

# はじめに

阪神・淡路大震災、東日本大震災、そして、私たち泉大津市民も経験した平成30年台風21号。大きな災害のニュースを見たり、経験したりして、「水や食べ物を蓄えておこう。」「避難先を考えておこう。」と思った人も多いと思います。ところが、時間が経つにつれ、災害の怖さを忘れ、「時間がない。」「始め方が分からない。」などの理由で、結局は何もしないままになっていませんか？

確かに、防災対策は時間やお金がかかります。でも、日頃の少しの手間が災害時に大きく役立ちます。必要な備えは、人それぞれ。この総合防災マップは、皆さんに、限られた時間の中で効率的に防災に取り組んでいただくため、様々な目線から防災のポイントをまとめました。災害が起きた時、外部から支援が届き始めるまでに3日はかかると言われています。ガス・電気・水道も止まるかもしれません。そんな時のために大切な「家庭の備え」。何をしておくべきか、家族で意見を出し合ってみましょう！

## 1 地震がきたら！ いのちを守る！ケガをしないように工夫する！



- ① 姿勢を低く
- ② 頭を守る (机の下など)
- ③ ゆれがおさまったら避難する

自宅周辺の震度は？  
P11へ

テーブルや机などの下にもぐり身を守る。足は出ないように注意！

ガラスや陶器が落ちて割れるおそれがあります。破片を踏まないように注意！

火の元よりもまずは自分の身を守る。震度5程度以上の揺れを感じるとガスは自動的に止まるようになっています。

### たいせつな家族の命を守る「安全対策」の例

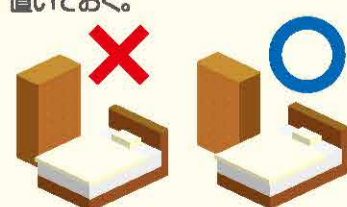
#### 家具の固定

L字金具などで固定する。2段重ねの家具は、つなぎ目を金具で連結させる。



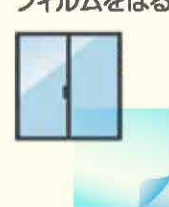
#### 家具の配置を工夫

(特に子どもや高齢者の部屋) 倒れても下敷きにならない家具の配置にする。寝室にスリッパや靴を置いておく。



#### ガラスの飛散防止

窓ガラスに飛散防止フィルムをはる。または、強化ガラスに替える。食器棚のガラスにも飛散防止フィルムをはる。



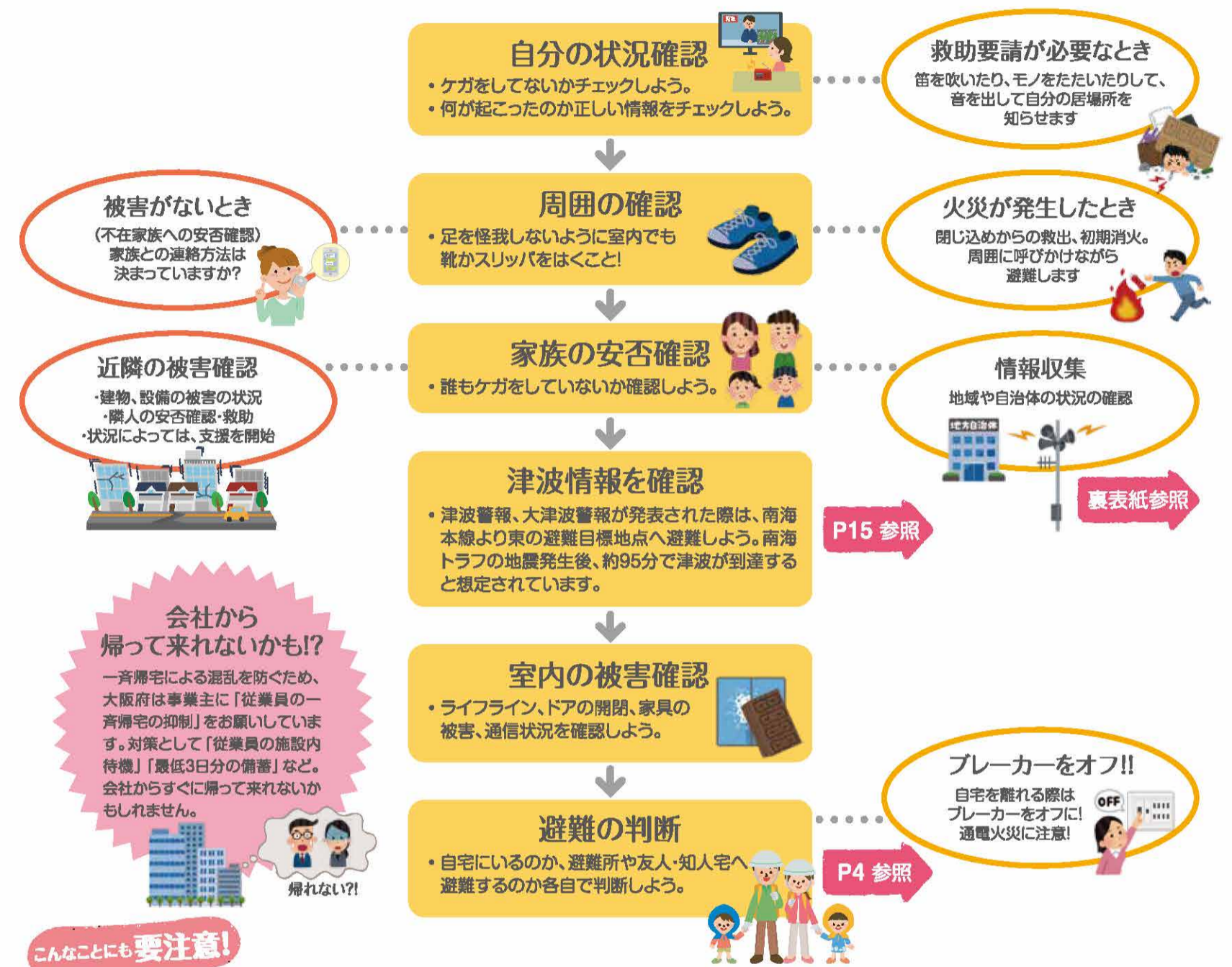
カーテンなどを閉めておくだけでもガラスの飛散を軽減できます。

#### 収納

家具の上など、高いところに重い物を置かない。重い物は家具の下部に、軽い物は上部に収納する。



## 2 家族を守ろう！



### こんなことにも要注意!

災害に備えて、こんなことにも気をつけてください。

#### ● 緊急時の連絡手段の確保!

子どもと離れているときに地震が発生した場合に備えて、子どもには保護者の緊急時の連絡先を書いたメモをいつも持たせましょう。



#### ● ため水が役立つ!

お風呂の水は、水道が止まったときにも、トイレを流す水として利用できますので、お風呂を使ったあとの水は貯めておきましょう。



#### ● 充電器・バッテリーは必須!

災害が発生した場合、いつライフラインが復旧するかわかりません。充電器やモバイルバッテリーはいつでも使えるように準備しておきましょう。



#### ● 家族、命、ほんとうに大切なものを考えて!

災害が発生したときは、無理に仕事に行ったりせず、家族や自分の命を守ることを最優先にしましょう。



#### ● 体質にあった特殊なものは要注意!!

物流が滞った場合、アレルギー対応食品なども手に入りにくくなります。アレルギー対応食品や常備薬は、十分に備蓄しておきましょう。



#### ● 不安を一人で抱えこまないで

親が不安を抱えていると、子どもも不安な気持ちになります。一人で抱え込まずに「怖かったね」と家族や友達と気持ちを共有するなどして落ち着きましょう。



#### ● かならず確かな情報を!

災害が発生した場合、デマなどに惑わされてはいけません。必ず、市や国、気象庁などの公的機関から情報を入手しましょう。



泉大津市HP

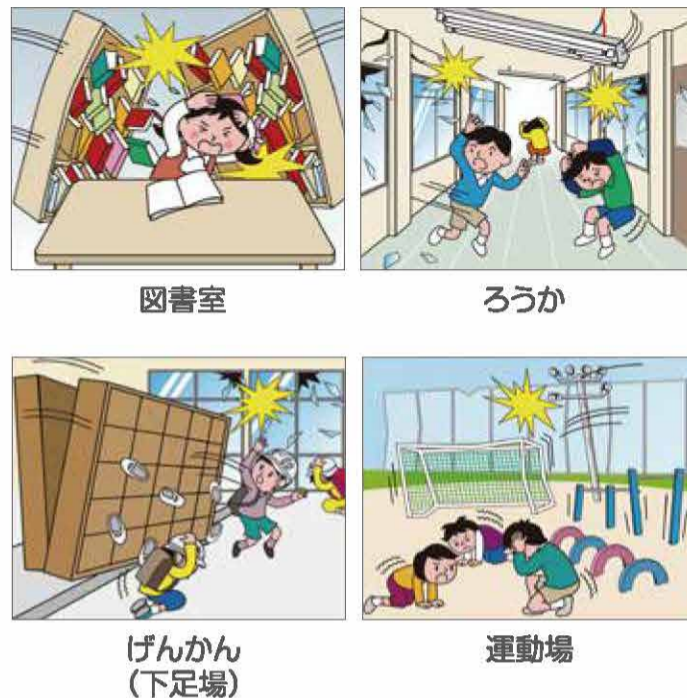
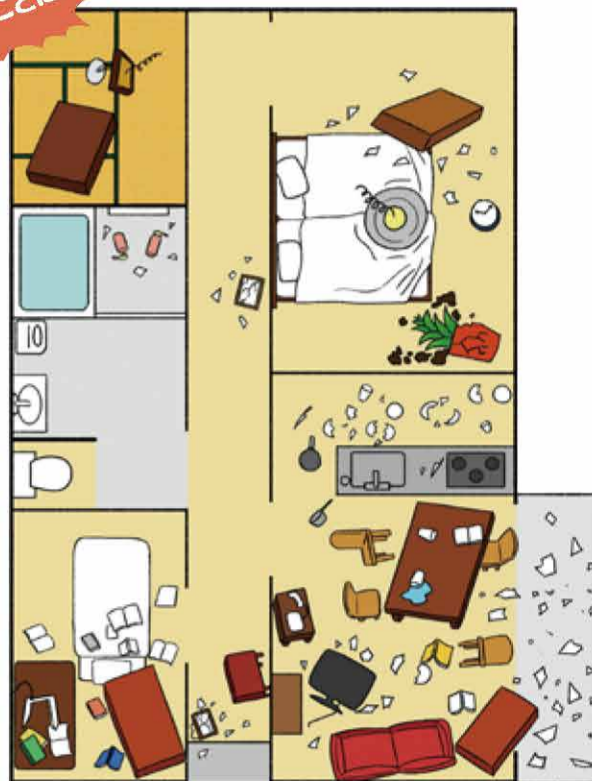
#### ● 通信にも配慮を

災害が発生した場合、大量の安否確認連絡による混雑で通信ができなくなったり、受信者も返事に手間がかかり、他のことができなくなることがあります。被災地への安否確認は、災害が少し落ち着いてからにしましょう。



### 3 地震がおきると、家でも、学校でも、どこでも 落ちる! 倒れる! 動く!

こんなことに!



図書室

ろうか

げんかん  
(下足場)

運動場

## !! 自分の身は自分で守ろう!!

大地震がおきたとき、とっさの行動が生死を分けます。  
すぐに行動するには、からだで覚えるしかありません。  
家族で話し合い、ふだんからイメージして実際に訓練しましょう。



近くにあるもので、  
まず頭を守る。



動けそうなら机などの  
下に隠れ、机の脚を  
しっかりつかむ。

こんなことにも要注意!

避難が長期化する地震災害に備えましょう!

#### ● 台所はケケンがいっぱい!

食器やガラス製の家具のほか、窓なども強い揺れで割れる可能性があります。食器棚の扉はなるべく固定できるものにしてください。また、ベッドの下や枕元には、運動靴を置いておきましょう。



#### ● 家具の固定はマスト!

就寝時に大きな地震が発生して家具の下敷きになったり、ガラスが飛散したりすると大変危険です。つっぱり棒は強い揺れで外れてしまうことがあるので、なるべくネジで固定しましょう。



#### ● 避難所でも盗難が!

避難所には貴重品も持って避難しているため、盗難にあうおそれがあります。貴重品は肌身離さず持ち歩くようにしましょう。



#### ● 壊れた家屋にも盗難が!

玄関を開けて避難経路を確保できても、建物の歪みで閉められなくなる場合があります。その場合、盗難被害にあう可能性がありますので、貴重品は避難時にすぐに持ち出すようにしておきましょう。



#### ● 車のガソリンは満タンに!

大きな災害の場合、道路も通れなくなって物流が途絶えてしまい、給油できなくなってしまう可能性があります。

車中泊で避難する場合は、携帯電話の充電やエアコンをかけるためにもガソリンが必要になりますので、なるべく普段から満タンにしておきましょう。



#### ● エコノミークラス症候群にも注意!

車の中で避難の際はエコノミークラス症候群にも注意。長時間同じ姿勢にならないよう、適度に歩くようにしましょう。



#### ● のどが渇かない食料を!

災害時には、水や食料が大変貴重です。備蓄する食料は、なるべく喉が渇かないようなものを用意してください。水が手軽に入手できるようになるまでは、塩分が多いものは控えましょう。



### 4 水害はあつという間! 「まだ大丈夫」は危険!

#### 4 避難指示で必ず避難!!

警戒レベル	新たな避難情報等
5 災害発生 又は切迫	緊急安全確保 ※1
＜警戒レベル4までに必ず避難!＞	
4 災害の おそれ高い	避難指示 ※2
3 災害の おそれあり	高齢者等避難 ※3
2 気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1 今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)

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態です。警戒レベル5緊急安全確保の発令を待ってはけません!

避難指示は廃止されました。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。 P25 参照

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。

※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、これまでの避難指示のタイミングで発令されることとなります。  
※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じて自ら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。

知ってた? 大人は50cm、子どもは30cmの浸水で、もう逃げられなくなるヨ!!

浸水10cmで、小柄な女性が後退。横にひたられる力が強く、歩行困難となる。  
浸水30cmで、ひざの高さ(30cm)以下、くるぶしの高さ程度で、約6割の女性が転倒。  
浸水60cmで、乗用車が流れ出す。浸水100cmで、強固な板塀(厚さ3cm)が壊れるほどの威力。



P18、P19 参照

### 5 いざ逃げる! 避難とは、安全な場所に身を置くこと!

<h4>一時避難場所</h4> <p>火災などの際に、一時的に逃げる場所。公園などが指定されています。</p>	<h4>市指定避難所</h4> <p>自宅が被災した時に生活をする場。小・中学校や公民館など。</p>	<h4>在宅避難</h4> <p>自宅が安全なら在宅で。しっかり備蓄しておきましょう。</p>
<h4>親戚宅・友人宅</h4> <p>「もしもの時はよろしくね!」と予め約束しておきましょう。</p>	<h4>ホテル・車中泊</h4> <p>ホテルの立地や車の駐車場の危険チェックも忘れずに!</p>	<h4>福祉避難所</h4> <p>障がいや介護など、特別な支援が必要な人のための避難所。 ※一般の避難所が開設された後、必要と判断された場合に開設されます。</p>

避難場所も災害の種類によっては危険な場合があります。

CHECK!!

◇(参考:JISで制定されている図記号)

避難場所 JISZ210	津波避難場所・津波避難ビル JISZ210	避難所 JISZ210
--------------	-----------------------	-------------

家の近くにどんな場所があるか、普段から意識しておきましょう。  
海の近くに出かけた時は、津波避難場所・津波避難ビルをチェックしましょう。

洪水・津波のときは…  
高い所へ、海・川の遠くへ

中央防災会議より 国民の皆さんへ

- 行政は万能ではありません。皆さんの命を行政に委ねないでください。
- 避難するかしないか、最後は「あなた」の判断です。皆さんの命は皆さん自身で守ってください。

## 6 非常時にホントに役立つ! 防災グッズを備えよう

### 0次の備え いつもバックに

いつどこで被災するかわからないため、「非常持ち出し品」として備えるものの中から、携帯できそうなものは、いつも持ち歩くようにしましょう!



### 1次の備え 非常持ち出し品

いつ災害が発生してもおかしくありません。家族環境にあわせた「非常持ち出し品」を用意し、いつでもすぐに持ち出せるようにリュックなどにコンパクトにまとめよう!



### 2次の備え お家にストック

ライフラインが使えなかったり、買い物ができなかったりする状況がしばらく続くかも! 基本的な食べ物や生活用品を蓄えておこう!



### その他の備蓄品

あると便利な備蓄品も用意しておいてください。100円ショップでも売っています!



\*100均で購入したものは、電池がすぐなくなったり、繰り返し使うには向かないものや長持ちしないものもあるので注意しよう!

## 7 避難所に行っても 全員分の 食べ物が足りない?!

巨大地震など発生直後は、ライフラインも壊滅状態となり、水や食料の不足が予想されます。さらにアレルギー対応食や幼児用の食事は手に入りにくくなります!

### 備えておきたい 非常食



**CHECK!!**  
ローリングストックで 美味しく食べて楽しく備蓄!

定期的(1か月に1,2度)に食べて 食べた分を買い足し備蓄していく方法です。

- ・普段食べなれているものを多めに
- ・賞味期限が数か月でもよい
- ・液体ミルク・離乳食・アレルギー対応 など家庭にあったものを備えましょう!

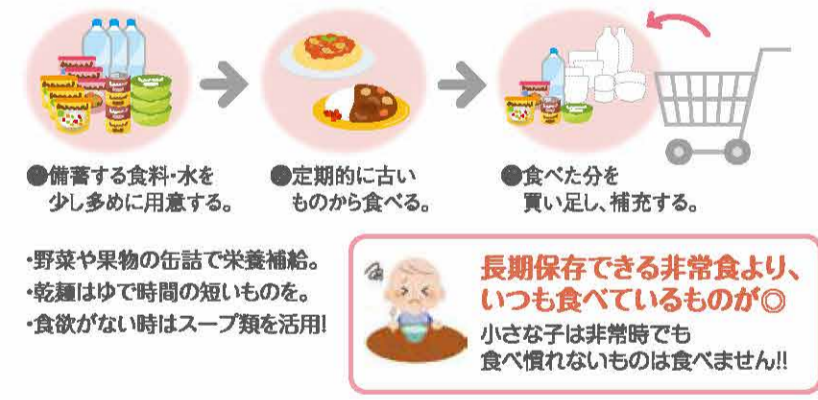
### 7日間の食事の仕方



### 冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用



### ローリングストック法で備蓄した非常食を活用



### 備えておきたい 調理器具

普段でも使える調理法 → ポリ袋クッキング (バッククッキング)  
高密度ポリエチレンに食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。少ない水で温かい食べ物がつくれます。



衛生調理を心掛け汚れたものはウエットティッシュで拭いたり、使い捨てのものや袋を使うなど工夫しましょう。

## 8 いちばん困る! ストレスになる! トイレが大変!!

東日本大震災が起きてから9時間以内にトイレに行きたくなった人は78% (調査:日本トイレ研究所)。でも安易に水を流すのは待って! マンションのトイレの配管は、上下の部屋とつながっていて破損したら使えません!

避難所のトイレは、狭い、和式、男女共用のところもあり、便器は足の踏み場もないぐらいに排泄物でいっぱいになることも。



トイレは  
1日5~7回  
家族の人数分  
用意しよう!

災害用のトイレは必ず家庭に備蓄しておきましょう!

### 凝固剤の必要な備蓄数(例)

1日のトイレの回数は5~7回。  
最低でも3日。  
できれば7日分の備蓄が必要。

家族4人の場合  
5回×7日×4人=140回

140回分のトイレの  
備蓄が必要



家族の人数	日数	最低必要数
2人 夫婦	7日分	70回分
4人 父、母、 子ども2人		140回分
5人 父、母、子ども 祖父、祖母		175回分

### 緊急用トイレの作り方

- ①ゴミ袋を便座に2重にかぶせる。
- ②短冊状に切って、くしゃくしゃにした新聞紙をゴミ袋の中に敷き詰める。
- ③用を足した後、水分を固める効果のある凝固剤を上からかける。
- ④内側のゴミ袋を取り出し、空気を抜いて口を強く縛る。



### 知ってた? トイレペーパーの違い



**普通巻**  
50m、124g、直径10cm

**5倍巻**  
250m、409g、直径12cm

普通巻より2倍巻、5倍巻のものがコンパクトでおすすめ

トイレペーパーの平均的な使用量は、1人当たり1週間程度で1ロール、4人家族の場合には、1か月で16ロール程度が必要。

日本家庭紙工業会より

※あくまで最低量の目安です。

## 9 いざという時のために「今」できること 家族で防災会議

大地震が起こったとき、家族が別の場所にいる、離ればなれになることも。避難場所にはたくさんの人が集まり、すぐ会えるとはかぎりません。集合場所は時間と場所をピンポイントで決めておきましょう。

たとえば ○○小学校の運動場の鉄棒の前 10時と15時に30分間待つ。



### わが家の災害避難カードを作ろう!

水害、津波、地震、火災、など災害によって複数の逃げる場所を持つことが大切です。

	まず逃げる所 (避難場所)	家に帰れない時に過ごす所 (避難所)
水害		
津波		
地震		
火災		

家族の集合場所は決めましたか?

家の中の安全対策はできていますか? P1 参照

家具の固定  ガラス飛散防止  収納  家具の配置

食料・トイレの備蓄はできていますか? P5~7 参照

食料  カセットコンロ  トイレ  
 飲料水  カセットコンロ用ボンベ

### 自助 毎年1月17日は「家族防災会議」を開きましょう。

災害対策は、皆さん一人ひとりや家族が協力し、普段から準備しておくことが大切です。阪神・淡路大震災が起きた1月17日は、泉大津市の「家族防災会議の日」です。大人も子どもも、色々な視点から意見を出し合って、災害に強い家庭をつくりましょう。



家具を固定する

大きい家具が転倒・落下すると、ケガや脱出の妨げの原因となります。固定するなど、工夫しましょう。



集合場所・連絡方法を確認する

家族が離ればなれになった時の集合場所や連絡方法を決めましょう。携帯電話が使えない場合も想定しましょう。



食料品や日用品を備蓄する

災害時は、モノが手に入りにくくなります。最低3日分(可能なら7日分)の食料や日用品を備蓄しておきましょう。



家族の役割分担を決める

地震など急に災害が起きても、とっさに動けるよう、家族の役割分担を決めておきましょう。



家族で訓練する

災害が起きたつもりで、ライフラインを使わず備蓄品で1日過ごしたり、避難所までの経路を歩いたり、家族で訓練しましょう。



例: 火元・ブレーカー確認、非常持出品の準備、家の避難口の確保、幼児や高齢家族の避難支援など。



総合防災マップを確認する

自宅周辺で発生するおそれがある災害を再確認して、防災さんぽ(P9)で避難経路を確認し、マイ・タイムライン(P25・P26)を更新しましょう。

# 10 普段からやってみよう! 防災さんぽ

お家のまわりの危険や避難所を  
市の総合防災マップでまずチェック!  
チェックできたら家族みんなで防災さんぽ!!

**防災さんぽのやり方**

**CHECK!!**

- 避難場所までが入った自宅周辺の地図
- 非常持ち出し袋
- 用意するもの
- 街灯・看板など落ちてきそうなもの
- 住宅の瓦や窓ガラスなど飛んできそうなもの
- 避難所や避難場所への経路を歩く
- かかる時間もしらべてみる
- 通学路や習い事に使う道もチェック
- 屋と夜では全然違うのでそれぞれ歩いてみるのもオススメ!
- 段差や溝のある場所を歩いて確認
- ブロック塀や自転車・花壇・自動販売機など倒れてきそうなもの
- 避難時、自転車やベビーカーでは逃げられない!!
- 小さなお子様は抱っこ、もしくは手をつないで歩く
- 災害伝言ダイヤルの使い方は裏表紙を確認してください!!

**共助 助け合いのこころ**

災害が発生したとき、助け合いのこころはとても大切です。自分の力だけで避難ができない人や逃げ遅れた人を見かけたら、みんなで協力して避難しましょう。

**高齢者や傷病者**

- 複数の人で対応します。
- 緊急のときはおぶって避難します。

**車いすを利用している人**

- 階段では2人以上で援助を。上りは前向き、下りは後ろ向きで移動します。
- 救援者が1人の場合はおんぶひもなどを利用し、おぶって避難を。

**目の不自由な人**

- つえを持つ手と反対側のひじのあたりに軽く触れるか、腕や肩を貸して半歩くらい前をゆっくり進みましょう。
- 階段などの障害物を説明しながら進みましょう。

**耳が不自由な人**

- 口を大きく動かし、はっきりと話しましょう。
- 身振りや筆談などで、正確な情報を伝えましょう。

**外国人**

- 身振り手ぶりで話しかけ、孤立させないように。

# 防災マスターへの道

## チャレンジテスト (防災マップ編)

防災クイズに、チャレンジしてみよう。

**問題 1** 屋内にいる時に地震がきたら、やること2つ ( ) ( )  
ヒントはP1に!

**問題 2** たいせつな家族の命を守る家での安全対策で、次のカッコに入る言葉は何かな? ( ) の固定 ( ) の配置を工夫  
ヒントはP1に!

**問題 3** 泉大津市で大地震「南海トラフ地震」が発生したら、約何分で津波がくるかな? ( ) 分  
ヒントはP2に!

**問題 4** 避難情報について、災害のおそれがあり、避難に時間のかかる高齢者や障がいのある人が避難すべきタイミングのことを何というかな? ( )  
ヒントはP4に!

**問題 5** 避難情報について、災害のおそれが高く、危険な場所の人全員が避難すべきタイミングのことを何というかな? ( )  
ヒントはP4に!

**問題 6** 大雨などで浸水してきて逃げられなくなる深さはどれくらいかな? (大人: ) cm (子ども: ) cm  
ヒントはP4に!

**問題 7** 避難とは安全な場所に身を置くこと。避難先にはどんなところがあるかな? ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )  
ヒントはP4に!

**問題 8** 家族で決めている避難場所はどこかな? ( )  
ヒントはP8に!

**問題 9** 避難するときに持ち出すと役立つものを3つ書いてみよう ( ) ( ) ( )  
ヒントはP5に!

**問題 10** ライフライン (水道・電気・ガス) が止まっている時に避難する場合、持ち出すと役立つものを3つ書いてみよう ( ) ( ) ( )  
ヒントはP5に!

**問題 11** 定期的に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法を何というかな? ( )  
ヒントはP6に!

**問題 12** 一日のトイレの回数が5回とすると、7日分の携帯用トイレの備蓄を家族4人分用意するには、いくつ必要かな? ( ) 回分  
ヒントはP7に!

**問題 13** 泉大津市の決めている「家族防災会議」の日はいつかな? ( ) 月 ( ) 日  
ヒントはP8に!

**問題 14** 家から一番近くにある公衆電話はどこかな? ( )  
ヒントはP9に!

**問題 15** 泉大津市で津波はこの近くまでくるかな? 次から選ぼう。  
A 南海電車の線路の近く  
B 古池公園 (たご公園) の近く  
C 泉大津高校の近く  
ヒントはP15・16に!

**問題 16** 泉大津市で洪水の危険性の高い川はどこかな? ( ) 川  
ヒントはP19・20に!

**問題 17** 泉大津市で高潮はこの近くまでくるかな? 次から選ぼう。  
A 南海電車の線路の近く  
B 古池公園 (たご公園) の近く  
C 泉大津高校の近く  
ヒントはP21・22に!

**問題 18** 泉大津市の防災無線放送をスマホで聞けるアプリを登録した。(はい いいえ) QRコードは裏表紙に!

**問題 19** 泉大津市の避難所の空き状況が分かるウェブサイト登録した。(はい いいえ) QRコードは裏表紙に!

**問題 20** 泉大津市のLINEを登録した。(はい いいえ) QRコードは裏表紙に!

★防災マスター一度判定★

- ◎ 正解・できた 10問以下
- ◎ 正解・できた 11問~17問
- ◎ 正解・できた 18問~20問

➡ よし! 復習して再チャレンジだ!  
➡ いいぞ! 防災マスターまであと一息!  
➡ 防災マスター認定!

答えはこちらから確認できるよ。

