

# 緊急時のわがやの情報

## 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

## 災害時に連絡の取れる人

しんせき 親 戚	
なまえ 名前	
でんわ 電話	
ちじん 知 人	
なまえ 名前	
でんわ 電話	

## 集合場所・避難場所を決めておく

ひなんばしょ 避難場所
ししていひなんじょ 市指定避難所

- 避難場所：危険を回避するための待機場所
- 市指定避難所：避難生活を送る場所

## 災害伝言ダイヤル

NTT災害ダイヤル **171**

毎月1日と15日は無料で試せます！  
家族で練習しておきましょう！

### 録音するとき

- ①「1」をダイヤル
- ②自分の番号をダイヤル
- ③メッセージを録音

### 再生するとき

- ①「2」をダイヤル
- ②相手の番号をダイヤル
- ③メッセージを聞く

災害時でも繋がりやすい  
公共電話が  
どこにあるのか調べて、  
子どもと一緒に  
実際にかけてみましょう。



災害時に誰でも使える無線LAN「00000JAPAN」

発行元／カラフル北神戸  
メール／✉ [colorful.pro2018@gmail.com](mailto:colorful.pro2018@gmail.com) <https://www.colorful-kitakobe.com/>

この冊子は神戸市の北区地域提案型活動助成金の助成を受けて作成しています。

協賛・協力／特定非営利活動法人ミラクルウィッシュ・株式会社サンコー  
製作協力／そでふりデザイン  
発行日／2024年 1月 第1版発行



公式LINE



防災部

きたこうべ親子防災ノート

きたこうべ親子防災ノート

自然災害から命を守る！

# きたこうべ 親子防災ノート



# きたこうべ親子防災部 わたしたちの思い

私たちは2019年からベビー期の子育てママ達へ  
子育ての体験を通して防災情報をお伝えしています。

ベビー期は特有の防災情報がたくさんあります。

いざという時ホントに大丈夫？  
子どもの笑顔を守れるのはあなただけ。  
「知識と体験の備蓄」をしておきましょう。

マタニティママはベビーを迎える準備の一つです。

知識や体験は避難袋に入れなくても  
頭に入っていればいいんです。



1人が知っていれば、いざという時に

周りのママも助かります。

災害から子ども達の未来を

少しでも明るいものにできるよう

いっしょに学んで、つながって、備えていきましょう。



カラフル北神戸  
きたこうべ親子防災部  
2024年 1月



# 1 神戸市全域の備蓄体制 避難所に行っても全員の食べ物が無い!

神戸市は大規模な災害(避難者20万人を想定)に  
備えて、災害発生後3日間の食量・物資を確保する  
ため、「現物備蓄」については、災害発生後1日目の  
10万人分及び2日目の5万人分を確保しています。



- 神戸市の人口 = 約150万人
- 神戸市北区の人口 = 約20.5万人

※阪神淡路大震災時、避難所における避難者数のピークは、  
震災から1週間後の1月24日で約23.6万人



## ! 北神戸で想定される災害 地震・風水害

北神戸地域は神戸市北区の中でも北部に位置しています。  
六甲山からの硬い岩盤が続く土地が多く、活断層から外れているため、  
地震にも比較的強い地域と言われています。しかし、急傾斜に迫った宅  
地が多く、風水害による土砂災害について注意を払う必要があります。  
因みに、南海トラフ地震による神戸市北区の予想最大震度は5強とされ  
ていますが、全国的な物流の混乱から、直接の被災地以外でも大きな影  
響が予想されます。

北神戸の  
くらしの防災ガイド

神戸市の防災ガイドが神戸市  
HPから見ることができます。  
確認しておきましょう。



# 2

## 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 頭を守る  
(机の下など)

③ 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。キッチンまが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。震度5の揺れを感知するとガスは自動的にとまるようになっていきます。



### たいせつな家族の命を守る「安全対策」の例

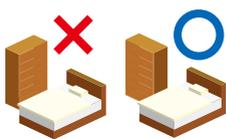
#### 家具の固定

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。



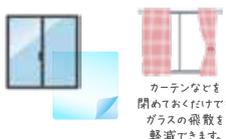
#### 家具の配置を工夫

(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。



カーテンなどを開けておくだけでもガラスの破散を軽減できます。

## ママ&パパの体験談

地震や台風を体験したママ&パパの声を紹介します。

### ●つながりの大事さを実感!

出勤途中に発災。子どもの無事が確認できるまで不安でしかたがなかった。子どもと離れ離れでも、子どもの無事を知らせてくれるママがいると安心。



### ●充電器・バッテリーは必須!

携帯の充電がなくなると、連絡を取ったり、情報を得たり、大切な事が何も出来なくなる。モバイルバッテリーは必需品。



### ●体質にあった特殊なもの是要注意!!

アレルギー対応物資はその日のうちに売り場からなくなりました。常備薬も含め、命に関わるものは必ず備蓄を!



### ●かならず確かな情報を!

正しい情報を得るのが意外と困難。普段から行政のSNSや災害アプリなど、信頼できる情報元にアクセスする習慣をつけておかないと、肝心な時にネットから流れてくる不確かな情報に惑わされます。



おすすめアプリ ヤフー防災情報アプリ

### ●転倒防止策がいちばんの防災!

背の高い家具を置いてなくてよかった。家具の転倒防止が役に立った。倒れない壊れないのが一番の防災。台風の時もベランダに物を置いていた家庭の被害が大きかったようです。風で舞う凶器になって、ガラスが割れた家もありました。

重要!



### ●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だけでもほっとできました。



### ●家族、命、ほんとうに大切なものを考えて!

電車が停まっても出勤を要請されたが、家は停電や断水で大混乱。家族のために仕事を休む勇気! 命より大切なものはありません。



### ●通信にも配慮を

安否確認メールや電話は嬉しいけれど、受信するたびに電源がなくなり、大切な家族とのやり取りが出来なくなった。「知り合い」程度の不要不急の安否確認は、控えた方が良いかも。



いすに座っていたと思ったら...



屋根がごっそり落ちてきました



ベランダの壁を突き破り、隣家からタイヤが飛んできました

# 3

## ゆれがおさまったら

その次の 行動チャート



## 東日本大震災の パパの 体験談

3.11震災当時、仙台に住んでいた  
パパの体験をご紹介します。

### ●台所はキケンがいっぱい!

食器戸棚の扉は地震では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!

つば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では揺れがきつ過ぎて全く機能しておりませんでした。6強ではもたないのかもしれませんが。可能であれば、壁にネジで固定式が有効と思います。



### ●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開けられ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。風呂水を利用して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時間ならんで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ています。車のエンジンがかかれば携帯電話等の充電も可能です。



### ●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。長時間膝を曲げてますので、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!

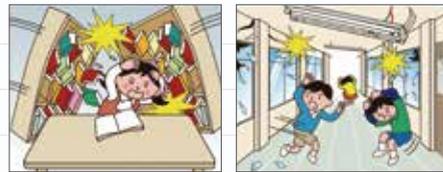
備蓄食料も、乾パンなどもよいですが、なるべく喉が渴かないようなものの方がいいでしょう。水も貴重品となりますので、その辺も考慮したものを考えてみましょう。しょっぱい物なども喉が渴きます。避難所に届いた食料などでもせんべいなどもあり、ありがたいのですが、渡せない事もありました。



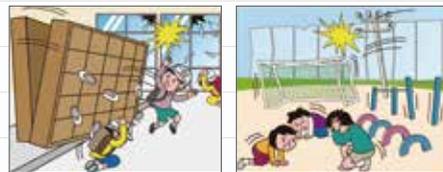
# 4

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、まず頭を守る。



動けそうなら机などの下に隠れ、机の脚をしっかりとつかむ。

こんなことに!



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

# 5

土砂災害・水害は あつという間!  
**「まだ大丈夫」は危険!**

ひなんしじ  
警戒レベル 4 **避難指示で必ず避難!!**

こうなるともう遅い...  
屋内で身を守ろう

警戒レベル 5

災害発生又は切迫

新たな避難情報等  
**緊急安全確保** ※1

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!

この時!!  
避難完了

警戒レベル 4

災害のおそれ高い

避難指示 ※2

避難勧告は廃止されます。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。

避難を開始しよう

警戒レベル 3

災害のおそれあり

高齢者等避難 ※3

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。

避難する時の準備をしよう

警戒レベル 2

気象状況悪化

大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)

※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、これまでの避難勧告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普段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。

情報をあつめよう

警戒レベル 1

今後気象状況悪化のおそれ

早期注意情報 (気象庁)

**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 (防災マップ)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。

# 6

## いざ逃げる!

避難とは、安全な場所に身を置くこと!

### 広域避難場所



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。

### 市指定避難所



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。

### 在宅避難



自宅が安全なら在宅で。しっかり備蓄しておきましょう。

### 親戚宅・友人宅



「もしもの時はよろしくね!」と予め約束しておきましょう。

### ホテル・車中泊



ホテルの立地や車の駐車場の危険チェックも忘れずに!

### 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!



洪水・津波のときは…  
高い所へ  
海・川の遠くへ

CHECK!!

◇(参考: JISで制定されている図記号)



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。



土砂のときは…  
山・崖から  
離れたところへ

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。

# 7

## 「私は大丈夫!」って思っていない?

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。自分の命、家族の命を守るためにやるべきことは!

命を守る  
その1

### 体に避難行動をすり込ませます。

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。すぐに行動するには、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。



命を守る  
その2

### 勇気を出して、主体的に避難します。

今までに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が、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もなります。



命を守る  
その3

### 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、小さなもので済むことがあります。「避難したけど、何ごともなかった」そんな時なんとなく損した気分になりますね。でもそうじゃない!あなたは今回も自分の命、家族の命を守る行動をとれたのです!! 自然災害は、想定していた以上の被害が生じることもあります。油断しないで最善をつくしましょう。

### 普段から意識してみよう

- 友・近所付き合い
- 顔見知りを増やすこと・挨拶する
- 子どもを任せられる人
- 家の中の備え
- 備蓄 (詳しくはP13~14)
- ものが落ちてこないように整理整頓
- 防災さんぽ
- 防災キャンプ
- ポリ袋クッキング (詳しくはP14)





# 9

## 避難所に行っても 全員分の 食べ物が無い?!

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

- 飲料水  
1日3人×家族の人数×7日分
- 缶詰・レトルト
- スープ(フリーズドライ)
- 乾物
- 漬物  
伝統的な保存方法で。
- 家庭菜園  
庭やベランダ等も活用して菜園を。
- 冷凍食品  
自然解凍できるものが便利。
- 乾麺・即席麺・カップ麺
- 離乳食・液体ミルク・おやつ

乳幼児を持つご家庭は、離乳食・液体ミルクや食べられるおやつを多い目に備蓄しましょう。

### 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って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

#### 1~3日分

冷蔵庫やパントリーがいつもいっぱい! それも備蓄です!

#### 冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用



食パンや野菜などは、自然解凍により食べることも可能。



停電時、クーラーボックスや保冷剤を活用して食材の保存を。

水は溶かして飲料水として活用も可能。

#### 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!

#### ローリングストック法で備蓄した非常食を活用



- ・野菜や果物の缶詰で栄養補給。
- ・乾麺はゆで時間の短いものを。
- ・食欲がない時はスープ類を活用!

**長期保存できる非常食より、いつも食べているものが◎**  
小さな子は非常時でも食べ慣れないものは食べません!!

### 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(パッククッキング)  
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。



- カセットコンロ  
カセットコンロがあればライフラインがストップした時にも調理できます。
- カセットボンベ  
1日2本×7日分=14本 ※家族4人分の目安です。
- ポリ袋  
※耐熱性のポリ袋をお使いください。
- キッチンばさみ・スライサー  
まな板を使わずに調理できて衛生面でも安心。



- ラップフィルム  
食器や紙食器にかぶせると水が節約できる。
- アルミホイル  
フライパンに敷いて調理すると水の節約になる。
- 水筒(魔法瓶)  
乾麺をゆでたり、しずくなどお湯の再利用も可能。
- ウエットティッシュ  
 お皿・コップ・割りばし (使い捨て)

**CHECK!!**

ポリ袋クッキングブックを参考に、日頃からポリ袋クッキングに挑戦して見ましょう!

ダウンロードはこちら!

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。

# 10

## いちばん困る! ストレスになる! トイレが大変!!

画像出典：株式会社サンコー

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・段差あり、和式、男女共用のところも多く、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5~7回  
家族の人数分  
用意しよう!

ゴミ袋は消臭効果の高いものを使う。汚物はゴミ収集が開始されるまで自宅に置くことになります。

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>

### 凝固剤の必要な備蓄数(例)

1日のトイレの回数1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 父、母、 おむつのお子さん	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。



女性はポンチョがあると便利!



もしものときのために車の中にも積んでおくといいかも! キャンプにも使えます

知ってた?

### トイレットペーパーの違い

画像出典：あかね空



5倍巻	2倍巻	1.5倍巻	普通巻
250m 409g 直径12cm	100m 241g 直径12cm	75m 158g 直径10cm	50m 124g 直径10cm

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

トイレット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。

# 11

## いざという時のために「今」できること 備蓄がなくなったら！

おむつやミルクがなくなったら…まずは避難所へ。

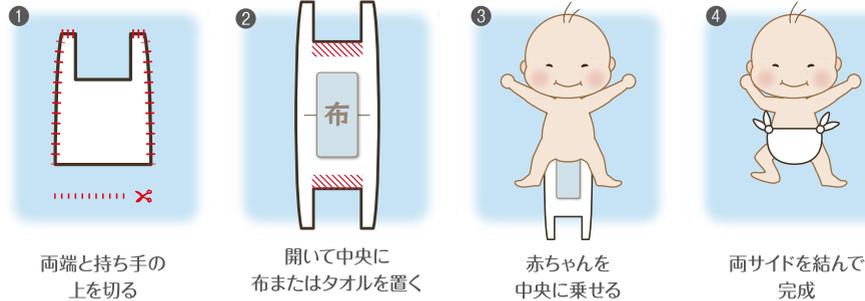
しかし、子ども用は月齢によって、様々な種類に分かれるため、ぴったりのものがあるかわかりません。

ない時は、応用力のある布やビニール・ガムテープなどを利用しましょう。

水が使えないことを想定して使い捨てを準備しましょう。



### おむつ・生理用品の代わりは ▶ ビニールの買い物袋 と タオル(布)



### おんぶ紐の代わりは

#### ▶ 腹帯 や へこ帯 など

おんぶ紐だけでなく、切って使うことで、様々な布製品の代替えになるので、お持ちの方は「裁縫道具」とともに防災リュックへ！

### 哺乳瓶の代わりは

#### ▶ 紙コップ

新生児でも紙コップで飲めます。専用製品も出ているのでチェックしておきましょう。



# 12

## 普段からやってみよう！ 情報の備蓄をしよう

知っていれば助かる情報がたくさんあります。  
災害や防災の情報をしっかりキャッチして備えておきましょう。

### 備蓄品について

避難所ではサイズのあるものの特注のものが手に入りにくいです。子どもたちのものはなるべく季節やサイズの合ったものを用意しながら見直していきましょう。

### アレルギーについて

災害時、食品のアレルギー物質28品目と消費期限の表示は必須ですが、原材料の表示はなくても良いことになりました。28品目以外のアレルギーのある方は、各自で十分な備蓄をしましょう。

### わんぱく盛りの子や発達障害がある子のママへ

在宅避難や日頃からつながりを作っている別の場所で避難することを検討しましょう。風水害などは予測できるので、情報を取り入れて早めに避難しましょう。

**自宅以外の場所へ非難する可能性があるときは 家族で非難候補地と非難する順番を確認する事が重要です。**



### \*注意

給水車や救援物資などは避難所に来ます。在宅で十分備蓄していても情報収集のために訪れておくことをお勧めします。

### \*福祉避難所

共同生活が困難な方のために「福祉避難所」があります。避難所で巡回しているケースワーカーさんに相談してください。

神戸市の避難所開設状況がわかるサイト VACAN (バカン)



### 女の子のママにお願い

防災バックや備蓄用の服は色を抑えて、肌の露出が比較的少ないものを選びましょう。

### 遊びについて

どんな時でも子どもたちには「遊び」が必要です。安全を確保して、ママやパパが見守る安心できる環境で遊ばせてあげましょう。



### 災害時お役立ちサイト



あかちゃんとママを守る防災ノート



兵庫県CGハザードマップ



兵庫防災ネット



SONAE-toU kobe防災ポータルサイト