
- ☐ 卓上コンロ・予備ボンベ
- ☐ ローソク・マッチ
- ☐ タオル
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ ティッシュ

◆衣類

- ☐ 着替え類
- ☐ 下着類

◆貴重品

- ☐ 現金・10円玉(公衆電話用)
- ☐ 印鑑
- ☐ 通帳・有価証券類
- ☐ 保険証
- ◆救急セット
- ☐ 脱脂綿
- ☐ 消毒液
- ☐ きず薬
- ☐ 絆創膏
- ☐ 湿布薬
- ☐ 目薬
- ☐ その他の薬

◆その他

- ☐ ヘルメット
- ☐ 軍手・手袋
- ☐ 携帯ラジオ

家庭備蓄品リスト



☐ 水(ポリタンク)



☐ 調理用ラップ



☐ ビニール袋



☐ ガーゼ



☐ 懐中電灯・予備電池



☐ 洗面用具



☐ 救急箱



☐ マスク



☐ ヒモ・ロープ



☐ はさみ



☐ ピンセット



☐ 毛布



☐ トイレトペーパー



☐ 紙おむつ



☐ 生理用品



☐ 寝袋

水・食料・簡易トイレの備えをしよう

- 南海トラフ地震のような大規模災害時は公的支援がすぐに届かないおそれがあります。

7日分の水・食料の備蓄を！！

- 上下水道などのインフラが被災するとトイレが使用できなくなるおそれがあるため、

トイレの備えも非常に重要！！

携帯トイレ、簡易トイレを備蓄している世帯 24.5%



備蓄はローリングストック法で！

日常使う食材や非常用食料を定期的に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。インスタントラーメンやレトルト食品も非常用として扱えます。



できることから、ひとつずつ
その対策があなたと家族の命を守ります

家庭での防災対策

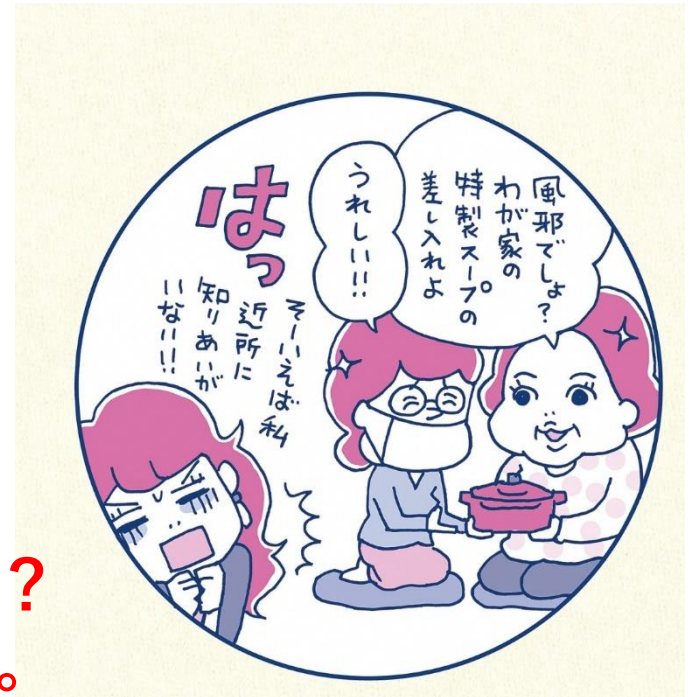
コミュニケーションで、できる防災

普段の人付き合いが困ったときの助けになる。

あらかじめ備えておくことの
大切さは、物だけではありません。
コミュニケーションでも同じです。

家族だけではなく、友達や
ご近所さんとも、付き合い方
ひとつでいざというとき、
助け合える仲間になれるのです。

お宅に、回覧板は、まわってきますか？
まずは、自治会（区）に入りましょう。



家庭での防災対策

コミュニケーションで、できる防災

新たに御殿場市民となられましたことを、心より歓迎いたします。

自治会(区)へ加入しましょう！



なぜいま自治会なのか？

ここでは、日頃生活していると普段あまり実感することのない、たくさんの自治会の役割をお伝えします。

市などからの情報の回覧

行政や関係機関の刊行物・配布物の回覧や掲示は、自治会の皆さんが行っています。

きれいな環境づくり

毎日家庭から出る「ごみ」。自治会では、ごみ集積所の清掃管理や地域の環境美化活動を、協力し合いながら行っています。

ふれあい活動

お祭り、子ども会、運動会、成人式、敬老会・・・数え切れないたくさんの活動があります。御殿場市民は、地域と一緒に成長していきます。

安全・安心の地域づくり

いつ発生してもおかしくない地震や噴火などの大規模災害。防災活動、防犯活動も、自治会の団結力で推進されていきます。

地域の課題への対応

生活をしているとさまざまな困ったことが出てきます。そんな時、自治会の皆さんで共有し、悩み、知恵を出し合い、解決へと導くことができます。



これからは、「たすけあい」が大切です！！

あなたが
必要です！



こてんば こめこ
ゆるキャラグランプリ 2015 全国 38 位

世界遺産・富士山のまち御殿場市へようこそ。

御殿場市には、59の自治会があり、それぞれが「○○区」と呼ばれています。御殿場市の人口は9万人ほどですので、単純に割合を出すと1つの区に1,500人程の人々が暮らしています。

未曾有の災害を目の当たりにして、今後は住んでいる人たち自身の手によるまちづくりがさらに加速していきます。そして、自治会を家族としてとらえ、住んでいる人の責務として、お互いが助け合っていくことが大切です。

皆さんの協力に勝るまちづくりの方法はありません。
皆さんの手で住みよい御殿場市をつくりましょう。

自治会加入については、ご近所で何うほか、不明な点は市役所へお問い合わせください。

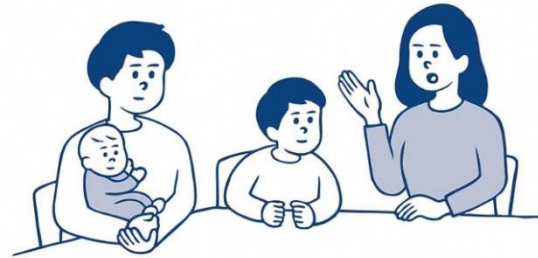
問い合わせ：御殿場市役所 市民協働課（本庁舎1階）
☎ 0550-82-4308 ✉ kyodo@city.gotemba.lg.jp

家庭での防災対策

コミュニケーションで、できる防災

《家族と》

いざというときのために
決めておきたい約束事



① 災害時の連絡手段は 複数決めておく

家族がバラバラで被災した
ときのために、災害用伝言
ダイヤルや災害用伝言板
(詳しくはP108へ)、S
NSなど、連絡手段を複数決
めておきましょう。
いざというときの連絡先や
連絡する順番を事前に話し
合っておくことも大切です。
また、出かけるときは、家
族に行き先を知らせる習慣
をつけておきましょう。

《友達と》

風邪をひいたときに
助け合える関係が、
被災時にも心強い

ひとり暮らしで被災してし
まうと、心細いもの。そん
なときは、友達と集まって
在宅避難するのも手です。
家の場所を伝えるなど、あ
らかじめ助け合える関係を
作っておくと、いざという
ときに役立ちます。



《ご近所と》

万が一の場合、
頼りになるのはご近所

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
のお祭りやイベント、趣味
のサークルにも参加してみ
ましょう。



《遠くの知人と》

地震の被害が大きい
ときは、遠くの知人を
頼る選択肢も

実家以外にも、遠方の友達
や知人など、助け合える人
がいるとう安心です。
いざというときに連絡が取
れるよう、普段からコミュ
ニケーションを取っておく
とよいでしょう。



② 集合場所と時間は 具体的に

家族と離れた場所で被災し
た場合、会えるのが数日後
になる可能性もあります。
自宅以外での待ち合わせは、
「〇〇小学校の南門の前で」
「午前9時と午後5時に10分
間待つ」など具体的に決め
ておけば、会える確率が高
まります。

家庭での防災対策

コミュニケーションで、できる防災

地域の危険を知る。

適切な防災対策をするには
「身（家）のまわりでどんな災害が起こりうるのか」
を知っておくことが大切です。

防災マップを活用しよう！

地域の災害リスクの確認

地域の危険区域や避難場所

災害時の避難ルートや避難方法

防災マップを見てあらかじめ考え、
実際に歩いてみましょう。

家庭での防災対策

防災マップを見てみよう

凡 例

	ヘリポート		区範囲
	飲料水兼用耐震性貯水槽		組範囲
	危険な橋		区・組・班避難場所
	土石流危険渓流		市指定避難地
	土石流危険区域		防災倉庫
	急傾斜地崩壊危険箇所		消火栓
	緊急輸送路		防火用水利
	同報無線屋外子局		街頭消火器
	防災関係機関		ブロック塀・よう壁
	救護病院		転倒のおそれがある看板・自販機
	消防署・消防分署		落下のおそれがある物
	消防団詰所		その他危険箇所
	火防隊詰所		避難路
	幼稚園・保育園		公民館・コミュニティセンター等
	交番・派出所		公共施設
	警察署		救護所

家庭での防災対策

コミュニケーションで、できる防災

防災マップは
引っ越しなどで住宅を選ぶ時にも
活用しよう。

1 見る

- ・ 壁にひびが入っていないか
- ・ ベランダやバルコニーが破損していないか
- ・ 床や柱の傾きを感じないか



2 確認する

- ・ 1981年6月1日以降に建築確認が行われているか
- ・ いままでに大きな災害に見舞われたことがあるか
- ・ 耐震工事をしているか

不動産屋さんなどに確認しましょう。

3 調べる

- ・ 地域で起こった過去の災害など、災害リスクを調べておきましょう。

日頃からの備え

地震に強い我が家にしよう！！住宅の耐震化



すぐにでも受けよう！住宅の耐震診断

昭和56年5月以前建築された木造住宅が対象

プロジェクト「TOUKAI-0」（御殿場市の場合）

木造住宅耐震補強等事業

耐震補強工事費への補助

最大100万円

+

全員65歳以上

20万円

税金の優遇制度（耐震改修促進税制）

所得税

耐震補強工事費又は基準額の10%を控除（25万円上限）

固定資産税

耐震補強工事をする、1年間半額に減税

お問い合わせは

静岡県くらし・環境部建築住宅局 建築安全推進課 054-221-3320へ

家具の固定やレイアウトの工夫・安全空間の確保

地震が起きても

わが家で暮らす方法

家具類の転倒防止

地震のとき、家具の転倒や棚からの物の落下、ガラスの破片などで、たくさんの人が死亡したり、ケガをしています。タンスや食器棚などの家具のほか、冷蔵庫やテレビなどの電化製品にも転倒や落下防止対策が必要です。窓ガラス等には飛散防止対策をしてください。また、寝室には、家具を置かない、家具を置く場合には、置く場所を工夫するなど安全に対する備えが必要です。

1 階

家具のない安全なスペース（部屋）

【居間】テレビの固定

テレビは揺れて飛ぶ！
チェーンなどで固定し
テレビ台と連結させる

サイドボードの扉には
ストッパーを付ける

壁掛け時計や絵画は針金や

【寝室等】
ピアノ等はキャスター付
の物はしっかり固定

ベッドから離して

食器棚の開き戸には開き防止の金具を
ガラスには飛散防止フィルムを

鏡やガラス窓が割れると大変危険

【台所】
冷蔵庫、レンジ
食器棚の固定

ガスボンベはチェーンで
固定し転倒を防ぐ

2 階

家具の上にガラス製品や
重い物を置かない

タンスは固定
2段重ねのものは
つなぎ目を金具で連結

これだけ準備しても、
家が倒壊してしまったら…。
やっぱり耐震化が大切です。

自宅が昭和 56 年 5 月 31 日以前に建てられた木造住宅の場合は、まずは耐震診断を受けてみましょう！
耐震診断は無料で受けることができます。また、耐震補強工事には、県や市町から補助金が出ます。
詳しいことは、お住まいの市町の建築の窓口にお問い合わせください。

自主防災組織に入ってみよう！

御殿場市では、各区に自主防災会長を中心とした自主防災会があります。

自主防災会長を長として、防災部長・防災リーダーが、活躍しています。

現在、区は、59区あり女性の区長は1名、防災部長は0名、防災リーダーは、男性307名に対して、女性20名とかなり低い状況にあります。

是非、女性目線を反映させるためにも、各区の防災役員へ参加してみませんか？

そして、地域の防災リーダーとして、活躍してみましょう！

家庭での防災対策

コミュニケーションで、できる防災

あなたは、59区を御存知ですか？

御殿場地区

御殿場市振興センター
(災害時 御殿場市対策本部 御殿場支部)

御殿場区	深沢区	東山区	東田中区	二の岡区
鮎沢区	新橋区	湯沢区	萩原区	二枚橋区
西田中区	北久原区	仁杉区	栢ノ木区	永原区

富士岡地区

御殿場市富士岡支所
(災害時 御殿場市災害対策本部 富士岡支部)

竈 区	萩蕪区	沼田区	二子区	中山上区
中山下区	風穴区	中清水区	駒門区	大坂区
町屋区	高内区	尾尻区	神山区	富士見原区

原里地区

御殿場市原里支所
(災害時 御殿場市災害対策本部 原里支部)

川島田区	森之腰区	杉名沢区	神場区	板妻区
保土沢区	永塚区	北畑区	大沢区	矢崎区

玉穂地区

御殿場市玉穂支所
(災害時 御殿場市災害対策本部 玉穂支部)

茱萸沢下区	茱萸沢上区	中畑東区	中畑北区
中畑南区	中畑西区	川柳区	

印野地区

御殿場市印野支所
(災害時 御殿場市災害対策本部 印野支部)

小木原区	時之栖区	印野区	
------	------	-----	--

高根地区

御殿場市高根支所
(災害時 御殿場市災害対策本部 高根支部)

塚原区	六日市場区	美乃和区	清後区
山之尻区	柴怒田区	上小林区	水土野区
古沢区			

家庭での防災対策

コミュニケーションで、できる防災

自主防災組織とは…

～向こう三軒両隣の小さな連携から～

* 地域ぐるみで防災に取り組もう *

大地震や風水害等の災害が発生した場合、市では地域防災計画により防災関係機関と密接な連絡をとり、全力をあげて災害対策を実施します。

しかし、突然の災害では、建物の倒壊、がけ崩れ、河川の氾濫等が発生するため、救援や救護活動が円滑にできなくなります。

そこで、地域における皆さんの相互協力による組織的活動が、被害を少なくする上で非常に大切です。

したがって、日ごろから災害を予想し、すべてにおいて対応できる準備と、訓練を積み重ねておくことが必要であり、そのために地域の皆さんが手を取り合い助け合う「自主防災組織づくり」が必要です。

この自主防災組織の活動をもとに、防災について皆で考え地域で団結していきましょう。

◆ 自主防災組織構成図(例) ◆



* 自主防災組織の主な役目と活動 *

防災や消火

- ◆ 火事を出さない日常の備えの啓発
- ◆ 地震の時の火の始末の啓発
- ◆ 日頃の防災訓練、消火活動態勢の整備

助け合いと援助

- ◆ 地域の要援護者への日頃の支援
- ◆ 発災時の助け合い活動
- ◆ 避難誘導
- ◆ 救出・救護活動

避難生活時の協力

- ◆ 情報収集・伝達の協力
- ◆ 給食・給水活動への協力
- ◆ 環境や衛生の保持への協力

* 住民(自主防災組織)の応急活動 *

■ 火災の発生防止と初期消火活動(消火班)

- 火の始末を徹底する
- 初期消火を行う
- 119番(消防署)への通報



■ 情報収集と伝達(情報班)

- 正確な情報の伝達
- 防災関係機関との連絡
- うわさ話、デマ発生防止



■ 避難の誘導(避難誘導班)

- 避難者を避難場所に誘導



■ 給食・給水(給食・給水班)

- 飲料水の確保
- 炊き出し
- 食糧・生活用品の配布



■ 救出救護と要援護者の安全確保(救出救護班)

- 救出・救護活動
- 負傷者の応急手当・搬送
- 災害時要援護者の支援



■ そのほかに、

- 市・消防・警察など防災関係機関の指示に従う
- 協力し合って、地域の被害を最小限に食い止める
- 避難所の運営に協力する



家庭での防災対策

コミュニケーションで、できる防災

自主防災会の活動

- 5月 自主防災連合会総会
- 6月 **水防訓練**
- 7月 総合防災訓練説明会
- 8月 総合防災訓練 夜間訓練
総合防災訓練
- 9月 視察・研修
- 10月 ステップアップ研修
普通救命講習会
- 11月 地域防災訓練 モデル区訓練参加・視察
- 12月 **地域防災訓練 全区**
- 1月 災害ボランティア訓練視察



pixta.jp - 11317395

や
り
が
い

地元の方のために、少しでも役に立っていると思えること
普通に生活しているだけでは、学べなかった防災に関する
知識や対策を学ぶことができる。

いままで、防災に関心がなかった方が、
防災に関する行事に参加することで、
興味を持っていただき、ともに活動をするようになれる。
地域の方たちに、「ありがとうございました」等、感謝されたとき

家庭での防災対策

コミュニケーションで、できる防災

様式2 個別計画(独自の様式でも可)										記入例	
要支援者避難支援計画(個別計画)											
要支援者の情報 ※色付きの箇所は必須項目										作成日:令和 〇 年 〇 月 〇 日	
フリガナ	ゴテンバ ハナコ				自治会名		〇× 区		△組 ×班		
氏名	御殿場 花子				自治会名		〇× 区		△組 ×班		
生年月日	明・大 昭平 ××年 〇月 △日		年齢	75 歳		性別	男・女				
住所	御殿場市 萩原483										
電話/FAX	自宅: ××-××××				携帯: ×××-××××-××××						
特記事項 (服薬内容、 避難方法等)	持病で〇〇病を患っているため、朝・昼・夕と食事後に××の服薬が必要。足腰が悪く、 避難所までは車いすでの移動が必要であり、近所の〇〇さんに支援をお願いしている。										
緊急連絡先①	連絡先氏名	御殿場 一郎			連絡先 電話番号	携帯:000-0000-0000 自宅:(××××)××-××××					
	連絡先住所	〇〇県 〇×市XXX番地XX				続柄	長男				
緊急連絡先②	連絡先氏名	御殿場 花子			連絡先 電話番号	携帯:000-0000-0000 自宅:(××××)××-××××					
	連絡先住所	〇〇県 〇×市XXX番地XX				続柄	長女				
避難支援者 (安否確認・避 難誘導等)	①	氏名	御厨 太郎			電話 FAX	自宅:××-××××				
		住所	御殿場市〇〇〇番地								
	②	氏名	御厨 良子			電話 FAX	自宅:××-××××				
		住所	御殿場市〇〇〇番地の××								
避難支援者についても災害時に援護が必要になる可能性もあることから、避難支援者について責任を課すものではありません。また、避難支援者は個人・団体どちらでも構いません。											

様式2 個別計画(独自の様式でも可)											
要支援者避難支援計画(個別計画)											
要支援者の情報 ※色付きの箇所は必須項目											
フリガナ					自治会名		区		組 班		
氏名					自治会名		区		組 班		
生年月日	明・大 昭平 年 月 日		年齢	歳		性別	男・女				
住所	御殿場市										
電話/FAX	自宅:				携帯:						
特記事項 (服薬内容、 避難方法等)											
緊急連絡先①	連絡先氏名				連絡先 電話番号	携帯: 自宅:					
	連絡先住所					続柄					
緊急連絡先②	連絡先氏名				連絡先 電話番号	携帯: 自宅:					
	連絡先住所					続柄					
避難支援者 (安否確認・避 難誘導等)	①	氏名				電話 FAX	自宅: 携帯:				
		住所									
	②	氏名				電話 FAX	自宅: 携帯:				
		住所									
避難支援者についても災害時に援護が必要になる可能性もあることから、避難支援者について責任を課すものではありません。また、避難支援者は個人・団体どちらでも構いません。											

家庭での防災対策

コミュニケーションで、できる防災

災害時に役立つ
アプリを
スマートフォンに
入れておく

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。携帯充電器も持っておくとよいでしょう。

《 近くの避難施設がわかるアプリ 》

土地勘のない外出先や旅先でも便利なアプリ。近くの避難施設まで案内してくれるものもあります。

《 位置情報を発信するアプリ 》

自分の居場所を、あらかじめ登録した人に知らせてくれます。

《 SNSアプリ 》

SNSアプリは友人知人とのコミュニケーションや情報収集に役立ちます。

《 いのちを守るアプリ 》

応急手当アプリ、ライトアプリなどで被災時の危険から身を守ります。

※電波状況によっては通信できないこともあります。



自治体の防災アプリ

東京都が作成した防災アプリなど、自治体が出しているアプリで、地域の危険や災害への備えが学べます。

《 ラジオアプリ 》

ラジオを持ち歩けない場合は、スマートフォンで聴けるようにしておくのがおすすめです。

《 災害情報アプリ 》

緊急地震速報や警報をスマートフォンに届けてくれるプッシュ型のアプリが便利です。

家庭での防災対策

コミュニケーションで、できる防災

災害用伝言ダイヤル 171

固定電話

伝言の録音方法

171 に、ダイヤル



ガイダンスが流れます。



1 + 自宅固定電話の番号

を入力



録音

伝言の録音方法

171 に、ダイヤル



ガイダンスが流れます。



2 + 自宅固定電話の番号

を入力



再生

家庭での防災対策

コミュニケーションで、できる防災

災害用伝言ダイヤル 171

携帯電話

伝言の録音方法

171 に、ダイヤル



ガイダンスが流れます。



1 + 自宅固定電話の番号

を入力



録音

伝言の録音方法

171 に、ダイヤル



ガイダンスが流れます。



2 + 自宅固定電話の番号

を入力



再生

家庭での防災対策

コミュニケーションで、できる防災

災害用伝言ダイヤル 1 7 1

注意する点

- | | | |
|---|---------|---------|
| 1 | 伝言の録音時間 | 3 0 秒以内 |
| 2 | 最大登録数 | 1 0 件 |
| 3 | 保存期間 | 4 8 時間 |

携帯電話から、1 7 1 へダイヤルした際、
携帯電話の番号を入力しても、録音・再生は
できません。

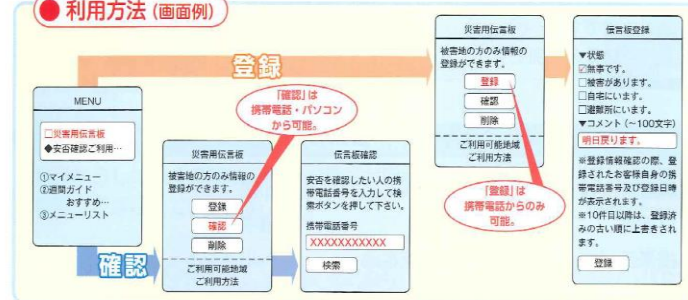
家庭での防災対策

コミュニケーションで、できる防災

携帯電話の場合 [その2] 災害用伝言板

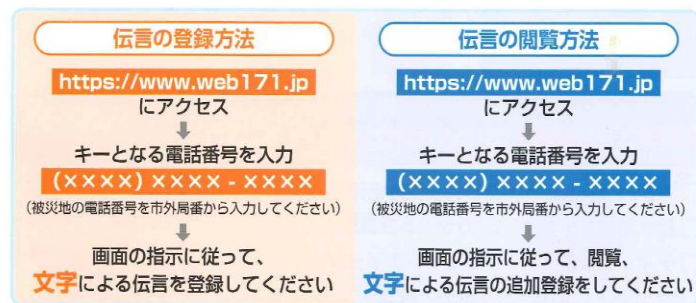
災害時は携帯電話各社の公式サイトトップ画面に災害用伝言板の案内が表示されます。被災地の方が文字で伝言を登録し、全国から確認することができます。

● 利用方法 (画面例)



パソコン・スマートフォンの場合 災害用伝言板(web171)

パソコンやスマートフォンから、自宅の固定電話番号（キーとなる電話番号）を入力して安否情報（伝言）の登録、確認を行うことができます。



スマートフォンの場合 災害用音声お届けサービス

右の専用アプリをインストールすれば、スマートフォンから、家族の皆さんに、音声メッセージを送信することができます。異なる通信業者間でも音声メッセージは届きます。

NTTドコモ	災害用キット
KDDI(au)	au災害対策
ソフトバンクモバイル	災害用伝言板
ワイモバイル	災害用伝言板

家庭での防災対策

コミュニケーションで、できる防災

公衆電話の特徴と使用方法

公衆電話の特徴

公衆電話は、以下の2つの特徴を有することから、災害等緊急時における有効な通信手段となっています。

①災害時優先電話	公衆電話は、災害等の緊急時において電話が混み合い、通信規制が実施される場合であっても、通信規制の対象外として優先的に取り扱われます。
②通信ビルからの給電	公衆電話は、NTT東日本・NTT西日本の通信ビルから電話回線を通じて電力の供給を受けているため、停電時でも電話をかけることができます。

公衆電話の使用方法

公衆電話には、アナログ公衆電話とデジタル公衆電話の2種類があります。両者間で通常時の使用方法に違いはありませんが、停電時や無料化された際の使用方法は異なります。

	デジタル公衆電話	アナログ公衆電話
機種外観		
通常時の使用方法	受話器を上げ、硬貨又はテレホンカードを投入し、電話番号をダイヤルします。	
緊急通報の使用方法※1	硬貨やテレホンカードは不要です。受話器を上げ、 そのまま110番等 を押します。	硬貨やテレホンカードは不要です。受話器を上げ、 緊急通報ボタンを押した後、110番等 を押します。
停電時の使用方法※2	【液晶ディスプレイが消えています】基本的に 通常時と同様 です。ただし、 テレホンカードは使用できません 。 ※同一場所に複数台設置されている場合、停電時に稼働していない電話機もあります。	【赤いランプが消えています】基本的に 通常時と同様 です。ただし、 テレホンカードは使用できません 。
無料化措置時の使用方法（災害発生時等）※3	硬貨やテレホンカードは 不要 です。受話器を上げ、 そのまま 電話番号をダイヤルします。	受話器を上げ、 硬貨又はテレホンカードをいったん投入 し、電話番号をダイヤルします。 通話終了後、硬貨又はテレホンカードは そのまま返却 されます。

※1 110（警察）、118（海上保安）、119（消防、救急）への通話方法となります。

※2 グレーのデジタル公衆電話機についてはバッテリーを搭載していますが、バッテリー消耗後は硬貨も使用できなくなります。

※3 災害救助法が適用される規模の災害が発生し、かつ広域停電が発生するなど被災者の方々の通話を確認することが必要とNTT東日本・NTT西日本が判断した場合には公衆電話からの通話を無料とすることがあります。

公衆電話関連情報掲載HP

総務省：ユニバーサルサービス制度HP（本件パンフレットの電子データを掲載しています。）
http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/universalservice/index.html

NTT東日本：公衆電話インフォメーション
<http://www.ntt-east.co.jp/ptd/>

NTT西日本：公衆電話インフォメーション
<http://www.ntt-west.co.jp/ptd/>

家庭での防災対策

被災後、どこで暮らすかを判断する。

判断1 危険を見極める

チェックポイント

- 1 自宅の家屋に被害があるか？
- 2 隣家の倒壊などで自宅に影響があるか？
火災・津波・液状化などの二次災害の心配はあるか？

危険がなければ、
判断2へ

判断2 生活ができるか確認

チェックポイント

他人のサポートがなければ、暮らしていけないか？

不安がなければ
自宅にとどまる

在宅避難

避難所

自宅での生活が
できなければ、避難所へ

不安を感じたり、
危険と判断したら避難所へ

家庭での防災対策

避難カードを作っておこう！

●ご家族それぞれ避難カードを作成し、カバンなどにいつも入れておきましょう。

避難カード	
■住 所	
ふりがな	
■氏 名	
■生年月日	年 月 日
■性 別	■血液型
■保護者名	
■連絡先	
■勤務先	
■緊急連絡先（親戚・知人等）	
・氏 名	
・電 話	
■避難場所	

避難カード	
■住 所	
ふりがな	
■氏 名	
■生年月日	年 月 日
■性 別	■血液型
■保護者名	
■連絡先	
■勤務先	
■緊急連絡先（親戚・知人等）	
・氏 名	
・電 話	
■避難場所	

避難カード	
■住 所	
ふりがな	
■氏 名	
■生年月日	年 月 日
■性 別	■血液型
■保護者名	
■連絡先	
■勤務先	
■緊急連絡先（親戚・知人等）	
・氏 名	
・電 話	
■避難場所	

避難カード	
■住 所	
ふりがな	
■氏 名	
■生年月日	年 月 日
■性 別	■血液型
■保護者名	
■連絡先	
■勤務先	
■緊急連絡先（親戚・知人等）	
・氏 名	
・電 話	
■避難場所	

家庭での防災対策

新しい避難情報

命の危険！
直ちに安全確保
災害発生
又は、切迫

レベル5は必ず発令するとは限らない
発令を待ってはいけません！

危険な場所から
高齢者や要介護者は
避難

それ以外の人は、避難の準備

令和3年5月20日から ひなんしじ **避難指示で必ず避難** ひなんかんこく **避難勧告は廃止です**

警戒レベル	新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5	緊急安全確保※1	災害発生情報 (発生を直認したときに発令)
4	避難指示※2	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	高齢者等避難※3	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じて普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、
すでに安全な避難ができず
命が危険な状況です。
**警戒レベル5緊急安全確保の
発令を待ってはいけません！**

避難勧告は廃止されます。
これからは、
**警戒レベル4避難指示で
危険な場所から全員避難
しましょう。**

避難に時間のかかる
高齢者や障害のある人は、
**警戒レベル3高齢者等避難で
危険な場所から避難
しましょう。**

避難指示は
必ず避難
災害のおそ
れが高い

警戒レベル4までに必ず避難

家庭での防災対策

新しい避難情報

災害に備えて明確化すべきルール

避難のタイミング	年齢・場所から避難行動の基準を策定
災害別の避難場所	各災害を想定して、最適な避難場所を選出
避難時に持ち出す道具	避難時に必要となる道具の準備・確認
連絡方法の確立	避難時に安否を確認する手段の設定・確認

配布した防災マップ等を使用して、
お家とその前を考えてみよう。
その際、次の点に留意する。

- 1 自宅・一次避難所・市指定避難地・市指定広域避難所を
確認して印をつける。
- 2 脆弱な橋・建物、ブロック塀等ないか
- 3 火災が起きやすい建物等はないか
- 4 工場等事業所などに、
ガソリントankやガスタnkなどはないか
- 5 土砂くずれや護岸崩壊のおそれのある所はないか
- 6 停電・断水・ガスの供給停止した場合に、
近くに、自動販売機・

配布した防災マップ等を使用して、
お家とその前を考えてみよう。
その際、次の点に留意する。

- 1 自宅の位置を確認して印をつける。
- 2 脆弱な橋・建物、ブロック塀等ないか
- 3 火災が起きやすい建物等はないか
- 4 工場等事業所などに、
ガソリントankやガスタnkなどはないか
- 5 土砂くずれや護岸崩壊のおそれのある所はないか
- 6 停電・断水・ガスの供給停止した場合に、近くに、
自動販売機・コンビニ・スーパー等の場所を確認

防災マップを使って、おうちの避難計画を作ろう

配布した防災マップ等を使用して、
お家とその前を考えてみよう。
その際、次の点に留意する。

- 1 自宅の位置を確認して印をつける。
- 2 脆弱な橋・建物、ブロック塀等ないか
- 3 火災が起きやすい建物等はないか
- 4 工場等事業所などに、
ガソリントankやガスタnkなどはないか
- 5 土砂くずれや護岸崩壊のおそれのある所はないか
- 6 停電・断水・ガスの供給停止した場合に、近くに、
自動販売機・コンビニ・スーパー等の場所を確認

配布した防災マップ等を使用して、
お家とその前を考えてみよう。
その際、次の点に留意する。

- 1 自宅の位置を確認して印をつける。
- 2 脆弱な橋・建物、ブロック塀等ないか
- 3 火災が起きやすい建物等はないか
- 4 工場等事業所などに、
ガソリントankやガスタnkなどはないか
- 5 土砂くずれや護岸崩壊のおそれのある所はないか
- 6 停電・断水・ガスの供給停止した場合に、近くに、
自動販売機・コンビニ・スーパー等の場所を確認

配布した防災マップ等を使用して、
お家とその前を考えてみよう。
その際、次の点に留意する。

- 1 自宅の位置を確認して印をつける。
- 2 脆弱な橋・建物、ブロック塀等ないか
- 3 火災が起きやすい建物等はないか
- 4 工場等事業所などに、
ガソリントankやガスタnkなどはないか
- 5 土砂くずれや護岸崩壊のおそれのある所はないか
- 6 停電・断水・ガスの供給停止した場合に、近くに、
自動販売機・コンビニ・スーパー等の場所を確認

配布した防災マップ等を使用して、
お家とその前を考えてみよう。
その際、次の点に留意する。

- 1 自宅の位置を確認して印をつける。
- 2 脆弱な橋・建物、ブロック塀等ないか
- 3 火災が起きやすい建物等はないか
- 4 工場等事業所などに、
ガソリントankやガスタnkなどはないか
- 5 土砂くずれや護岸崩壊のおそれのある所はないか
- 6 停電・断水・ガスの供給停止した場合に、近くに、
自動販売機・コンビニ・スーパー等の場所を確認

家庭での防災対策

防災マップを使って、おうちの避難計画を作ろう

**今後、3回の防災講座で、
おうちの避難マニュアルを
作っていきましょう。**

家庭での防災対策

防災マップを使って、おうちの避難計画を作ろう

宿 題

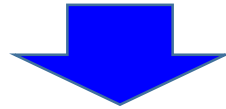
自 宅



集 合 場 所



一 次 避 難 所



市指定避難地

市 指 定 避 難 所

終

御殿場市 危機管理課