

# 防災

handbook

# いま何をすべきか。 そのとき何をすべきか。 災害から家族を守る ための防災マニュアル。

南海トラフ地震による被害、気候変動による風水害…

静岡県にはさまざまな災害の発生が想定されています。

いざというとき、大切な家族を守るためには何をすれば？

その際に困らないよう、この防災ハンドブックをつくりました。

事前に備えること。知っておくこと。話し合っておくこと。

家族みんなで確認しましょう。

そして、本冊子をわかりやすい場所に置いて、

いつでも取り出せるようにしてください。

「いつか」のための備えを、いまから。



防災の「どうする?」。  
家族そろって、  
ACTIONチェック!



- P.4-5 …… 地震発生! 身を守るためのACTION!
- P.6-7 …… 水害に備え! 事前にとるべきACTION!
- P.8-9 …… 水害等発生! 危険を避けるためのACTION!
- P.10-11 …… 避難開始! 自宅を離れる前のACTION!
- P.12-13 …… 避難所生活! 慣れない環境でのACTION!
- P.14 …… 在宅避難! 避難所とつながるACTION!
- P.15 …… 家族会議! 万一に備え定期的にACTION!
- P.16-17 …… 家族の決めごと。家族が知ること。
- P.18-19 …… 防災備蓄のポイント!

[TOKAIグループ防災 handbook] についてのご質問やお問い合わせは  
TOKAIホールディングス ライフデザイン推進グループまで

✉ TOKAIHD\_LDG@tokaigroup.co.jp

1ページずつ家族が確認したら、チェックマークを入れよう。

# 地震発生！身を守るための ACTION！



## ☑ まず、自分の安全を確保すること。

[身を守るポイント]

- 丈夫な机やテーブルなどの下に身を隠し、脚部をしっかりとつかむ。
- 近くに座布団などがあれば頭を保護し、揺れが収まるのを待つ。
- 調理中でも揺れている間は無理に火を消さない。
- 落下物があるので、慌てて外に飛び出さない。
- 避難通路の転倒物や、周囲の出火等の2次災害に注意する。



## ☑ 火災が起きたら。閉じ込められたら。

**火災が起きてしまった場合** 大声を出して周囲に助けを求めながら、手近にある消火器などで初期消火を。火が広がってしまったら、延焼する前に自分や家族、近隣住民の安全を確保する。

**部屋に閉じ込められた場合** 大声を出し続けると体力を消耗するため、音が出やすい硬いモノで扉や壁をたたいて所在を知らせる。スマホの音出しアプリも有効。

# 水害に備え！事前にとるべきACTION！



## ☑ 土砂災害の危険度を地表でチェック。

住まいの近くに崖や斜面の地表がある場合、そこに土砂災害の危険性があるかどうか、事前にチェックしておこう。

[チェックポイント]

- 地表に割れ目が多くないか。
- 張り出している箇所があるか。
- 勾配が30度以上あるか。
- 不安定な浮き石が多くあるか。
- 湧き水があるか。
- 雨水が集まりやすい箇所があるか。

## ☑ 水害情報を得て、早めの準備、判断を。

大雨、長雨が続けている場合、地域に出される土砂災害警戒等の最新情報を行政広報やテレビ、ラジオ、ウェブなどから得るようにする。早めの避難準備、避難開始の判断を心がけよう。災害想定区域では、避難指示が発令されていない場合でも、情報・状況を見て自ら避難の判断を。浸水危険箇所は公表されているので、事前に家族で確認しておき、安全なルートで避難する。

# 水害等発生！危険を避けるためのACTION！



## ☑ 避難するとき、ここに注意。

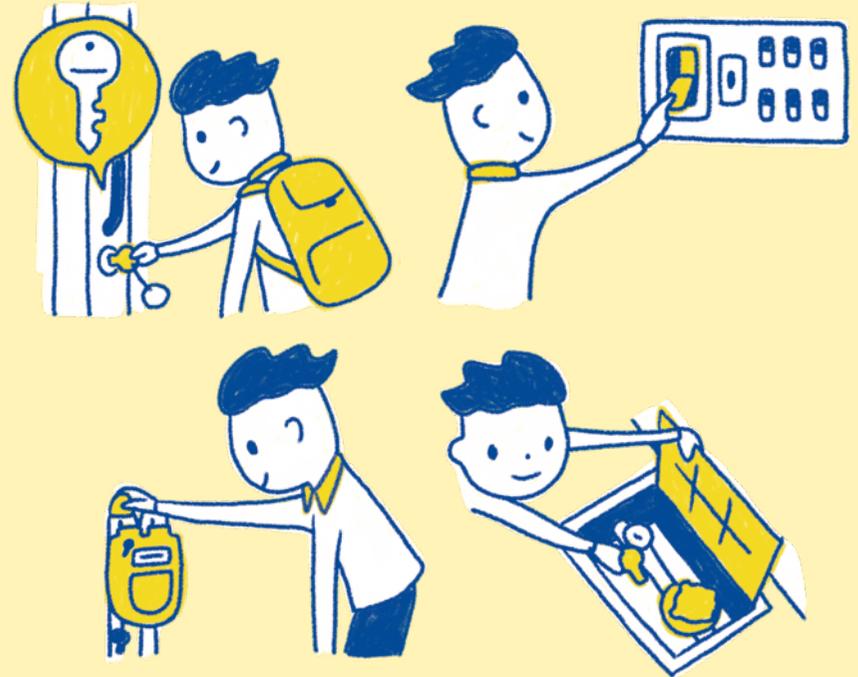
- できるだけ冠水前に避難を。長靴は避け、運動靴などを履く。
- 大人で膝、子どもで30cm超の水かさは危険。建物内の高い所に避難。
- 雨合羽等を着て荷物は背負い、乳幼児はだっこして守る。
- 身体の不自由な方に配慮。車いすの移動には介助者二人以上を。
- 車で避難しない。立ち往生やドアが水圧で開かなくなる場合も。
- 避難所への移動が困難な場合、近くのビル等の上層階に避難を。

## ☑ 集中豪雨・雷・竜巻への注意。

- 集中豪雨** 河川や用水路など危険な場所には近づかない。
- 集中豪雨** 保水・治水機能が低下した都市部では、都市型水害※に注意。
- 雷** 電気機器から離れ、部屋の中央で雷が過ぎるのを待つ。
- 雷** 車内は比較的安全だが、金属部分には触れないようにする。
- 竜巻** 雨戸、カーテンを閉め、窓の少ない部屋で待機する。
- 竜巻** 丈夫な建物に避難する。プレハブ小屋や木の近くは危険。

※アスファルトの地面が多い都市部では、集中豪雨の際に雨水が行き場を失い水害がおきることがある。

# 避難開始！自宅を離れる前のACTION！



## ☑ 家族へのメッセージは、内側に。

避難する時は、隣近所に声がけをして安否を確認するなど、助け合いながら行動する。

帰宅していない家族がいて避難する場合は、伝言や避難場所などのメモを、玄関扉の内側の目立つところに貼っておく。

メモを玄関の外に貼りだすのは、空き巣に入られてしまうのでNG。

## ☑ 家中のロックとチェックを。

自宅を離れるときは、戸締まり(窓、雨戸、玄関)をする。電気はブレーカーを下ろし、ガスは火を消すだけでなく、元栓とマイコンメーターも閉める。水道は蛇口と止水栓を閉める。

冬場はストーブなど暖房機器の消火を確認し、防寒対策を十分した上で避難する。

# 避難所生活！慣れない環境でのACTION！



## ☑ 高齢者、女性へのケアを。

避難所では共同生活となる。高齢者の場合、ストレスやショックで動けなくなるケースがあるので、意識的に身体を動かすことが大事。女性の場合、後片付けや子育ての疲弊などで心的負担が多くなりそう。社会のジェンダーに基づく不平等がおきやすいため、女性へのケアを心がける。感染症や食中毒の予防のため、手洗い、うがい、アルコール消毒をする。

## ☑ 避難所での心がけと留意点。

共同生活となる避難所の環境は変化しやすいので、温度、湿度、光、臭い、音量、振動、空気のきれいさ等に配慮する。安眠確保のため耳栓やアイマスクをしたり、防塵マスク、消臭・衛生用品などで清潔な生活環境づくりを心がける。夏場は、エアコン、扇風機、網戸、遮光フィルム等を設置して暑さ対策を。冬場は、床にマットや畳、段ボール等を敷いて防寒対策を。

## 在宅避難！ 避難所とつながる ACTION！



### 在宅避難者も物資支援が受けられる。

自宅で安全が確保でき、備蓄品があつて、トイレが使えるなど生活ができる状態であれば、在宅避難という手段も考えられる。

在宅避難していても被災者であれば物資提供、水供給などの支援対象となる。避難所で物資配給がある場合、避難所生活者以外に配布できるかどうかは、避難所運営者の裁量となるため、確認が必要だ。

## 家族会議！ 万一に備え定期的に ACTION！



### 事前の話し合いが、いつかの助けに。

災害が起きたとき、どうするのかを家族で定期的話し合っておく。

**連絡方法** 電話やメール以外の方法(災害伝言ダイヤルなど)も考える。

**集合場所** 優先順位を付けて3か所決めておく。

**非常用持出品** いつでも持ち出せるよう、置き場所を決めておく。

**役割分担** 持出品の運搬、食料等の備蓄、電気・ガス・水道の点検などの役割を決めておく。

# 家族の決めごと。家族が知ること。

家族で話し合っ、必要項目を書き込もう。

## 【避難場所】

災害時に家族が集合する避難所、施設を3か所。

避難する場所	住所	TEL
1		
2		
3		

## 【連絡方法】

家族の携帯番号、メール以外で、連絡が取れそうな場所、連絡方法を記入。

連絡先	TEL	連絡方法等
(例) 静岡太郎(東京の叔父)	090-0123-4567	電話

### 災害伝言ダイヤル 171

毎月1日と15日に体験利用ができる

災害伝言ダイヤルとは、災害発生時に被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供される声の伝言板。

### 災害伝言番 web 171

災害伝言板(web171)とは、災害発生時にインターネットを利用して被災地の方の安否確認を行う伝言板のこと。

web171 検索

## 【家族の情報】 ※シートに記入したら、家族全員分をコピーして、いつも持ち歩くようにする。

ふりがな 名前	ふりがな 名前
生年月日	血液型
持病・アレルギー	持病・アレルギー
住所	住所
携帯電話	携帯電話
会社、学校TEL	会社、学校TEL
ふりがな 名前	ふりがな 名前
生年月日	血液型
持病・アレルギー	持病・アレルギー
住所	住所
携帯電話	携帯電話
会社、学校TEL	会社、学校TEL
ふりがな 名前	ふりがな 名前
生年月日	血液型
持病・アレルギー	持病・アレルギー
住所	住所
携帯電話	携帯電話
会社、学校TEL	会社、学校TEL

# 自宅に備える。家族で備える。 防災備蓄のポイント!

どういふものを、どのくらい、どこに?

## 最低3日分を備蓄

被災するとライフラインが途絶え、物資が不足する場合がある。そこで備蓄品は、最低3日分が必要となる。余裕があれば、それ以上の備蓄を用意しよう。



## 「ローリングストック」を習慣に

食料品や日用品を少し多めに購入しておいて、日常的に使ったら補充することで備蓄になる「ローリングストック」を習慣にする。

### 用意しておきたい生活必需品(備蓄品の例)

#### 食料品

- 水(飲料水、調理用など1日1人3Lを目安に)
- 主食(レトルトご飯、麺など)
- 主菜(缶詰、レトルト食品、冷凍食品)
- 缶詰(果物、小豆など)
- 野菜ジュース
- 加熱せずに食べられる物(かまぼこ、チーズなど)
- 菓子類(チョコレートなど)
- 栄養補助食品
- 調味料(しょうゆ、塩など)

#### 避難生活で役立つ物

- 生活用水
- カセットコンロ、ガスボンベ
- 簡易トイレ
- 充電式などのラジオ
- 大型のビニール袋
- 食品包装用ラップ
- 割りばし、紙皿
- 小銭・現金

#### 生活用品

- 生活用水用のポリタンク
- 持病の薬・常備薬
- おくすり手帳
- 救急箱
- ティッシュペーパー
- トイレ用ペーパー
- ウェットティッシュ
- 使い捨てカイロ
- ライター、ロウソク
- モバイルバッテリー
- 使い捨てゴム手袋
- 懐中電灯
- 乾電池
- メガネ
- 口腔ケア用品  
(歯ブラシ、マウスウォッシュなど)

## 生活用水もためておく

被災して断水になると、飲み水だけでなくトイレや手洗い、洗浄に使う生活用水も不足する。毎日バスタブに水をはっておくとよい。

$$\text{一人あたり3リットル} \times \text{家族の人数} \times \text{最低3日間} = \left[ \quad \right] \text{リットル}$$

## 貴重品、必需品はまとめて保管

避難時にすぐ持ち出せるよう、運転免許証や健康保険証、通帳・保険証書・印鑑などの貴重品は家族だけがわかる場所にまとめて保管する。おくすり手帳や予備のメガネなど個人の必需品も場所を決めておく。

## 女性の必需品も

女性には、「女性らしさ」を守る備えを。乳児がいる場合は、おむつ、ほ乳瓶などベビー用品全般も忘れずに。

### あるといいもの

- ナプキン(生理用品)
- ドライシャンプー
- スキンケア
- リラックスグッズ
- 着圧ソックス

など



## ペットのための備えも

普段とは異なる環境でもなれるように、ケージで事前訓練をしておく。ペット不可の避難所もあるので、在宅避難用にペットフードや水の備蓄をしておく。