

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
公衆電話が
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／さんだ女子防災部(特定非営利活動法人ミラクルウィッシュ)

メール／info@mwish2014.link https://mwish2014.link/

協賛・協力／ほくせつ親子防災部・三田市危機管理課
株式会社サンコー、おえかきやさんOSAYU

製作協力／大西デザイン(https://onishi-design.com/)、そでふりデザイン

発行日／第1版 2021年10月1日 第2版 2022年12月1日 第3版 2025年1月1日



ホームページ



防災部



オープンチャット



独立行政法人福祉医療機構
社会福祉推進助成事業

さんだ親子防災ノート

さんだ親子防災ノート

自然災害から命を守る！

さんだ 親子防災ノート



さんだ女子防災部

さんだ女子防災部 わたしたちの想い

2021年10月に第1版が完成し

たくさんの方に手にとっていただくことができた「さんだ親子防災ノート」。

その後は2022年12月に第2版と試験的にWEBアプリ版となりアプリ上でも確認ができ、

それだけでなく備えたものをチェックできたり、

必要な情報が書き込めたりできるようになりました。

大雨や地震など毎年のように大きな災害がおこり、

そのたびに「防災」が注目されます。

大切なのは「日常生活の中で防災を続けること」

そのために、更に多くの方に備えについて知ってもらいたい、

いざという時のために、我が子を守れる家庭を増やしたい

という想いで製作させていただきました。

知って、学んで、備えることで守ることができる命があります。

自分と大切な人の命を災害から守れるよう、一緒に備えていきましょう

特定非営利活動法人ミラクルウィッシュ

さんだ女子防災部

2025年1月

▶さんだ女子防災部 2017年活動スタート

▶活動の目的

乳幼児親子や小学生、地域の方々を対象に
防災の啓発活動を行う

▶活動内容

①SNSにて防災に関する情報や活動を発信

・Instagram
・LINEオープンチャット など

②防災講座・防災啓発イベントの企画・運営

・乳幼児親子向け防災講座
・ポリ袋クッキング講座
・ポリ袋クッキング体験
・防災おさんぽ
・おすすめ防災グッズの展示
・バラコードのワークショップ
・災害時のトイレの使い方講座など

1 グラツと地震がきたら! 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

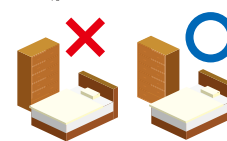
家具の固定

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。



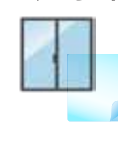
家具の配置を工夫

(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。



2 ゆれがおさまったら

その次の 行動チャート



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。



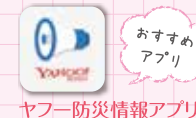
●体質にあった特殊なものは要注意!!

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。



●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。



●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を! 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、控えた方が良くかも。



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

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!!



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!!



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

東日本大震災の パパの 体験談

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。

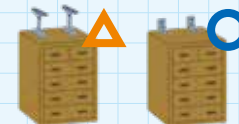
●台所はキケンがいっぱい!

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いませんでした。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も考えてみましょう。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。





土砂災害・水害は あっという間!

「まだ大丈夫」は危険!

避難指示で必ず避難!!

警戒レベル	5	4	3	2	1
警戒レベル	5	4	3	2	1
災害発生 又は切迫	災害発生 又は切迫	災害の おそれ高い	災害の おそれあり	気象状況悪化	今後気象状況 悪化のおそれ
新たな避難情報等	緊急安全確保※1	避難指示※2	高齢者等避難※3	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)
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 待ってはいけません!	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。	※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になります。 ※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じて警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。		

この時!!
避難完了

避難を
開始しよう

避難する時の
準備をしよう

情報を
あつめよう

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!?

50cmの浸水で、
もう逃げられなくなるヨ!!

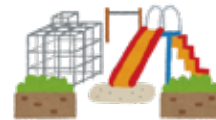
浸水10cmで、小柄な女性が後退。横にひっぱられる力が強く、歩行困難となる。
浸水30cmで、ひざの高さ(30cm)以下、くるぶしの高さ程度で、約6割の女性が転倒。
浸水60cmで、乗用車が流れ出す。浸水100cmで、強固な板塀(厚さ3cm)が壊れるほどの威力。



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!?



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。



三田で考えられる災害

避難所に行っても全員の食べ物が無い!

三田市の人口は約11万人(2024年4月現在)

避難所受け入れは、28,798人。

※上記は、通常時の災害を想定した収容人数です。
三田市では令和2年7月に三田市避難所運営マニュアル
～新型コロナウイルス感染症対応編～として改定

市防災倉庫(狭間が丘)の備蓄計画

・主食のアルファ化米5,370食
(うちお粥2,980食)

・乾パン9,870食、クラッカー9,870食。

※市が業務を遂行するために必要な備蓄も含まれます。

三田市の避難者想定数…4,700人(市内伏在断層地震で震度6強の揺れを想定し、4,694人)

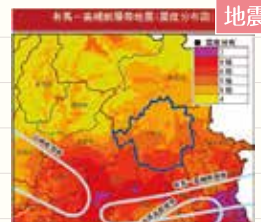
アレルギー専用の物、医療・介護・離乳食等の備蓄食料の数は少なく、

避難される各個人で日頃から備蓄してもらう事が大切です。

目安として、一人、3～7日分の備蓄を行いましょう!



三田で想定される3つの災害



南海トラフ地震、有馬-高槻断層帯地震



三田市は、武庫川中流域に位置するため、上流部での集中豪雨による急激な増水(出水)氾濫に注意する必要がある。
また、市内には多数のため池が分布しているため、大雨時には特に警戒を要する。



急傾斜地でのがけ崩れ、地すべり。三田市内でも市域の中部、北部において危険箇所・区域の分布が多い。



CHECK!!

さんだ防災・防犯メールへの登録を!

災害時には正確な情報の取得が大切です。三田市では、テレビ・ラジオ局への情報提供と合わせて、ホームページやさんだ防災・防犯メールにて最新の避難情報を提供しています。

- 1.「緊急情報(避難勧告などの防災情報等)」
- 2.「お知らせ情報(不審者情報など)」
- 3.「気象情報」の3種類の情報をメールにて配信しています。



<http://bosai.net/sanda/>



「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「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P18)
- 防災さんぽ □防災キャンプ □ポリ袋クッキング (詳しくはP14)



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3ℓ×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日に備蓄しましょう。

□離乳食・液体ミルク・
おやつ

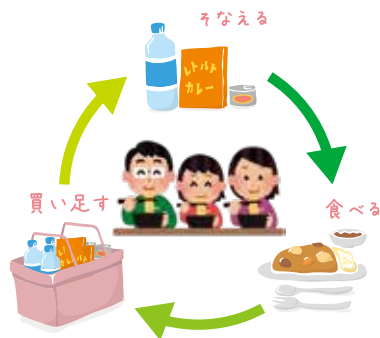


CHECK!!

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。

氷は溶かして
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、
食べた分を買い足す
「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。



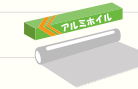
□キッチンばさみ・
スライサー

まな板を使わずに調理でき
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、しずななど
お湯の再利用も可能。



□ウェットティッシュ

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ェ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く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1.5~7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。



女性にはポンチョが
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?

トイレトーパーの違い

画像出典: あかね窓



5倍巻

250m
409g
直径12cm

2倍巻

100m
241g
直径12cm

1.5倍巻

75m
158g
直径10cm

普通巻

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

トイレト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

家族で防災カイギ

大地震が起こったとき、家族が別の場所にいる、離ればなれになることも。

避難場所にたくさんの人が集まり、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。

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		

☐ 家族の集合場所は決めましたか?

行って
みてね!

☐ 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?

☐ 食料 ☐ カセットコンロ ☐ トイレ
☐ 飲料水 ☐ カセットコンロ用ボンベ

防災おすすめアプリ



ヤフー
防災情報アプリ

災害の情報を
いち早くお知らせ



eお薬手帳

いつでもどこでも
確かなお薬情報を



ひょうご
防災ネット

防災情報の
ポータルサイト。
12外国語に対応!



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。



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!

12

普段からやってみよう!

防災おさんぽ

お家のまわりの危険や避難所を、
市の防災マップでまずチェック!

チェックできたら家族みんなで防災おさんぽ!!

避難場所までが
入った自宅周辺の地図 非常
持ち出し袋

防災おさんぽのやり方

用意
するもの



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



街灯・看板など
落ちてきそうなもの



住宅の瓦や窓ガラスな
ど飛んできそうなもの



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!



通学路や習い事
に使う道もチェック



ブロック塀や自転車・花壇・
自動販売機など倒れてきそうな
もの

避難時、自転車や
ベビーカーでは
逃げられない!!



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

段差や
溝歩く事で確認

要確認!!



公衆電話 設置場所

検索

災害伝言ダイヤルの使い方は裏面をチェック!