

## 緊急時の わがやの情報

かぞく  
れんらくさき  
**家族の連絡先**

なまえ 名前	でんわばんごう 電話番号	ほけんしょうばんごう 保険証番号	びょうき 病気・アレルギー

しんせき　ちじん　れんらくさき  
**親戚・知人の連絡先**

なまえ 名前	でんわばんごう 電話番号

ほいくえん　ようちえん　がっこう　れんらくさき  
**保育園・幼稚園・学校の連絡先**

しせつめい 施設名	でんわばんごう 電話番号

さいがい  
NTT災害ダイヤル **171**

じたく　でんわばんごう  
自宅の電話番号

ひなんじょ  
**避難所**

いちじひなんじょ 一時避難所	
さいがいひなんじょ 災害時避難所	
つなみひなん 津波避難ビル	

発行元／ほくせつ親子防災部(特定非営利活動法人ママふあん関西)

〒567-0888 大阪府茨木市駅前4-1-2 2階

oyakobousai@hokusetsu.zaq.jp

協力団体／公益財団法人JR西日本あんしん社会財団



公益財団法人  
JR西日本あんしん社会財団

イラスト協力／京都造形芸術大学 青山琴音、芦田美祐、奥村郁海、小松桃子

デザイン制作／株式会社 リレーション・ラボ

発行日／2018年9月16日

ほくせつ親子防災ノート

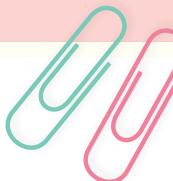
自然災害から命を守る!

# ほくせつ親子 防災ノート



©さめほん

ほくせつ親子防災部



# ほくせつ親子防災部 あたしたちの想い

私たちは、「ママに伝わる言葉で」をモットーに、  
各地で防災活動をしています。

吹田市、摂津市、高槻市、島本町、茨木市の大坂府三島ブロックが参加。  
親子向け防災講座やイベントなどを各地で行なっています。

「防災と言わてもピンとこない」  
「大切なのはわかっているけれど具体的にどうしていいかわからない」  
「子連れでは講座に行けない」  
「行政用語が難しくてわからない」  
そんなママの声からうまれました。

知っていれば備える事が出来ます。  
いざという時に対応できるようになります。  
「知らなかった!」「備えていなかった!」  
で後悔することのないように。  
全ての命が守られますように。

そんな想いでこの「ほくせつ親子防災ノート」を作りました。  
親子で備えていきましょう。

ほくせつ親子防災部 メンバー一同  
2018年9月



1

## グラッと地震がきたら!

いのちを守る! できるだけケガをせず生き残る!



- ① 姿勢を低く
- ② 判断する
- ③ 頭を守る  
(机の下など)
- ④ ゆれがおさまったら  
避難する

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!

キッチンにいるママは、  
子どもの名前を  
呼んではいけません。  
キッチンはガラスが  
割れて危険が  
いっぱい!

火の元よりもまずは  
自分の身を守ること。  
大阪ガスでは、震度5  
の揺れを感じると  
自動的にガスが止まる  
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

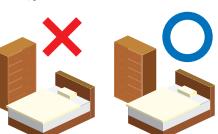
#### 家具の固定

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。



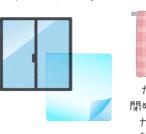
#### 家具の配置を工夫

(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。



#### 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。





## 3

土砂災害・水害はあつという間!  
「まだ大丈夫」は危険!



## 避難情報を常に確認!!

市は、河川氾濫や土砂災害のおそれがあるときに以下の情報を発令します。

状況に応じて、自分のるべき避難行動をすみやかに実行しましょう。

こうなると  
もう遅い…避難準備・  
高齢者等 避難開始

## 避難勧告

避難指示  
(緊急)災害発生が  
予想される  
ときに発令

- 家族と連絡をとる
- 非常持ち出し品の準備
- 高齢者や障がい者など、1人で避難ができない人への支援開始。

避難行動が  
必要なときに  
発令

- 避難行動の開始
- ※避難場所への移動が必要な場合は車ではなく、徒歩で移動
- 1人で避難ができない人への支援開始。

災害発生の危険性が  
非常に高く、  
今すぐ身を守る行動が  
必要なときに発令

- ただちに避難行動を完了する
- 屋外への移動が難しい場合、屋内の安全な場所へ移動

CHECK!!

あなたが住んでいる  
地区の危険性を  
確認しよう!  
(台風、河川の氾濫、土砂災害など)

CHECK!!

あなたが住んでいる  
場所のハザードマップ  
を確認しよう!

知ってた?

50cm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。横にひっぱられる力が強く、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。

## 4

## いざ逃げる!

災害によって、避難場所がちがうヨ!

広域避難地・  
一次避難地火災などの際に、一時的に逃げる  
場所。公園などが指定されている。

## 避難所

自宅が被災した時に生活する場。  
小・中学校や公民館など。

## 福祉避難所

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。  
※一般的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。

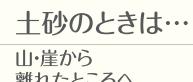
知ってた?



避難場所も災害によっては危険な場所になります!

CHECK!!

△(参考:JISで制定されている図記号)

避難場所  
JISZ2120津波避難場所・津波避難ビル  
JISZ2120避難所  
JISZ2120洪水・津波  
のときは…高い所へ  
海・川の遠くへ土砂のときは…  
山・崖から  
離れたところへ

## わがやの災害避難カードを作ろう!

水害、土砂、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	
土砂	
地震	
火災	



## 非常にホントに役立つ! 防災グッズ

### ちょい足し防災



### 100均でこれだけ揃う!!



さらにあると便利!

- 子どもが好きなもの  
「これさえあれば子どもがご機嫌!」といふ、お菓子やおもちゃなど、子どもの心がほぐれるグッズ。



- 精油(ティーツリー)  
ティーツリーは抗菌・殺菌作用があるので、アロマオイルとしてだけではなく掃除や洗濯にも活用できます。



## 避難所に行っても 全員分の 食べ物がない?!

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、水や食料が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ません!

### 備えておきたい 非常食・調理器具



### 1~3日分

冷蔵庫やパンtryがいつもいっぱい!  
それも備蓄です!



食パンや野菜などは、自然解凍により食べることも可能。

### 4~7日分

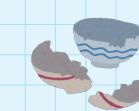
美味しい備蓄を多めに用意し、食べたら買い足す「ローリングストック」をぜひ習慣に!





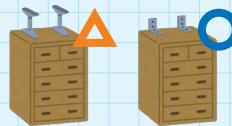
● 台所はキケンがいっぱい!

食器戸棚の扉は地震でロックするものが多いです。あの激しい揺れでは食器は凶器と化し襲ってきます。実際台所はガラス破片の山でした。



● 家具の固定はマスト!

つっぱり棒は有効であるかどうかは地震の規模や揺れの方向によります。3.11では揺れが過ぎて全く機能しておられませんでした。6強ではまたないかもしれません。可能であれば、壁にネジで固定式が有効だと思います。



● 避難所でも盗難が!

残念ながら盗難に遭うケースもありました。皆貴重品をもって避難してますので、大金を持っている方などは注意が必要です。



● 壊れた家屋にも盗難が!

地震時に戸を開ける行為は、避難経路確保には有効でしたが、のちのち扉が歪んで閉まらず。盗難にあうケースも住んでいたマンションでは発生していました。



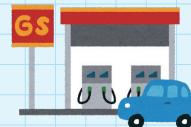
● ため水が役立つ!

風呂の水は、ためたままにする。マンション等の集合住宅で屋上の給水タンクからの供給の場合、停電で給水されず、トイレが流せない事象になりました。風呂水を利用し流すことが出来ました。



● 車のガソリンは満タンに!

3.11の後、ガソリンが買えず、6時間ならで20リッターしか買えない事になりました。3月とは言え東北ですので寒空の下、暖房にも活かせず、移動も出来ないことになりました。ガソリンの目安を決めて常に満タンにしましょう。我が家は半分減ったら満タンにします。車のエンジンがかかれれば携帯電話等の充電も可能です。



● エコノミー症候群にも注意!

車の中で避難の際はエコノミー症候群にも注意。長時間膝を曲げますので、適度に歩くなどしないといけません。



● のどが渴かない食料を!

備蓄食料も、乾パンなどもいいですが、なるべく喉が渴かないようなもののがいいでしょう。水も貴重品となりますので、その辺も考慮したものを考えてみましょう。ちょっとい物なども喉が渇きます。避難所に届いた食料などでもせんべいなどもあり、あがいたのですが、渡せない事もありました。

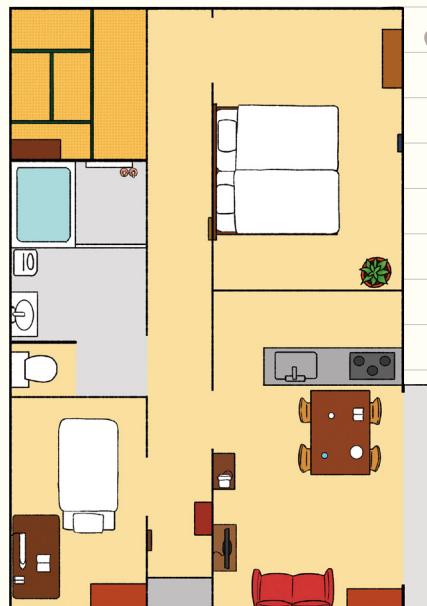


実際の3.11震災の当時、仙台に住んでいたパパの体験をご紹介します。



もしも地震がおきたら

# どんな危険がおきる?



なにが  
おこるかな?



図書室



ろうか



げんかん  
(下足場)



運動場



## 想像してみよう!!

あなたが家にいるとき、通学路にいるとき、地震がおきたらどのように身を守ればいいかな?



いつも自分が  
いる場所で  
考えてみよう!!



## 実際に地震がおきると キケンなものが 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、とっさの行動が命を分けます。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、  
動けそうなら机の下に隠れ、  
机の脚をしっかりとつかむ。



子ども部屋に子どもがいたら…



キッチンにママがいたら…  
割れものがいっぱい



## いちばん困る! ストレスになる! トイレが大変!!

逆流するかも!



東日本震災が起きてから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・段差あり、和式、男女共用のところが多く、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。



災害用のトイレは必ず  
家庭に備蓄しておきましょう！



トイレは  
1日4~8回

家族の人数分  
用意しよう！

ネコ砂（紙）や、凝固剤を多めに用意。  
1日に4~8回トイレに行くので、家族の人数分×7日分の備蓄があれば安心。

災害用トイレ製品一覧（日本トイレ研究所）  
<http://www.toilet.or.jp/toilet-guide/product/list.html>

### 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、消臭効果のあるものを上からかける。



④内側のゴミ袋を取り出し、空気を抜いて口を強く縛る。



## 「私は大丈夫!」って思ってない?

それは、イヤなことを考えたくない **心理** です!

確かな災害情報があったにもかかわらず、避難に結びつかなかったケースがありました。その理由のひとつは、非常事態がおきても「自分は大丈夫」という**心理**が働き、「油断」を生み、避難を遅くさせてしまったからです。



### 体に避難行動をすり込まれます。

継続的に、様々な場所や場面を想定した防災訓練に取り組みます。  
すぐ行動するには、体で覚えるしかありません。  
ふだんからイメージして実際に訓練しましょう。



### 勇気を出して、主体的に避難します。

今まで経験したことのない場面で迷ったとき、周囲の人と同じ行動を取ろうとすることがあります。周囲と異なる行動には抵抗があるかもしれません、声を掛けながら避難することは、自分だけでなく、周りの人の命を助けることになります。



### 油断しないで、最善をつくす。

自然災害は、想定していたものより、小さなことで済むことがあります。でも、そのようなことが続いたとしても、油断しないで最善をつくします。自然災害は、想定していた以上の被害が生じることもあるからです。



## いざという時のために「今」できること 家族で防災力イギ

大地震が起きたとき、家族が別の場所にいて、離ればなれになることもあります。避難場所にたくさん的人が集まり、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。

### — チェックリスト —

□避難場所、避難所について家族で場所の確認などをしましたか?

- 地震の場合  水害の場合



□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?

- 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?

- |                              |                                      |
|------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食料  | <input type="checkbox"/> カセットコンロ     |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> カセットコンロ用ボンベ |
| <input type="checkbox"/> トイレ |                                      |



災害時には、携帯は繋がりにくい場合があります。  
災害用伝言ダイヤルやデータ通信によるLINEやTwitter、Facebookなどの複数のSNSの連絡手段も覚えておきましょう。

さいがい  
NTT災害ダイヤル

171



ヤフー防災情報アプリ  
災害の情報をいち早くお知らせ



大阪eお薬手帳  
いつでもどこでも確かなお薬情報を