

だいきぼさいがい どうじたはつ かさい こうつうきかん ま ひ たしゅたよう  
大規模災害は、同時多発の火災、交通機関の麻痺など多種多様  
な被害をもたらし、市の対応だけでは限界となることが想定さ  
れます。市民、事業所など、地域みんなで助け合わないと乗り  
切ることができません。国・県からの救援は3日～7日目。自分  
や家族だけが助かれば良いということではなく、普段から近所  
にいる高齢者や小さな子どもたち、障がいのある人、外国人な  
どのことも考えながら、みんなで協力し合い、ひとりでも多  
くの人を助けること(共助)で被害を軽減することができます。

## さいがい そな 災害の備え

### ■ じしん お 地震が起きたら

- ① 物が倒れてこない、落ちてこない場所で身を守ります。
- ② 座布団やバッグで頭を保護します。
- ③ ドアを開けて、出口を確保します。
- ④ 揺れがおさまってから行動します。
- ⑤ 火元を消し、ブレーカーをおとします。
- ⑥ 出火したら、大声(やかんを叩くなど)で隣近所に声をかけ、みんなで協力してボヤのうちに消し止めます。消せなければ、安全を確保し、消防隊や消防団に助けを求めます。



※ がいしゅつさき ひ ひじょうぐち かくにん  
外出先では、日ごろから非常口の確認をしておきましょう。

※ えれべーたー うご つか ひなん  
エレベーターは、動いていても、使わないで避難します。

## ■ 地震がおさまったら

周囲や情報を確かめ、まずは在宅避難を検討します。親戚・友人・知り合いの家への避難も良いでしょう。避難所では環境の変化などにより体調を崩す人がいます。また、感染症などの感染リスクも高まります。

非常用持ち出し品（P6参照）を持ち、ブレーカーを落としてから、避難場所や避難所に行きます。事前に近くの避難場所や避難所を確認しておきましょう。

避難は原則として徒歩で行います。消防・救急活動の妨げになるので車は使わないようにしましょう。

- ※ 避難場所：一時的に避難する施設又は場所
- ※ 避難所：自宅が被災した人が一時的に避難生活をおくるための施設



## ■ 身のまわりで使えるもの

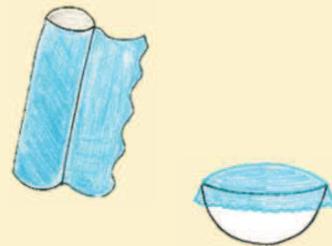
◇ ラップの使い方

- 食事に使う

皿やスプーンなどに、ラップを巻きます。使ったあとにラップを替えば、皿やスプーンなどを洗わずに繰り返し使えます。

- 暖をとる

新聞紙をおなかに巻き、その上にラップを巻きます。



- スマートフォンを守る  
スマートフォンにラップを巻きます。水滴防止、汚れ防止、ほこり防止になります。

## ◇ビニール袋の使い方

- トイレで使う (P22参照)
- 水を運ぶ  
ビニール袋を容器に被せて水を運びます。容器は、段ボール箱を布製の粘着テープで補強して作ることができます。キャスターのついたスーツケースも便利です。
- 暖をとる  
寒いときや雨のときに頭が入る穴を開けてかぶると、雨具・防寒具に利用できます。
- 足や靴を水から守る  
靴の上からビニール袋を被せて、足首あたりで結びます。

## ◇新聞紙の使い方

- 暖をとる  
新聞紙を数枚重ねて服の上に羽織り、テープでとめます。  
くしゃくしゃにもんだ新聞紙を服の下に入れます。  
靴下をはいた上に新聞紙を巻き、さらに靴下をはきます。  
くしゃくしゃに丸めた新聞紙をビニール袋に入れ、その中に足を入れると、それだけで温かいです。

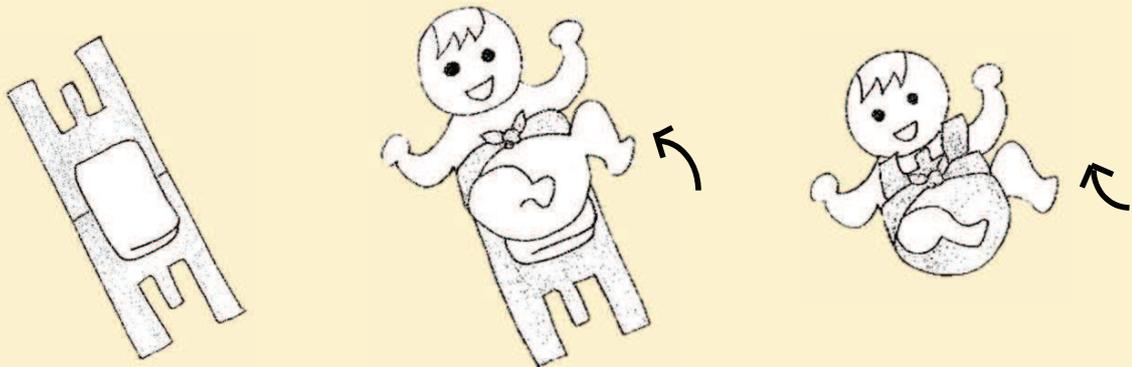
● 「薪」を作る

1. 水を入れたバケツに新聞1日分程をちぎって入れます。
2. 水に溶いた新聞紙の水分を切りながら、棒状のものに巻き付けて形を整えます。
3. 棒から引き抜いて1日～2日乾燥させます。

◇ タオルの使い方

● オムツにする

ビニール袋を切りひらいて、タオルを中に入れて使います。



● 様々な使い方

タオルは、体をふくだけでなく、止血、防寒、オムツ、ナプキンなど様々な使えます。細かく切って、使うこともできます。100円ショップなどで、小さく携帯できるものがあります。(手ぬぐいは長さがあるため、止血、マスク替わり、タオルとしても使えます。ハンカチ替わりに携帯しても良いでしょう。)

じゅうそう　つか　かた  
◇重曹の使い方

- 体を清潔に保つ

風呂に入れないとき、水に重曹を一つかみ入れた重曹水をタオルやキッチンペーパーに湿らせて、体をふきます。重曹水を噴霧器に入れて髪に吹きつけ、水や薄めた酢でふけば、洗髪の代用となります。

- 洗濯をする

ぬるま湯で溶いた重曹を衣類の入ったビニール袋の中に入れてもみ洗いします。その後、ぬるま湯で再度すすぎ洗いをして終了です。簡単に少量の水で洗濯することができます。

た　ん　く　　ふ　ろ　　み　ず　　つ　か　　か　た  
◇タンクや風呂の水の使い方

- 生活用水に使う

洗濯やトイレに使うことができます。

※地震により下水管の破損や下水道施設の運転が停止し、トイレが使えなくなる場合があります。無理にトイレなどの生活排水を流すと、自宅敷地内や道路、マンションの下階のお宅などであふれだします。

無理に流そうとせず、携帯トイレを活用しましょう。

(P21参照)

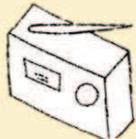
- 火事の際に使う

タオルやシーツを水にひたせば、消火布になります。

# 非常用持ち出し品と備蓄品

避難所に行くときは非常用持ち出し品を持っていきましょう(自助)

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
| 共通 | 食料など  |  |  |
|    | <input type="checkbox"/> 非常食(備蓄は少なくとも3日分、できれば7日分)<br>主食(アルファ化米)、<br>主菜(缶詰、レトルト食品)<br>栄養補助食品など | <input type="checkbox"/> 飲料水(備蓄は1人1日3リットル程)<br><input type="checkbox"/> 菓子(飴、ガム、チョコレートなど)<br>※災害時、好きなお菓子があるだけでホッとできます<br><input type="checkbox"/> スプーン、フォーク、割りばし、紙皿、紙コップ |  |
|    | <input type="checkbox"/> 野菜ジュース   | <input type="checkbox"/> ポリ容器(給水用に)、<br>じょうご(小分け用に)  |  |
|    | <input type="checkbox"/> 加熱せず食べられるもの  | <input type="checkbox"/> 簡易コンロ、ガスボンベ   |  |
|    | <input type="checkbox"/> 食品用ラップ、ホイル   | 清潔・健康のためのもの  |  |
|    | <input type="checkbox"/> 常備薬、持病の薬   | <input type="checkbox"/> マスク   |  |
|    | <input type="checkbox"/> おりものシート<br>※毎日下着を取り替えられない時、重宝します                                     | <input type="checkbox"/> (除菌)ウエットティッシュ、<br>シュ、体拭きシート   |  |
|    | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー  | <input type="checkbox"/> 除菌ジェル・スプレー  |  |
|    | <input type="checkbox"/> タオル類(手ぬぐいハンカチ、バスタオル、ブランケットなど)  | <input type="checkbox"/> 救急用品(消毒液、絆創膏、ガーゼ、包帯、三角巾、ピンセット)  |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| 共通<br>きょうつう                                | せいけつ けんこう<br>清潔・健康のためのもの   |  |
|  | <input type="checkbox"/> 着替え(下着、動きやすい長袖長ズボン、靴下、防寒具など)  | <input type="checkbox"/> リップクリーム、ハンドクリームなど                 |
|  | <input type="checkbox"/> ビニール袋(ゴミ袋、大型ビニール袋、防臭袋)  | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ<br>※1人1日5回の排泄が平均的           |
|  | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ、歯磨き粉<br>液体歯磨き<br>※お口のケアが不十分になると感染症や誤嚥性肺炎などのリスクが高まるため注意が必要です                            | <input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー(ドライシャンプー、ドライシャンプーシート) |
|  |  | <input type="checkbox"/> 体温計                               |
|  |  | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー                         |
|  | たいせつ<br>大切なもの  |  |
|  | <input type="checkbox"/> 免許証、保険証、マイナンバーカード   | <input type="checkbox"/> 緊急時お願いカード(P14参照)                  |
|  | <input type="checkbox"/> 銀行などの通帳   | <input type="checkbox"/> 家族の写真、連絡先                         |
|  | <input type="checkbox"/> 年金手帳  | <input type="checkbox"/> 印かん                               |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳              | <input type="checkbox"/> パスポート、株券  |  |
| ほか<br>その他                                  |  |  |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯(1人1つ)、ヘッドライト | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ  |  |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器、予備バッテリー  | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー、ホイッスル   |  |

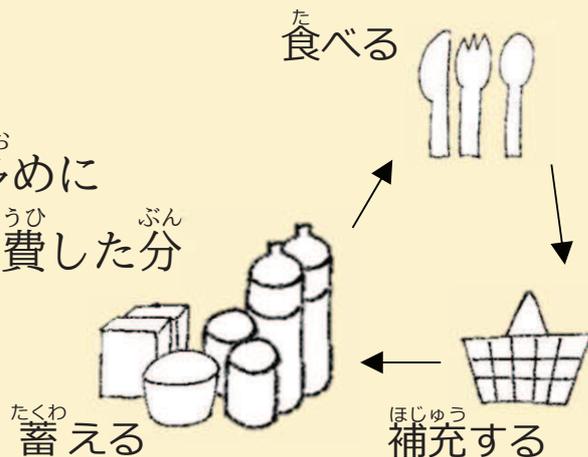
|  |  |   |
|--|--|---|
| 共通<br>きょうつう  | ほか<br>その他  |   |
|  | <input type="checkbox"/> ヘルメット、<br>ぼうさい<br>防災ずきん   | <input type="checkbox"/> げんきん こぜに えんだま<br>現金（小銭、10円玉は<br>こうしゅうでんわよう<br>公衆電話用に）                |
|  | <input type="checkbox"/> ぼうさいまっぷ<br>防災マップ  | <input type="checkbox"/> かんでんち<br>乾電池   |
|  | <input type="checkbox"/> あつて てぶくろ<br>厚手の手袋、<br>ぐんて ごむてぶくろ<br>軍手、ゴム手袋<br>※軍手の上にゴム手袋をはく<br>と防水に、ゴム手袋の上に軍手<br>をはくと防寒に | <input type="checkbox"/> めもちょう ペン<br>メモ帳、ペン   |
|  |  | <input type="checkbox"/> れじやーしーと<br>レジャーシート、<br>だんねつまつと<br>断熱マット、<br>ぼうかんしーと ねぶくろ<br>防寒シート、寝袋 |
|  |  | <input type="checkbox"/> れいんうえあ<br>レインウェア   |
|  | <input type="checkbox"/> こうぐせつと<br>工具セット<br>(マルチツール、<br>ないふ<br>ナイフ、はさみ、<br>かんき ろーぷなど)<br>缶切り、ロープなど)                | <input type="checkbox"/> ろうそく、らいたー、<br>まच्च<br>ろうそく、ライター、<br>マッチ                              |
|  |  | <input type="checkbox"/> さいほうせつと あんぜんびん<br>裁縫セット、安全ピン   |
|  |  | <input type="checkbox"/> かがみ<br>鏡   |
|  | <input type="checkbox"/> つかす かいろう<br>使い捨てカイロ、<br>れいかんたおる<br>冷感タオル、<br>れいかんしーと せんす<br>冷感シート、扇子                      | <input type="checkbox"/> しつないば<br>室内履き、<br>あつぞこすりっぱ<br>厚底スリッパ<br>※避難所は土足厳禁です                  |
| <input type="checkbox"/> めがね ろうがんきょう<br>眼鏡、老眼鏡<br>こんたくとれんずせつと<br>コンタクトレンズセット | <input type="checkbox"/> しんぶんし ぼうかん といれ<br>新聞紙（防寒、トイレ、<br>すりっぱなどにかつよう<br>スリッパなどに活用）                                |   |
| <input type="checkbox"/> りゅっく<br>リュック<br>※非常用持ち出し品をあらかじめリュックにつめておきましょう       | <input type="checkbox"/> ぽけつと おおべすと<br>ポケットの多いベスト<br>※小物をポケットに入れて、<br>りゅっく(左記)と一緒に保管<br>しておくとしんり<br>便利です           |   |
| <input type="checkbox"/> ふろしき<br>風呂敷   | <input type="checkbox"/> ひも ある<br>紐なしの歩きやすい<br>くつ ながぐつ<br>靴、長靴   |   |

|                     |   |   |
|---------------------|---|---|
| 共通<br>きょうつう         | その他<br>ほか   |   |
|                     | <input type="checkbox"/> 段ボール箱（トイレ、<br>間仕切りなどに活用）                               | <input type="checkbox"/> 虫よけスプレー<br>蚊取り線香   |
| 女性<br>じょせい          | <input type="checkbox"/> ほうき、ちりとり<br>(飛散したガラスなど<br>の片づけに)                       | <input type="checkbox"/> 消臭スプレー<br>バケツ、たらい  |
|                     | <input type="checkbox"/> 不透明ビニール袋   | <input type="checkbox"/> 化粧品(化粧落とし、<br>化粧水、乳液など)<br>※避難所でも自分のケアを忘<br>れずに!心身の健康を保てます |
|                     | <input type="checkbox"/> 生理用品、<br>おりものシート<br><input type="checkbox"/> サニタリーショーツ |   |
| 妊産婦<br>にんさんぶ        | <input type="checkbox"/> 母子手帳   | <input type="checkbox"/> マタニティマーク   |
|                     | <input type="checkbox"/> 出産準備品(妊産婦用<br>衣類、母乳パッドなど)                              | <input type="checkbox"/> かかりつけ医と、<br>その他の病院の場所、<br>連絡先                              |
| 子どものいる人(子ども)<br>ひとこ | <input type="checkbox"/> 粉ミルク / 液体ミルク<br>(アレルギー用含む)<br>(キューブ・スティックタ<br>イプが便利)   | <input type="checkbox"/> 離乳食(アレルギー用<br>含む)<br>(瓶詰、レトルトなど)、<br>おやつ                   |
|                     | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶、人工乳首、<br>コップ(紙コップも可)                               | <input type="checkbox"/> 乳幼児用飲料水<br>(軟水)  |
|                     | <input type="checkbox"/> 消毒剤、洗剤、洗浄<br>ブラシなど                                     | <input type="checkbox"/> 抱っこ紐、おんぶ紐<br><input type="checkbox"/> ネックライト               |
|                     | <input type="checkbox"/> 紙おむつ   | <input type="checkbox"/> おしりふき  |

|              |   |   |
|--------------|---|---|
| 子どものいる人（子ども） | <input type="checkbox"/> 携帯用おしり洗浄機              | <input type="checkbox"/> 子どもの靴                          |
|              | <input type="checkbox"/> 身元情報がわかるもの（親の連絡先、名前など） | <input type="checkbox"/> 普段使っているおもちゃ、ぬいぐるみ（なるべく音のしないもの） |
|              | <input type="checkbox"/> 不透明ビニール袋（おむつ処理など）      | <input type="checkbox"/> ガーゼ、綿棒、赤ちゃん用爪切り                |
|              | <input type="checkbox"/> 子ども用リュック               | <input type="checkbox"/> 枕やクッション、授乳用ケープ、バスタオルなど         |
|              | <input type="checkbox"/> カセットコンロ、煮沸用鍋（食用と別）     |   |
| 高齢者・要介護者     | <input type="checkbox"/> 介護保険証                  | <input type="checkbox"/> 高齢者食・介護食（おかゆ、とろみ食、とろみ剤）        |
|              | <input type="checkbox"/> 大人用おむつ、尿取りパッド          |   |
|              | <input type="checkbox"/> 不透明ビニール袋（おむつ処理など）      | <input type="checkbox"/> デリケートゾーン洗浄剤                    |
|              | <input type="checkbox"/> おしりふき                  | <input type="checkbox"/> 杖、歩行用カート                       |
|              | <input type="checkbox"/> 入れ歯、洗浄剤、口腔ケアセット        | <input type="checkbox"/> 補聴器、予備バッテリー                    |
|              | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ、据置式洋式トイレ         | <input type="checkbox"/>                                |
| その他          | <input type="checkbox"/> 宗教上の理由に関わらず食べられるもの     | <input type="checkbox"/> 在留カード                          |
|              | <input type="checkbox"/> 自分の生活に欠かせないもの          | <input type="checkbox"/> 翻訳機                            |

ろーりんぐすとっく  
◇ローリングストック

ふだん しょくりょう にちようひん すこ おお  
普段から、食料や日用品を少し多めに  
こうにゆう ふる しょうひ しょうひ ぶん  
購入します。古いものから消費し、消費した分  
をまたか た ぼいんと  
をまた買い足すことがポイントです。



しょくば そな  
◇職場の備え

しんさいちよくご いどう かいし きほんげんそく  
震災直後は「むやみに移動を開始しない」ことが基本原則とさ  
れられています。すうじつかんしょくば たいき そな  
れています。数日間職場などに待機できるように備えましょう。

じょうじけいたいひん ふだん も  
■ 常時携帯品、普段から持つもの

|             |   |   |
|-------------|---|---|
| 共通<br>きようつう | <input type="checkbox"/> 免許証、保険証、<br>マイナンバーカード<br>(コピー) | <input type="checkbox"/> 緊急時お願いカード<br>(P14参照)       |
|             | <input type="checkbox"/> 銀行などの通帳<br>(コピー)               | <input type="checkbox"/> 家族の写真、連絡先                  |
|             | <input type="checkbox"/> お薬手帳(薬をリスト<br>にしたメモもok)        | <input type="checkbox"/> 印かん                        |
|             | <input type="checkbox"/> 常備薬、持病の薬                       | <input type="checkbox"/> 現金(小銭)                     |
|             | <input type="checkbox"/> 手ぬぐい、ハンカチ、<br>ティッシュペーパー        | <input type="checkbox"/> マスク                        |
|             | <input type="checkbox"/> 汗拭きシート、扇子                      | <input type="checkbox"/> 除菌ジェル・スプレー<br>、除菌ウエットティッシュ |
|             | <input type="checkbox"/> 洗面用具                           | <input type="checkbox"/> リップクリーム、<br>ハンドクリームなど      |
|             | <input type="checkbox"/> 目薬                             |   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| 共通<br>きょうつう  | <input type="checkbox"/> ビニール袋<br>びにーるぶくろ  | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ<br>けいたいといれ  |
|  | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ、歯磨き粉<br>はぶらし はみがこ  | <input type="checkbox"/> 絆創膏、救急用品<br>ばんそうこう きゅうきゅうようひん                           |
|  | <input type="checkbox"/> 懐中電灯<br>かいちゅうでんとう   | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ<br>けいたいらじお  |
|  | <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器<br>予備バッテリー<br>けいたいでんわ じゅうでんき<br>よびばってりー                | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー、<br>ホイッスル<br>ぼうはんぶざー<br>ほいっする                     |
|  | <input type="checkbox"/> 防災マップ<br>ぼうさいまっぷ  | <input type="checkbox"/> メモ帳、ペン<br>めもちょう ぺん                                      |
|  | <input type="checkbox"/> 手袋<br>てぶくろ  | <input type="checkbox"/> 携帯防寒シート<br>けいたいぼうかんしーと                                  |
|  | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ、<br>冷感シート<br>つかす かいろう<br>れいかんしーと                        | <input type="checkbox"/> 折りたたみ傘、<br>レインウェア<br>お かし<br>れいんうえあ                     |
|  | <input type="checkbox"/> 煙フード<br>けむりふーど  | <input type="checkbox"/> 裁縫セット、安全ピン<br>さいほうせつと あんぜんぴん                            |
| <input type="checkbox"/> 眼鏡、老眼鏡<br>コンタクトレンズセット<br>めがね ろうがんきょう<br>こんたくとれんずせつと | <input type="checkbox"/> 水<br>みず   |  |
|  | <input type="checkbox"/> 飴、ガム、お菓子<br>あめ がむ かし  |  |
| 女性<br>じよせい   | <input type="checkbox"/> 生理用品、<br>おりものシート<br>せいりようひん<br>しーと                              | <input type="checkbox"/> 替えのショーツ<br>かえのしょーつ                                      |
|  | <input type="checkbox"/> メイク落としシート<br>めいくおとししーと  |  |
| 子どものいる人(子ども)<br>こ<br>ひと  | <input type="checkbox"/> 粉ミルク、離乳食<br>こなみるく りにゅうしょく                                       | <input type="checkbox"/> 好きなお菓子<br>すきなおかし  |
|  | <input type="checkbox"/> おむつ   | <input type="checkbox"/> おもちや  |
|  | <input type="checkbox"/> 着替え<br>きがえ  | <input type="checkbox"/> 母子手帳<br>ぼしてちょう  |
|  | <input type="checkbox"/> 子ども用リュック<br>こ ようりゅっく  | <input type="checkbox"/> ネットライト<br>ねっくらいと  |
|  | ※家族の写真や身元のわかる<br>ものを子ども自身に携帯させ<br>ると良いでしょう<br>かぞく しゃしん みもと<br>ものをこどもじしん けいたい<br>るとよいでしょう | <input type="checkbox"/> アレルギーサインプレ<br>ート (P13参照)<br>あれるぎーさいんぷれ<br>ーと (P13さんしょう) |
| 外国人<br>がいこくじん  | <input type="checkbox"/> 在留カード (コピー)<br>ざいりゅうかーど こぴー                                     | <input type="checkbox"/> パスポート (コピー)<br>ぱすぽーと こぴー                                |
|  | <input type="checkbox"/> 翻訳機<br>ほんやくき  |  |

# アレルギーのある子のために

アレルギーのある子どもの保護者は、  
 小児アレルギー学会発行「災害時のこども  
 のアレルギー疾患対応パンフレット」を  
 読んで、備えておきます。

子どもにアレルギーサインプレートをも  
 持たせるようにします。  
 首から下げるのも良いでしょう。



「災害時のこどもの  
 アレルギー疾患  
 対応パンフレット」  
 掲載ホームページ  
 (日本小児アレルギー学会)

例) アレルギーサインプレート

| アレルギーがあります！ |    |        |
|-------------|----|--------|
| アレルギー物質名    | 症状 | 対処法・備考 |
|             |    |        |
|             |    |        |
|             |    |        |
| かかりつけ医と連絡先： |    |        |
| 保護者連絡先：     |    |        |

きんきゅうじ　ねが　かーど  
【緊急時お願いカード】

|   |  |  |                                      |
|---|--|--|--------------------------------------|
| ほんにん　なまえ<br>本人の名前（ふりがな）                       |  |  |                                      |
| じゅうしょ<br>住所                                   |  |  |                                      |
| けつえきがた<br>血液型                                 |  |  | せいねんがっぴ<br>生年月日                      |
| れんらくさき<br>連絡先                                 |  |  |                                      |
| きんむさき<br>勤務先                                  |  |  |                                      |
| いしそつう<br>意思疎通                                 | <input type="checkbox"/> せいかく　つた<br>正確に伝えられる |  | <input type="checkbox"/> つた<br>伝えにくい |
| ほごしゃめい<br>保護者名（ふりがな）                          |  |  |                                      |
| きんきゅうれんらくさき<br>緊急連絡先<br>(ちじん　しんせき<br>知人・親戚など) | しめい<br>氏名                                    |  |                                      |
|   | れんらくさき<br>連絡先                                |  |                                      |
| びょうれき　くすり<br>病歴・薬                             |  |  |                                      |
| あれるぎー<br>アレルギー                                |  |  |                                      |
| かかりつけい　れんらくさき<br>かかりつけ医と連絡先                   |  |  |                                      |
| ひなんじょ<br>避難所                                  |  |  |                                      |

しょう　あれるぎー　じびょう　たしゃ　しゅうち　ひつよう　ひと  
障がい・アレルギー・持病などがあり、他者への周知が必要な人  
は、じしん　せんたく　うでぼんど　むね　ひょうじ　ほか　ほうほう　しゅうち  
自身の手選で、腕バンドや胸への表示、その他の方法で周知  
し、じぶん　からだ　まも  
自分の体を守るようにします。