

# 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！

### らくおん 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

災害時でも繋がりがやすい  
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／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「三田市協働事業提案制度」の助成金を受けて実施しています。



ホームページ



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／2022年12月1日 第2版発行

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 あたしたちの想い

2021年10月に第1版が完成、  
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

2022年12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

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、子どもの名前を叫んではいけません。キッチンはガラスが割ら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

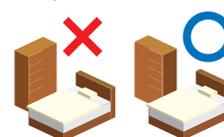
### 家具の固定

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。



カーテンなどを閉めておくだけでもガラスの飛散を軽減できます。

### 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。



重要!!

#### ●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、控えた方が良いでしょう。



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

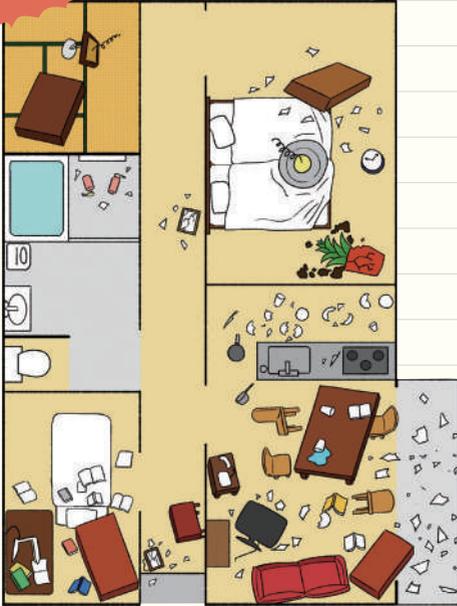


ベランダの壁を突き破り、隣家からタイヤが飛んできました

# 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...



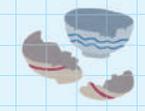
割れものがいっぱい

# 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。



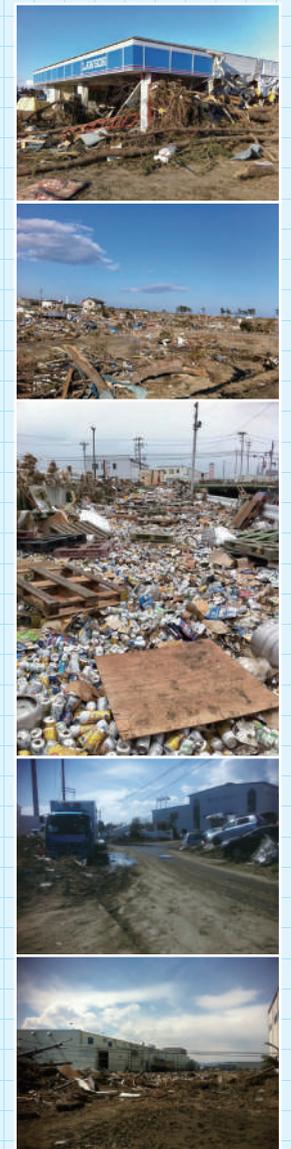
### ●エコノミークラス症候群にも注意!

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

## 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 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	
この時!! 避難完了	5	災害発生又は切迫 <b>緊急安全確保</b> ※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!
避難を開始しよう	4	災害のおそれ高い <b>避難指示</b> ※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。
避難する時の準備しよう	3	災害のおそれあり <b>高齢者等避難</b> ※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。
情報をあつめよう	2	気象状況悪化 <b>大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)</b>	※1 市町村が災害の状況を確認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場合があります。 ※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。
	1	今後気象状況悪化のおそれ <b>早期注意情報 (気象庁)</b>	

**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。

# 5

## いざ逃げる! 避難とは、安全な場所に身を置くこと!

<b>広域避難場所</b>  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。	<b>市指定避難所</b>  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。	<b>在宅避難</b>  自宅が安全なら在宅で。しっかり備蓄しておきましょう。
<b>親戚宅・友人宅</b>  「もしもの時はよろしくね!」と予め約束しておきましょう。	<b>ホテル・車中泊</b>  ホテルの立地や車の駐車場の危険チェックも忘れずに!	<b>福祉避難所</b>  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!

避難場所: 〇, 公民館: 〇, 〇, 〇, 〇, 〇

◇(参考:JISで制定されている図記号)  
 避難場所: JIS28210, 津波避難場所・津波避難ビル: JIS28210, 避難所: JIS28210

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。

**洪水・津波のときは...**  
 高い所へ  
 海・川の遠くへ

**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。

# 6 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(令和4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

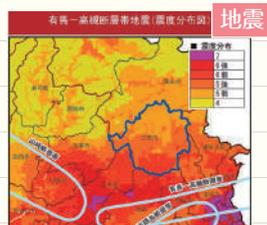
- ・主食のアルファ化米5,370食(うちお粥2,980食)
- ・乾パン9,870食、クラッカー9,870食。

※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、有馬一高槻断層帯地震



水害

武庫川の氾濫(外水氾濫)

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。



土砂災害

急傾斜地でのげ崩れ、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(避難指示などの防災情報等)」
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/>

# 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
- 家の中の備え
- 顔見知りを増やすこと・挨拶する
- 備蓄(詳しくはP13~14)
- 子どもを任せられる人
- 備蓄(詳しくはP13~14)
- 防犯さんぽ
- 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・飴

- バンドエイド
- マスク
- 保温ブランケット
- 常備薬
- ピニール袋 (シート、防寒、水を運ぶ等)
- ライト
- 飲み物

サコッシュにいれるのがおススメ



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。
- マスク
- 消毒液
- 体温計 (電池も)

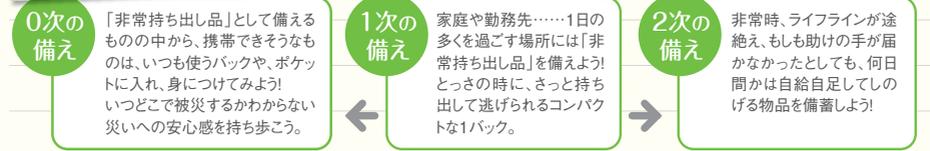
### 2次の備え

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

### 非常時に備える3ステップ



### 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 (フ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!

# 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

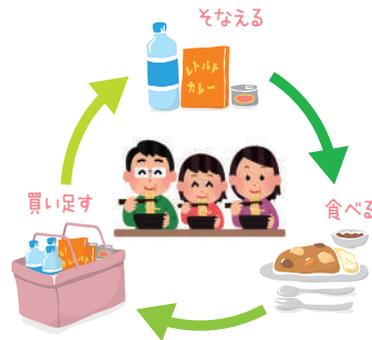
### CHECK!!

### 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、食べたらずいす「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。



←こちらからダウンロードできます!



ラップフィルム

食器や紙食器にかぶせると水の節約できる。



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、もどす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)



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 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方が集まり、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。



webアプリ版



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

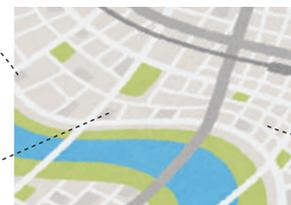
### 防災さんぽのやり方

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



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!



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



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!!