



# イツモの備えとモシモの心得

保存版



## 「家庭でできる災害への備え」と「地域で助け合う避難所生活」

### もし大きな災害が起こったら？

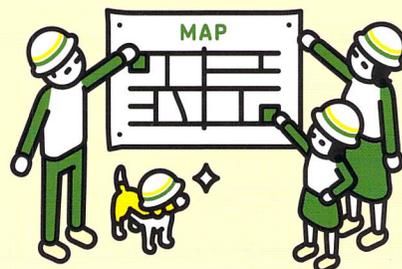
災害はいつ、どこで起こるかわかりません。  
 大きな災害が発生したとき、  
 行政による救助や支援（公助）には限界があります。  
 災害時に頼りになるのは、  
 ひとりひとりの備え（自助）と、地域での助け合い（共助）です。  
 もしもの時に備えて、日ごろから備えておくこと。  
 それは、家庭での備えだけでなく、  
 町の防災訓練や地域コミュニティ活動に参加することでもあります。  
 災害時、あわてず冷静に行動するために、できることから始めましょう。



### 災害への備え、できていますか？

チェック

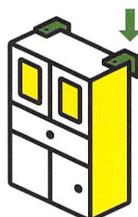
- 家具の下敷きにならないよう転倒防止対策をしていますか？
- 防災グッズ、水・食料、トイレなど、家族分の用意はできていますか？
- 家族や大切な人と話し合い、災害時の連絡方法を決めていますか？
- 災害時の避難方法や避難所生活のルールを知っていますか？
- 地域の防災訓練や地域コミュニティ活動に積極的に参加しましょう。



### イツモの備え ① 家具の転倒防止対策

方法 1

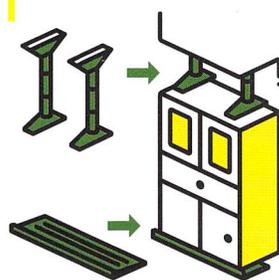
L型金具を用いる方法  
(最も効果が高い)



代替りの方法として

方法 2

ポール式器具と、  
ストッパー式器具もしくは  
マット式器具を用いる方法



- 家具と壁とをネジで固定する。
- 下地材など、壁の強度がある部分に取り付ける。
- L型金具は下向きに取り付けるとより効果的。

必要条件

- 下地材が必要である。
- 壁や家具に穴を空ける。

ポイント

地震により発生する、家具が前へ倒れようとする力と、滑り出す力を抑える事が大切です。



- ポール式器具は家具の両端、かつ壁側奥に設置する。
- ストッパー式器具は、家具を壁側に傾斜させるように設置する。マット式器具を用いる場合は、家具の底面に貼り付ける。

身の回りの物を用いる方法

- 箱とタンスの間に粘着マットなどをはさみ一体化。
- 地震の揺れで家具が滑らないよう滑り止めシートをひく。



天井と箱のすき間は2cm以内にする。

## モシモ災害が発生したら ① 避難の心得

### 大きな揺れを感じたら...

チェック

- まずは、自分の身の安全を確保。
- 火元(ストーブ・ガスレンジなど)の安全確認。
- 避難するときのために出口を確保。
- ラジオなどで正確な災害情報を収集。
- 家族の安否を確認。



### 避難するときには...

チェック

- 非常持ち出し品のチェック
- 避難路(自宅~集合場所)の確認。
- ガスの元栓、電気のブレーカーを閉める。
- 家の戸締まりと非常持ち出しリュックの持参。
- 隣近所(特に要援護者)の安否確認。
- 歩きやすい運動靴で避難。



↓ 発災から **30分** を目標に!

確認ができたなら  
**地域の集合場所へ避難**

わたしは

に行きます。

### 地域の集合場所では...

- 家や避難時にけがをしたり、気分が悪くなった時には遠慮せずに組長や町内会長に伝えます。
- 組長や町内会長に避難の報告をし、近所に救出が必要な人がいた場合には応援を要請します。

● 元気な人は消火や救出活動に向かいましょう!!

↓ 発災から **3時間** を目標に!

### 町内会単位で避難所へ

わたしの避難所は

### 避難時に気を付けること

- お年寄りや体の不自由な方に寄り添って。
- 子供たちが離れないように。
- がれきや凸凹、倒壊家屋や道路の亀裂に注意。

## いつもの備え ② 災害時の連絡方法

### 家族の連絡ルール

#### ● 連絡の中継点

災害時に連絡の取り次ぎをしてくれる遠方の親戚や知人を決めておく。



名前・連絡先

#### ● 伝言メモの残し方

家族に避難先を伝えるメモを残す場所(玄関の扉のウラ側など)を決めておく。ガムテープとマジックが有効。



災害用伝言板の使いかた  
(携帯電話・スマートフォン・PHS)

1



公式メニューや専用アプリから「災害用伝言板」にアクセスする。

2



登録のときは「登録」、確認のときは「確認」を選択する。

3



登録は「状態」とコメントを、確認は「相手の携帯番号」を入力。

4



登録は「登録」を押せば登録完了。確認は登録済の伝言を閲覧する。

スマートフォンの場合、機種によっては、専用アプリからのみアクセスできます。あらかじめダウンロードしておきましょう。



災害用伝言ダイヤルの使いかた

1



まず「171」をダイヤルする。携帯電話や公衆電話でもOK。

2



録音のときは「1」を、再生のときは「2」を、ダイヤルする。

3



録音は「自分の番号」、再生は「相手の番号」をダイヤルする。

4



音声ガイダンスにしたがって、伝言を録音または再生する。

登録する電話番号(携帯の電話番号は登録不可)

### ◎ 避難所に到着したら・・・

地域の避難所運営協議会の方が先に避難所へ向かい、みなさんの受け入れ準備をします。

1. 指定の場所（グラウンドなど）で避難所受け入れの準備が出来るまで待ちましょう。
2. 避難所運営協議会の指示に従って、決められた各町内のエリアに入ります。
3. 世帯構成、アレルギーや必要な支援などを把握するための避難者カードに記載します。



避難所での生活は、地域で組織する避難所運営協議会が運営します。

円滑な避難所運営のためには、

避難者のみなさんも運営に協力することが大切です。



### ◎ 避難所生活での配慮

不特定多数の人が生活する避難所では、お互いが配慮しあうことが大切です。

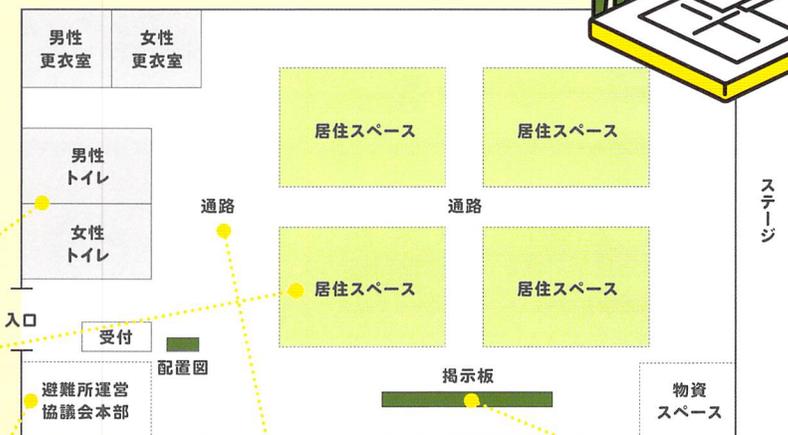
● トイレは清潔に使いましょう。洋式トイレは高齢者や障害のある人を優先しましょう。

● 積極的にあいさつや声かけをして、お互いに見守りあいましょう。

● 困ったことがあれば、各町内の代表を通じて、本部に相談しましょう。



<避難所のレイアウト例>



● 車いすの方や杖を使った方の通行の妨げになるような物を通路に置かないようにしましょう。

● 避難所のルールや生活に関する情報は、掲示板で確認するようにしましょう。

### ◎ 避難所のルール(例)



誰もが利用しやすいように、ルールとマナーを守り、気持ちよく共同生活を送りましょう。

1. 食事前には必ず手洗いをしましょう。
2. 決められた時間にみんなで食事をしましょう。
3. 食べ残しはすぐ、所定の場所に処分しましょう。
4. うがい、歯みがきで口の健康を保ちましょう。
5. 避難所内では禁酒・禁煙を守りましょう。
6. 起床・就寝時間を守りましょう。
7. 毎日みんなで体操し、体を動かしましょう。
8. 掃除や配食など、手伝えることは協力しましょう。

### ◎ 運営協議会の組織図(例)



何でも任せるのではなく、協議会メンバーと一緒に考え、運営に携わりましょう。



## || イツモの備え 3 7日間を生き抜く備え術 ||



### 食料

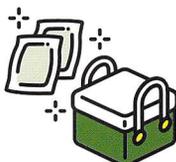
非常食の備蓄だけでなく冷蔵庫なども活用し、7日分の食料を備えましょう。

#### 冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

1~2日目



食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。



水は溶かして飲料水として活用も可能。

冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。

停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。

#### 調理器具の備え

カセットボンベ1本で約60分使用可能。



1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)。

#### カセットコンロ・ボンベ

停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。

#### ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

3~7日目

##### ローリングストック法

定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。



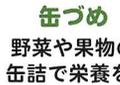
##### その他備蓄しておくの良いもの



**乾麺**  
(ラーメン・パスタ等)  
ゆで時間の短いものを。



**フリーズドライ食品**  
(スープ等)  
スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。



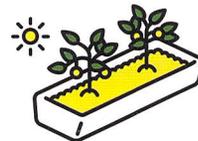
**缶づめ**  
野菜や果物の缶詰で栄養を。



**乾物**  
ミネラル・食物繊維の補給を。



**漬物**  
伝統的な保存方法で。



**家庭菜園**  
庭やベランダ等で野菜を確保。

※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で7日分の非常食を備えておくことで安心です。



### 水

7日分の飲料水、また生活用水を備えましょう。



**飲料水**  
1人1日2~3Lの備蓄を。



### トイレ

#### 使い方のアイデア

#### 水の不足時に役立つ節水のアイデア



##### ラップ

食器に被せて洗浄水の節約に。



##### 新聞紙

新聞紙は、折ってポリ袋を被せると食器に。



##### 口腔ケア用ウエットティッシュ

口腔衛生を保つだけでなく食器が拭ける等多用途。

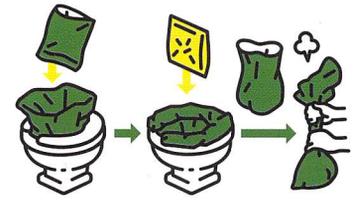


1人1日6回のトイレを目安に7日分を備えましょう。



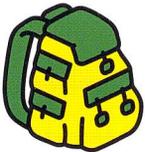
##### 携帯トイレ

使用期限が長いので、一式用意するのがお勧め。



便器にゴミ袋を敷きその上から設置。携帯トイレだけを交換すれば、水が床に落ちません。

## || イツモの備え 4 非常持ち出し品おすすめグッズ ||



チェック

#### リュックサック

重さは自分の体力に合わせて。一度は確認を。  
男性 15kg・女性 10kgが目安。



チェック

#### 常備薬

処方箋も一緒に。各自必要なものを忘れずに。  
メガネ・入れ歯・粉ミルクなど。



チェック

#### ヘッドライト

夜も両手で作業できることが重要。家族分を。  
室内用にはランタンを用意。

チェック

タオル・ハンカチ | マスク、包帯等多用途に活用可。

口腔ケア用ウエットティッシュ | 口の中やお皿をキレイに。

ポリ袋(小・中・大) | 応急手当や調理、水の運搬などに。

新聞紙 | 避難所での防寒対策や紙食器として。

エマージェンシーブランケット | 薄くて便利な防寒・防水シート

非常用簡易トイレ | 被災地でのトイレ問題は切実。

チェック

レインコート | 雨だけでなく、防寒、防塵に。

作業用革手袋 | 被災地でケガをしないための必需品。

携帯ラジオ | 被災地の情報収集に。電池も忘れずに。

充電器 | 携帯・スマホの充電に。乾電池式がオススメ。

飲料水 | 最低限の確保を。持ち出す量は体力に応じて。

非常食 | 腹もちよく、そのまま食べられるものを。