

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
ししていひなんばしょ 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

災害時でも繋がりがやすい
公共電話が
どこにあるのが調べて、
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。



災害時に誰でも使える無線LAN「00000JAPAN」

- 発行元/NPO法人サザンウィンド
- メール/ minamikaze2010@yahoo.co.jp

この防災ノートは、宮崎県共同募金会の助成をいただき作成しています

- ご協力/特定非営利活動法人ミラクルウィッシュ
- 製作協力/そでふりデザイン
- 発行日/2024年 10月 第1版



日南市HP
防災・災害サイト



にちなん親子防災
オープンチャット

にちなん親子防災ノート

にちなん親子防災ノート

自然災害から命を守る！

にちなん 親子防災ノート





にちなん親子防災ノートによせて

2024年8月8日、日南で震度6弱の大きな地震がありました。

とても怖かったですね・・・

その後大型で強い台風10号も来て、各地に被害が出ました。

実際に被災してみ感じたのは、

自分事として、いざという時に備える防災が必要だということでした。

そんな時、特定非営利活動法人ミラクルウィッシュさんの親子防災ノートを目にして、

そちらを参考に、地域版を作る許可をいただきました。

このにちなん親子防災ノートは、とりあえずのデータ配信版です。

これから日南ならではのノートに育てていけたら・・・と思っています。

ぜひ使ってみてのご意見、ご感想をお聞かせください。

特に小さいお子さんのいらっしゃるご家庭、

障害や医療的なケアなど何らかの配慮が必要な方がおられるご家族など

みんなで楽しく防災に取り組めるヒントになりましたら幸いです。



2024年 10月
NPO法人サザンウィンド



1

日南で考えられる災害

洪水ハザードマップ



津波ハザードマップ



日南市では、洪水や土砂災害、大きな地震があった時には沿岸部に津波が押し寄せてくる可能性があります。



強い雨が降ったら川沿いや斜面の近くは危険です。



強い地震が起きたら津波が来る可能性があります。

大きな災害が起きると電気や水道が止まり、交通もマヒして

日常と同じ生活ができなくなります、その日に備えて日頃から

しっかり準備しましょう。

日南市防災マップ（ハザードマップ）についてへ繋がります。

https://www.city.nichinan.lg.jp/kurashi_tetsuzuki/anzen_anshin/1/2/3019.html



問い合わせ先：日南市 危機管理室 ☎ 31-1125

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。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

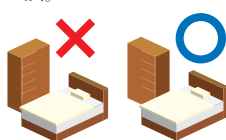
家具の固定

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。



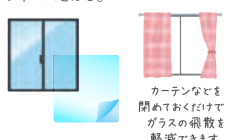
家具の配置を工夫

(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飛散を軽減できます。

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友がいると安心。



●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は要注意!!

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!



●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

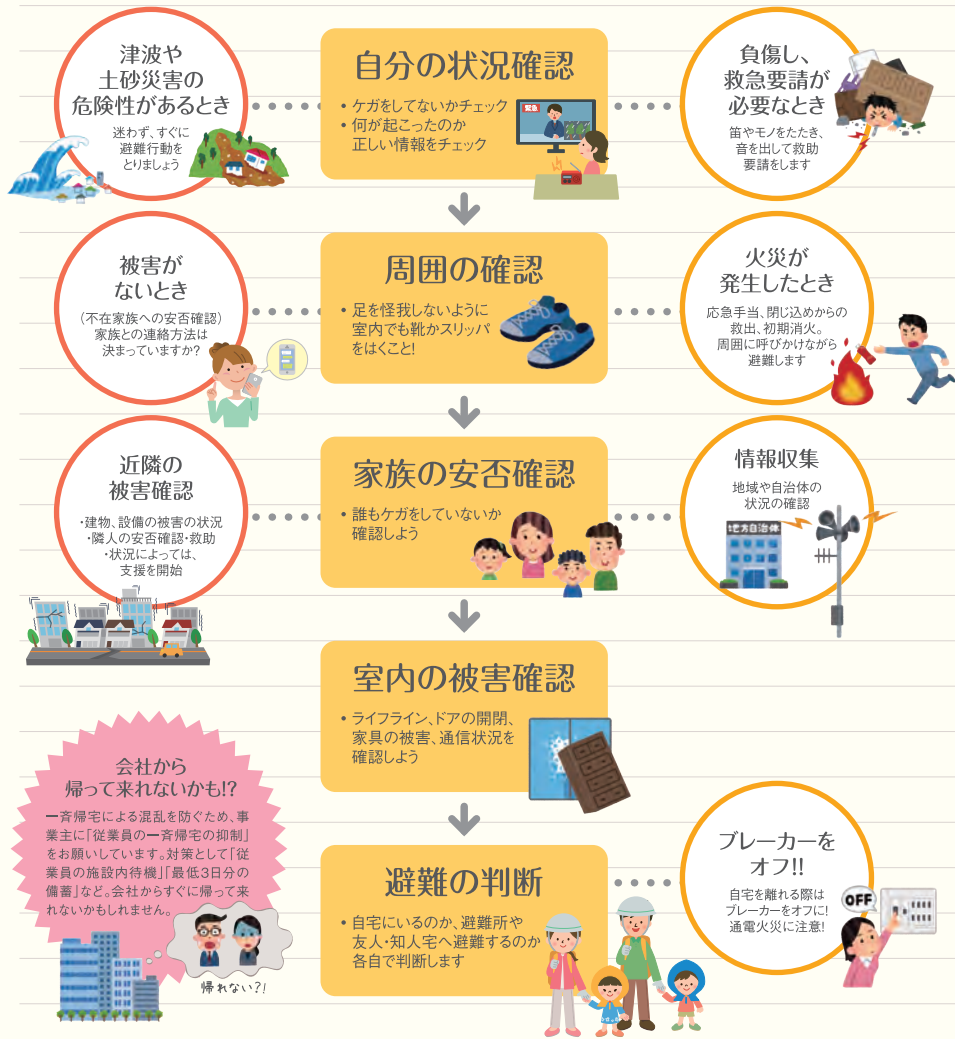


ベランダの壁を突き破り、隣家からタイヤが飛んできました

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よいです。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てしますので、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!**

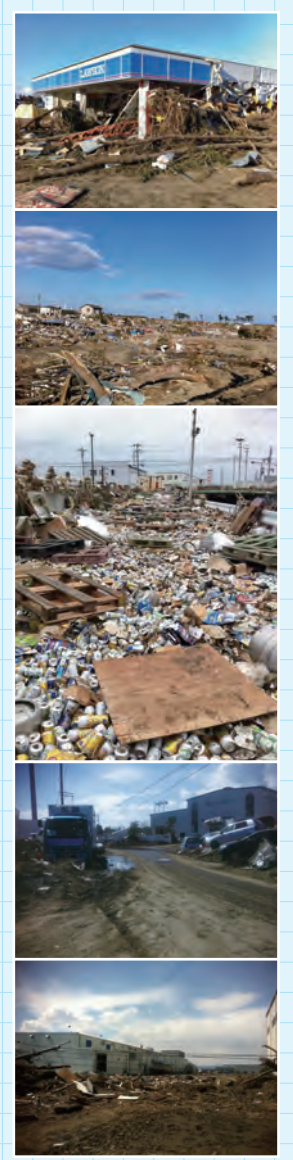
地震時に戸を開ける行為は、避難経路確保には有効でしたが、のちのち扉が歪んで閉まらず盗難にあうケースも住んでいたマンションでは発生していました。
- ため水が役立つ!**

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イケません。
- 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)



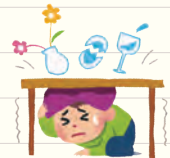
運動場

!! 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。

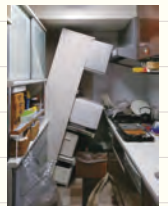


動けそうなら机などの下に隠れ、机の脚をしっかりとつかむ。

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 あっという間! 「まだ大丈夫」は危険!

警戒レベル 4 ひなんしじ 避難指示で必ず避難!!

警戒レベル	新たな避難情報等
5 屋内で身を守る	緊急安全確保 ※1
〈警戒レベル4までに必ず避難!〉	
4 避難完了	避難指示 ※2
3 避難を開始しよう	高齢者等避難 ※3
2 避難する時の準備をしよう	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1 情報をあつめよう	早期注意情報 (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、高齢者等以外の人にも必要に応じ着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。

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!

一時避難所

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所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**
- 友人・ご近所付き合い
 - 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)

8

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

- 小銭
- モバイルバッテリー
- 鏡・口紅・リップ・ヘアゴム
- 携帯トイレ (節水)
- 家族の写真・連絡先
- 衛生用品ナプキン・おむつのシート
- 消毒液・ウエットティッシュ
- 大判ハンカチ (マスク、止血に)
- 氷砂糖・飴

- バンドエイド
- マスク
- 保温ブランケット
- サコッシュにいれるのがお勧め
- 常備薬
- ビニール袋 (シート、防寒、水を運ぶ等)
- ライト
- 飲み物



中身の例

1次の備え

非常持ち出し品

乳幼児向け 非常持ち出し用準備物

- 飲料水 (500mlペットボトル3本)
- オムツ・おしりふき・ポリ袋
- ミルク・離乳食・おやつ
- スプーン・紙皿・紙コップ・はし
- ウエットティッシュ・ティッシュペーパー
- 子ども用歯ブラシ
- ライト
- 母子手帳 (アプリで代用も可、健康保険証のコピー)
- 現金
- 着替え・靴
- 常備薬
- その他・抱っこ紐・ほにゅうびん

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!」という、お菓子やおもちゃなど、子どもの心がほぐれるグッズ。



新聞紙
暖を取ったり紙食器を作ったり。

withコロナのいま必要

マスク
 消毒液
 体温計 (電池も)



2次の備え

お家にストック

基本の在宅避難時用 防災備蓄

- 水 (ひとり1日3Lを目安に)
- 食料
- トイレ用品
- ランタン・ヘッドライト
- モバイルバッテリー
- ポータブル電源
- 救急セット
- サニタリー用品
- 携帯ラジオ
- 電池
- カセットコンロ・ボンベ・湯煎可能なポリ袋などの調理器具
- ほうちき・ちりとりなど電気を使わない掃除用具
- 体ふきシート・ドライシャンプー・冷えピタ・カイロなどの季節のもの
- 書いたもの、ハザードマップをみて何が起きるのか知る事、心構え

非常時に備える3ステップ

まずは1次から備えよう

0次の備え

「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、いつも使うバックや、ポケットに入れ、身につけてみよう! いつでも被災するかわからない災いへの安心感を持ち歩こう。

1次の備え

家庭や勤務先……1日の多くを過ごす場所には「非常持ち出し品」を備えよう! とっさの時に、さっと持ち出して逃げられるコンパクトな1バック。

2次の備え

非常時、ライフラインが途絶え、もしも助けの手が届かなかったとしても、何日間かは自給自足してしのげる物品を備蓄しよう!

100均でこれだけ揃う!!

- 給水容器
- 保温ブランケット
- カイロ
- レインコート
- リュック用防水カバー
- 携帯トイレ
- 電池・ライト
- ポリ袋
- ラップ
- 冷却シート
- ばんそうこう
- 使い捨てパンツ
- 体ふきシート
- はさみ (さいほうセット)
- 油性ペン (名札、伝言を残す)
- 養生テープ・ガムテープ
- 歯ブラシ
- 除菌シート (洗顔、お風呂代わり)
- メガネ (コンタクトは大変)
- ヘッドランプ
- 軍手 (ワレモノだらけで危険)

※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!



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 2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

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。



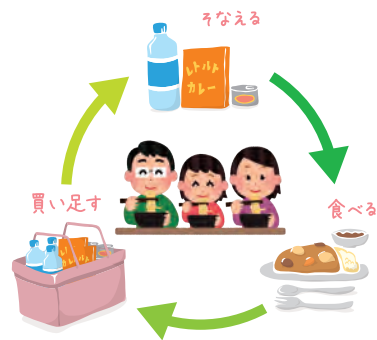
- 離乳食・液体ミルク・おやつ

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

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



備蓄する食料・水を少し多めに用意する。

定期的古いものを食べる。

食べた分を買い足し、補充する。

- ・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
食器や紙食器にかかると水の節約ができます。
- 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、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日のトイレの回数には5~7回。
最低でも3日。
できれば7日分の備蓄が必要。

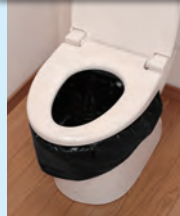
家族4人の場合
5回×7日×4人=140回

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 水を足した後、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

普段からやってみよう 家族防災カイギ、防災さんぽ

大地震が起こった時、家族が別々の場所にいることもあります。
いざという時にどうするか、家族で防災会議をして備えましょう。

たとえば

〇〇小学校の運動場の鉄棒の前
10時と15時に30分間待つ。

集合場所は時間と場所をピンポイントで決めておく。



防災さんぽのやり方

家族で防災さんぽをやってみよう!

おうちのまわりの危険な場所、避難場所をチェックしながら歩いてみよう。

(できれば非常持ち出し袋も持ってね。)



CHECK!!

- 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
- 昼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!
- 段差や溝は歩く事で確認
- 小さなお子様は抱っこしてもしくは一緒に手をつないで歩く

避難時、自転車やベビーカーでは逃げられない!!

公共電話の場所もチェックしよう

公共電話

検索

防災おすすめアプリ!



お薬手帳
いつでもどこでも
確かなお薬情報を



母子モ
災害時にも、母子手帳
情報がスマホに
入っていると安心!



radiko
災害時に情報を得る
手段として、スマホに
ラジオアプリ。



災害時お役立ちサイト

ブックマークや
お友達登録を
しておきましょう



気象庁



宮崎地方気象台



宮崎県雨量・河川
水位観測情報



日南市
Facebook



日南市役所
防災メール・LINE



日南市ホームページ
防災・災害サイト

お子さん・ご本人のファイル

なまえ			
普段の呼び方			
生年月日		血液型	
所属			
持病	有 ・ 無		
服薬	有 ・ 無		
障害・配慮事項	有 ・ 無		
コミュニケーションの方法			
あると落ち着くグッズ			
サポートのポイント			
連絡先①			
連絡先②			
連絡先③			