

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

ひかんばしょ 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

さいがい
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！

ろくおん 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

さいせい 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。



さいがいじ だれ つか むせん
災害時に誰でも使える無線LAN「00000JAPAN」

- 発行元／ほくせつ親子防災部(特定非営利活動法人ママふぁん関西)
- メール／mamafun.kansai@gmail.com
- H P／<https://mamafunkansai.jimdo.com/>



ママふぁん関西



ほくせつ
親子防災部

- 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／2018年9月16日 第1版発行 2019年5月1日 第2版発行 2025年9月1日 第3版発行

ほくせつ親子防災ノート

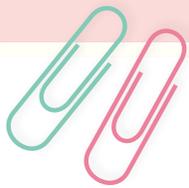
自然災害から命を守る！

ほくせつ親子 防災ノート



©さめほん

ほくせつ親子防災部



ほくせつ親子防災部

わたしたちの想い

私たちは、「みんなに伝わる言葉で」をモットーに、
各地で防災活動をしています。
吹田市、摂津市、高槻市、島本町、茨木市の大阪府三島ブロックから始まり、
全国各地で親子向け防災講座やイベントを行っています。

「防災と言われてもピンとこない」
「大切なのはわかっているけれど具体的にどうしていいかわからない」
「子連れでは講座に行けない」
「行政用語が難しくてわからない」
そんな声からうまれました。

知っているが備える事が出来ます。
いざという時に対応できるようになります。
「知らなかった!」「備えていなかった!」
で後悔することのないように。
全ての命が守られますように。

そんな想いでこの「ほくせつ親子防災ノート」を作りました。
親子で備えていきましょう。

ほくせつ親子防災部 メンバー同
2025年9月



ハザードマップ、防災地図を 確認しよう!



お住まい地域名 + ハザードマップ

検索

CHECK!!

- ・あなたの住む地域の特徴や危険性を確認
- ・災害の種類によって、ハザードマップには種類があります。

どんなリスクがあるか?
家族で一緒に考えよう!

P11の防災アプリ、
災害時お役立ちサイトもチェック!



防災ポーチをつくろう!

いつものバックにちょこっと足して
防災ポーチに

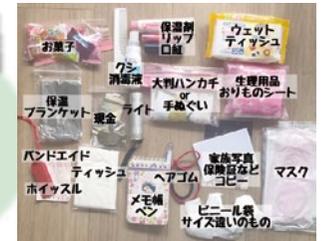
- 小銭
- モバイルバッテリー
- 鏡・口紅・リップ・ヘアゴム
- 携帯トイレ (節水)

- 家族の写真・連絡先
- 衛生用品ナプキン・おりものシート
- 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・給

- バンドエイド
- マスク
- 保温ブランケット

- 常備薬
- ビニール袋 (シート、防寒、水を運ぶ等)
- ライト
- 飲み物

サコッシュに
入れるのがお勧め



中身の例

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 判断する
- 3 頭を守る (机の下など)
- 4 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。大阪ガスでは、震度5の揺れを感知すると自動的にガスが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

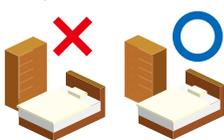
家具の固定

L字金具などで固定する。2段階重ねの家具は、つなぎ目を金具で連結させる。



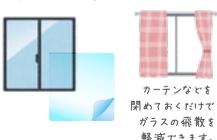
家具の配置を工夫

(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。

ほくせつママ&パパの体験談

大阪北部地震・台風21号を体験してほくせつママ&パパの声ををご紹介します。

●つながりの大事さを実感!

出勤途中に防災。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には要注意!!

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

Yahoo!防災情報アプリ

●転倒防止策がいちばんの防災!

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。風で舞うと凶器になって、ガラスが割れた家もありました。

重要!



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

●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、控えた方が良さかも。



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

実際に地震がおきると キケンなものが 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。

こんなことに!



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。



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

4

ゆれがおさまったら その次の 行動チャート



5

いざ逃げる!

災害によって、避難場所がちがうヨ!

広域避難地・一次避難地

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。

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。

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 Evacuation area
公民館 Community center

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)

家の近くにこんな場所があるか、普段から意識しておきましょう。

土砂のときは…
山・崖から離れたところへ

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		

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。
- 避難するかしらないか、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。

6

土砂災害・水害は あつという間!

「まだ大丈夫」は危険!

警戒レベル 4 避難指示で必ず避難!!

警戒レベル	災害発生又は切迫	新たな避難情報等	緊急安全確保
5	災害発生又は切迫	緊急安全確保	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!
＜警戒レベル4までに必ず避難!＞			
4	災害のおそれ高い	避難指示	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。
3	災害のおそれあり	高齢者等避難	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。
2	気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	
1	今後気象状況悪化のおそれ	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、高齢者等以外の人も必要に応じて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。

CHECK!!

あなたが住んでいる地区の危険性を確認しよう!



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。



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。



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。



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。



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。でも、そのようなことが続いたとしても、油断しないで最善をつくします。自然災害は、想定していた以上の被害が生じることもあるからです。



8

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、家族が別の場所において、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。『我が家の防災プランnavi』(阿倍野区役所発行)等を使って家族で話し合いをしましょう。



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。



防災おすすめアプリ



大阪防災アプリ
災害の情報をいち早くお知らせ



Yahoo!防災速報
災害情報を通知



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!

災害時お役立ちサイト



おおさか防災ネット



気象庁 大阪管区気象台



国土交通省 川の防災情報



Yahoo天気災害 防災手帳

ブックマークしておきましょう!
身近な地域をチェック!



9

非常時にホントに役立つ! 防災グッズを備えよう

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

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
- その他、家族の連絡先を書いたもの、ハザードマップをみて何が起きるのか知る事、心構え

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)

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

