

緊急時の わがやの情報

かぞく
れんらくさき
家族の連絡先

なまえ 名前	でんわばんごう 電話番号	は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

さいがいじ
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	

しゅうごうばしょ
集合場所・避難場所を決めておく

ひなんばしょ 避難場所

しせいひなんじょ 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

さいがいでんごん
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

再生するとき

- 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

- 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/

この活動は「阪神北☆夢づくり応援事業」の助成金を受けて実施しています。



ホームページ

防災部

さんだ親子防災ノート

自然災害から命を守る!

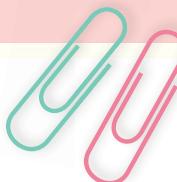
さんだ 親子防災ノート



さんだ女子防災部

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/>) 発行日／2021年10月1日 第1版発行



さんだ女子防災部 わたしたちの想い

3・11の東日本大震災。
大きな災害を目の当たりにして、
「自分が生活している場所で大きな災害が起きた時に、
子どもの命を守ることができるのだろうか」ととても不安になりました。 😱

何からどのように始めていいかわからない ??
大切なのはわかっているけど 🤔
普段の生活に追われて後回しになってしまいます。

そんな私たちでも、知ることで備えることができると思いました。
知って、学んで、備えることで守れる命があります。 😊 ❤️

「その時わが子をまもれますか？」

そんな想いでこの「さんだ親子防災ノート」を作りました。
一緒に親子で備えていきましょう。

特定非営利活動法人ミラクルウェイッシュ
さんだ女子防災部
2021年10月

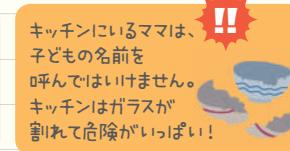


グラッと地震がきたら!

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



たいせつな家族の命を守る「安全対策」の例

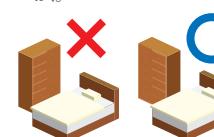
家具の固定

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。



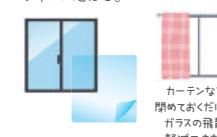
家具の配置を工夫

(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。





ゆれがおさまったら

その次の 行動チャート



地震や台風を体験した
ママ&パパの声をご紹介します。

●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。
子どもと離れて離れて、子どもの無事を知らってくれるママ友がいると安心。



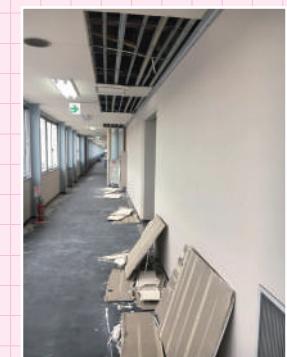
●充電器・バッテリーは必須!

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。
風で舞うと凶器になって、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!

電車が停まっているでも出動を要請されたが、
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つた。
「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。

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。すぐに行く動かすには、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、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…

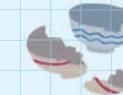
キッチンにママがいたら…

割れものがいっぱい



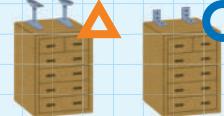
●台所はキケンがいっぱい！

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られませんでした。6強でもまたいいのかもしれません。可能であれば、壁にネジで固定式が有効だと思います。



●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、のちに扉が歪んで閉まらず盗難に遭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、トイレが流れない事象になりました。風呂水を利用し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月には見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。車のエンジンがかけ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のがいいでしょう。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渇きます。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。



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。



4

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4までに必ず避難!>

この時!!
避難完了

4

災害の
おそれ高いひなんしじ
避難指示^{※2}避難を
開始しよう

3

災害の
おそれありこうれいしゃどうひなん
高齢者等避難^{※3}避難する時の
準備をしよう

2

大雨・洪水・高潮注意報
(気象庁)大雨・洪水・高潮注意報
(気象庁)情報を
あつめよう

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よ!!

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。

5

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。
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。
※一般的な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!!

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ない!

三田市の人口は約11万人(令和3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)

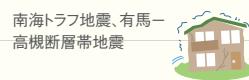
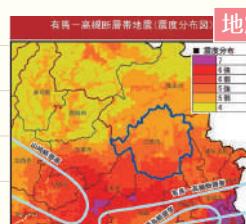
アレルギー専用の物、医療・介護・離乳食等の備蓄食料の数は少なく、

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



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ります。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。

急傾斜地でのけ崩れ、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。

- 「緊急情報(避難勧告などの防災情報等)」
- 「お知らせ情報(不審者情報など)」
- 「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!

体に避難行動をすり込ませます。

命を守る
その1

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。

命を守る
その2

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、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なります。



油断しないで、最善をつくす。

命を守る
その3

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

- | | |
|-------------|------------------|
| □家の中の備え | ・備蓄(詳しくはP13~14) |
| □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 | ・子どもの任せられる人 |
| □防災さんぽ | □防災キャンプ |
| (詳しくはP18) | |
| □ポリ袋クッキング | |
| (詳しくはP14) | |





非常にホントに役立つ! 防災グッズを備えよう

0次の備え いつもバックに



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



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



非常にい備える3ステップ

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！いつどこで被災するかわからない災への安心感を持ち歩こう。

まずは1次から備えよう

1次の備え

家庭や勤務先……1日の多くのを過ごす場所には「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パック。

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!!



*100均で購入したものは、電池がすぐなくなりたり、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 食べ物がない?!

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



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

冷蔵庫やバントリーが
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。

氷は溶かして
飲料水として活用も可能。



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。

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



①備蓄する食料・水を
少し多めに用意する。



②定期的に古い
ものから食べる。



③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。
- ・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
ストップした時にでも調理できます。



□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。



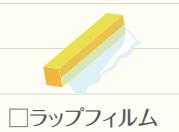
□キッチンばさみ・ スライサー

まな板を使わずに調理できて
衛生面でも安心。



□ウエットティッシュ

お皿・コップ・割りばし(使い捨て)



□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
乾麺をゆでたり、もどさなど
水の節約になる。



□水筒(魔法瓶)

乾麺をゆでたり、もどさなど
お湯の再利用も可能。

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。



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あります。



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		70回分
4人 父、母、 子ども2人	7日分	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。



いざという時のために「今」できること 家族で防災力イギ

大地震が起ったとき、家族が別の場所にいて、離ればなれになることも。

避難場所にたくさん的人が集まり、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。



わが家の 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
みたね!

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

災害情報のポータルサイト。
12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、母子手帳情報がスマホに入っていると安心!



普段からやってみよう! 防災さんぽ

お家のまわりの危険や避難所、
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



防災さんぽのやり方

用意
するもの

