

緊急時の連絡先

名 前				
携 帯 電 話	- -	- -	- -	- -
メールアドレス				
会社・学校名				
電 話 番 号	() -	() -	() -	() -
連 絡 先 ①				
電 話 番 号	() -	() -	() -	() -
連 絡 先 ②				
電 話 番 号	() -	() -	() -	() -

	遠方の連絡先①	遠方の連絡先②
名 前		
電話番号	() -	() -

電話以外の連絡方法

わが家の中の安全な避難場所

非常持ち出し袋の置き場所

避難所

津波から避難する高い場所

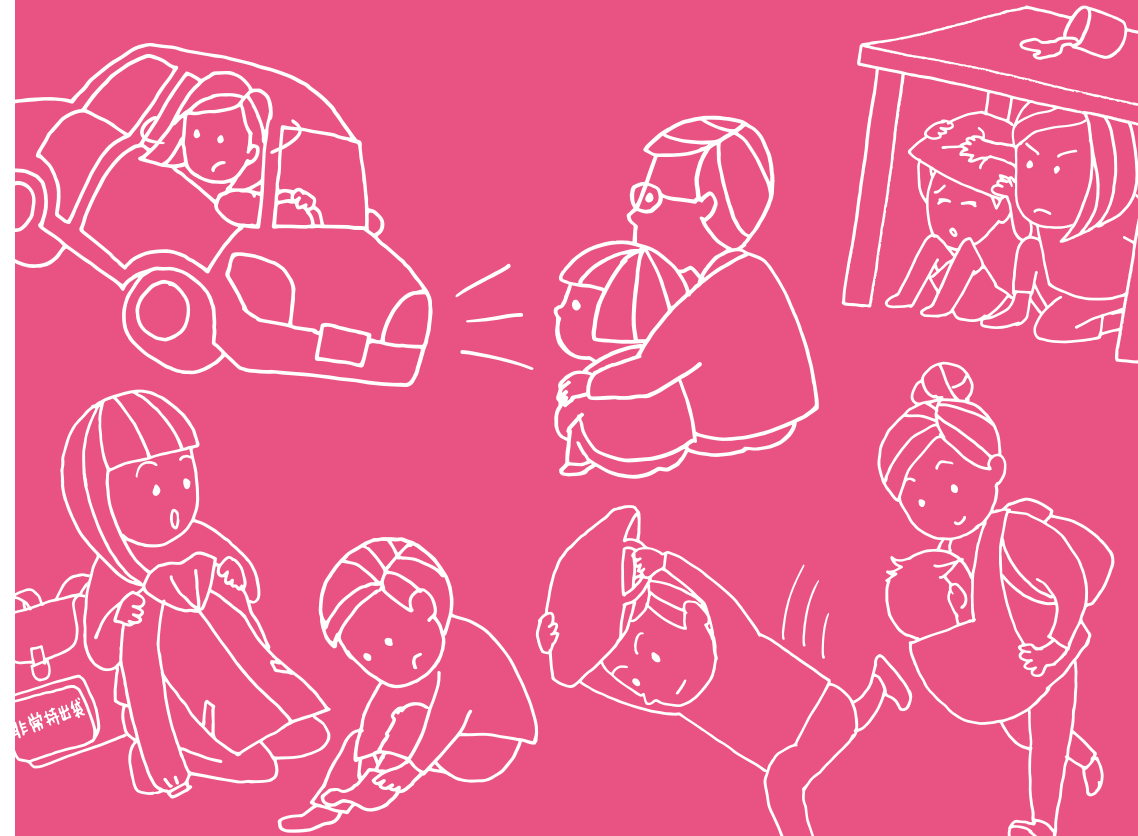
家族の集合場所



編集・制作／うすき女性防災士連絡協議会・臼杵市

うすき女性防災士が考える

家族 を守る 防災 しんけん ハンドブック



はじめに

「東日本大震災」、未曾有の大災害により多くの尊い命が犠牲となりました。

あの日、テレビに映し出される映像を見ながら涙を流したのが昨日の事のように思い起こされます。

うすき女性防災士連絡協議会は、災害から「子ども」「家族」「地域」を守りたいとの思いで平成25年8月25日に、全国で初めて女性防災士64名で設立しました。

研修を重ねて行くなかで、災害から身を守り家族を守るためには事前の防災対策が大切であるということに改めて学びました。そのような中、災害が起きる前に、何を準備していればいいのかを女性の視点で考え、ハンドブックにしました。

このハンドブックをもとに、「その日に備え」ご家族で話し合いながら準備を行動に移していただき、皆さんの「愛する家族の命」を守ることができればと願っています。

もくじ

災害発生から3分

地震！そのときどうする？

家の中では …… 2

外出先では …… 4

津波！からの避難 …… 5

水害！そのときどうする？ …… 6

どうやる？災害時の連絡 …… 7

発災から30分

家を離れて避難に備える！

やることリスト …… 8

もしも！に備える

非常持ち出し品を準備しよう

…… 10

事前にできる安全対策

あなたの家は安全ですか 12

うすき女性防災士からの提案

うすき女性防災士が提案する

日頃からの工夫 …… 14

ホットぼうしを作ろう …… 15

段ボールトイレを作ろう …… 16

家族を守るメモ

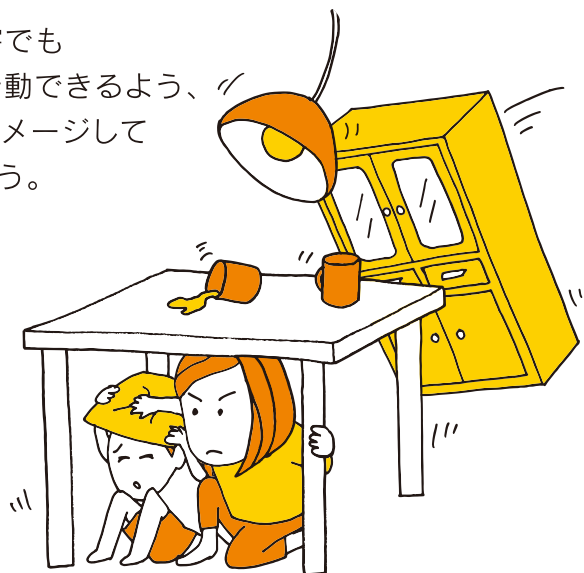
家族のこと …… 17

わが家の防災メモ

地震！ そのときどうする？

家の中
では

突然の災害でも
慌てずに行動できるよう、
日頃からイメージして
おきましょう。



落ち着いて、
身の安全を確保

シェイクアウト！

身を守る



(およそ3分)

安全を確保

- 机やテーブルの下に
身を隠す
(ガラス窓や倒れやすい家具から離れる)
- 手近な座布団などで
頭を守る
- 火の始末は、地震の揺れが
おさまったらすばやく

- ドアや窓を開けて、
逃げ道を確保
- 家族の安全を確認
(倒れた家具の下敷きになったり
していないか)
- スリッパや靴を履いて、
けがを防ぐ
- 火災が発生したら
初期消火

家(建物)の中の安全な場所へ避難

災害後は家具が倒れたり窓ガラスが割れたりしています。
できるだけ安全な部屋や建物の上の階などに避難しましょう。

家(建物)の中の平面図を書いて、危険な場所をチェックしましょう。

- 電気のブレーカー、ガスの元栓などの場所を確認
- 普段過ごす部屋から屋外への避難経路を考える

わが家の中の安全な避難場所は

裏表紙のわが家の防災メモに書き写しておきましょう

地震！ そのときどうする？

外出先
では

頭上からの落下物に注意し、公園などの広くて倒れてくるものが少ない場所を目指しましょう。

どこにいても 慌てず行動

街中では

- カバンなどで頭を保護する
- 建物のそばから離れる
(ブロック塀や自動販売機も倒れてくる可能性がある)



車を運転していたら



- ハザードランプを点灯する
- 周りの車に注意しながら、ゆっくりスピードを落とす
- 車を離れて避難するときは、鍵はつけたままにする
(車が渋滞すると逃げ遅れる)

電車・バスの乗車中は

- つり革・手すりにしっかりつかまる

エレベーターの中では

- すべての階のボタンを押し、停止した階で降りる

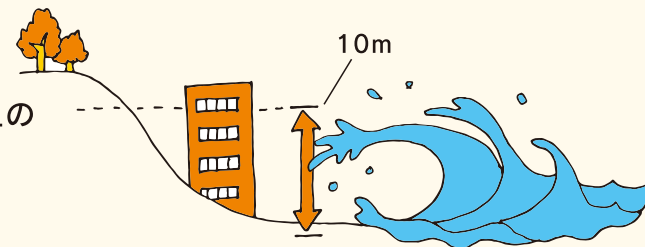
津波！ からの避難

臼杵市では沿岸の地形から、津波の水位が高くなる恐れがあります。

地震があったら「遠く」よりも「高い」ところへ避難しましょう。

街中にいたら

- 海面から10m以上のビルや高台に避難

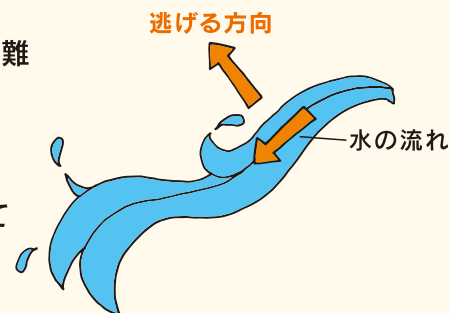


海辺にいたら

- すぐに水辺を離れ、できるだけ遠い高い所へ避難

川辺にいたら

- 流れる方向に対して直角に逃げる



揺れがおさまったら近くの高い所へすぐ避難

避難所

津波から避難する
高い場所

家族の集合場所

裏表紙のわが家の防災メモに書き写しておきましょう

水害！ そのときどうする？

近年、台風や豪雨などでの水害も多発しています。
「まだ大丈夫」の自己判断は危険です。
気象情報や雨の降り方に注意し、早めの避難行動が大切です。

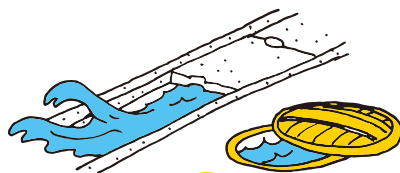
避難する

- 必ず運動靴で
(長靴は水が入ると歩きにくい)
- 2人以上で避難
(隣近所へ声かけを)



- 車は使わない
(緊急車両の妨げになったり、数10cmの浸水で動けなくなったりする)

- マンホール・側溝に注意
(水没した道路は水が濁り足元が見えない傘や棒で足下を確認しながら移動する)

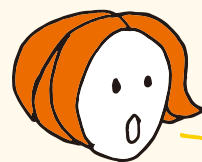


ひざ上まで
浸水
(50cm程度)

夜間で
視界が悪い
など

避難所への移動が難しい場合は
屋内の安全な場所へ

- 近くの高い建物 ●自宅の2階以上 など



どうやる？災害時の連絡



大きな災害が発生すると、電話がつながりにくくなり、
家族と数日間連絡がとれなくなることもあります。
電話以外の連絡方法を家族でも決めておきましょう。

災害用伝言サービスを体験してみよう

体験利用日

- 毎月 1日、15日
- 毎年 1月1日～1月3日
- 防災とボランティア週間 1月15日～1月21日
- 防災週間 8月30日～ 9月5日

声で伝える

固定電話に声を録音

災害用伝言ダイヤル(171)

被災地の固定電話番号に音声进行録音、
全国から音声を再生できます。

171 をダイヤル

スマートフォンで音声を送信

災害用音声お届けサービス

専用アプリをインストールしたスマートフォン
等から音声メッセージを送信できます。

文字を残す

スマートフォン・パソコンで
文字を登録

災害用伝言板(web171)

スマートフォン・パソコンからインターネット接続で文字を登録。
全国から伝言を確認できます。

<https://www.web171.jp>

へ接続

携帯電話・PHSで文字を登録

災害用伝言板

携帯電話・PHSからインターネット接続で文字を登録。
全国から伝言を確認できます。

携帯電話各社のトップページから

災害用伝言板 へ接続

※体験利用の際は、携帯電話各社のメニューリスト内から「災害用伝言板」を選んでください。

裏表紙のわが家の防災メモに連絡方法を書いておきましょう

小さな子どもがいる時は

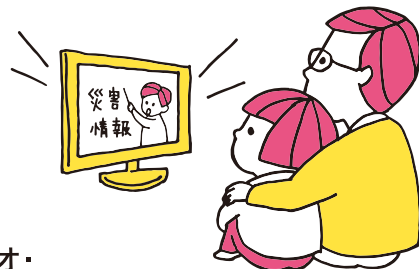
自分の名前、自宅の住所、親の電話番号を
言えるように、家族での工夫を考えましょう。



発災から
30分

家を離れて避難に備える！ やることリスト

災害情報を早めにチェックし、
危険を感じたらすぐに
避難できるよう準備をしましょう。



情報収集

1 ☐ テレビ・ラジオ・ インターネットで情報を集める

- 避難するかどうかの判断基準になる
- これまでに体験したことのない地震やテレビ・ラジオがつかない場合は、津波の恐れがある

火の始末

2 ☐ ガスの元栓をしめる ☐ ブレーカーを落とす

- 停電していても、電気が復旧した際に、火災となる恐れがある

3 非常持出袋 を手元に 確保



- ☐ 非常持出袋を手の届く所に置く
- うっかり忘れるのを防ぐ

着替える

- ☐ 長袖・長ズボンに着替える
- ☐ 靴下をはく

- 動きやすく、肌の露出を少なくすることで、ケガの予防になる
- 女性はスカートのまま避難しない

子どもがいる時は

- ☐ 長袖・長ズボンに着替えさせる
- ☐ 靴下と靴を必ずはかせる

- 抱っこして家を飛び出すと靴を忘れがち

- ☐ 小さい子どもがいる場合は、
おんぶひも・抱っこひもを
用意する

- お母さんが両手を自由に
使えるように



避難場所へ

避難する時

安否確認を行う場合は

- ☐ 各自治体の集会所へ

NG!

つつい…でも、
今やっ…いけないコト

- ☐ 地震などで散らかった
部屋の片付け
- ☐ 着の身着のまま
家から飛び出す

状況に応じて瞬時の判断が必要となります。

非常持ち出し品を 準備しよう

家族で話し合って持ち出しリュックを用意し、チェックをつけましょう。
また、実際にリュックサックに入れたら、持ち運べるか背負ってみましょう。

最低限これだけは
そろえよう

- ☐ 水 (1人500ml)
- ☐ あめ ☐ タオル ☐ マスク



家族のリュック

食料

- ☐ 水
- ☐ 非常食
(乾パン・缶詰・レトルトのおかゆなど)

衛生用品

- ☐ 歯ブラシ
- ☐ マスク
- ☐ タオル
- ☐ 簡易トイレ

日用品

- ☐ 携帯電話
(充電器も)
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 予備の乾電池
- ☐ 軍手
- ☐ はさみ・ナイフ
- ☐ ティッシュ
- ☐ 缶切り
- ☐ 裁縫セット

衣類

- ☐ 下着
- ☐ 防寒着
- ☐ 雨具

貴重品

- ☐ 現金 (小銭があると便利)
- ☐ 通帳 (コピー)
- ☐ 印鑑
- ☐ 各種証明書
(保険証・受給者証など)

医薬品

- ☐ 救急セット
- ☐ 服用中の薬
- ☐ 常備薬
- ☐ お薬手帳

あると便利なもの

- ☐ 新聞紙
- ☐ ゴミ袋
- ☐ ラップ
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 布テープ
- ☐ マジック
- ☐ ビニール袋
- ☐ ボールペン
- ☐ 防犯ブザー・笛

個人で必要なものは何でしょう。

個人のリュック

- ☐ めがね・コンタクト (洗浄剤も)
- ☐ ウェットティッシュ

女性に必要なもの

- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 生理用ナプキン
- ☐ 携帯用ビデ
- ☐ ブラジャー
- ☐ マスク
- ☐ ポーチ・トートバッグ
- ☐ 旅行用基礎化粧品セット (サンプル等)
- ☐ アロマオイル
- ☐ バンダナ・髪留め
- ☐ 防犯ブザー・笛
- ☐ かがみ ☐ ヘアブラシ

子どものリュック

- ☐ ミルク・ほ乳瓶
- ☐ おむつ
- ☐ おしりふき
(ウェットティッシュ代用)
- ☐ おもちゃ

お年寄りのリュック

- ☐ 入れ歯・洗浄剤
- ☐ 大人用おむつ
- ☐ 常備薬
- ☐ めがね
- ☐ 補聴器

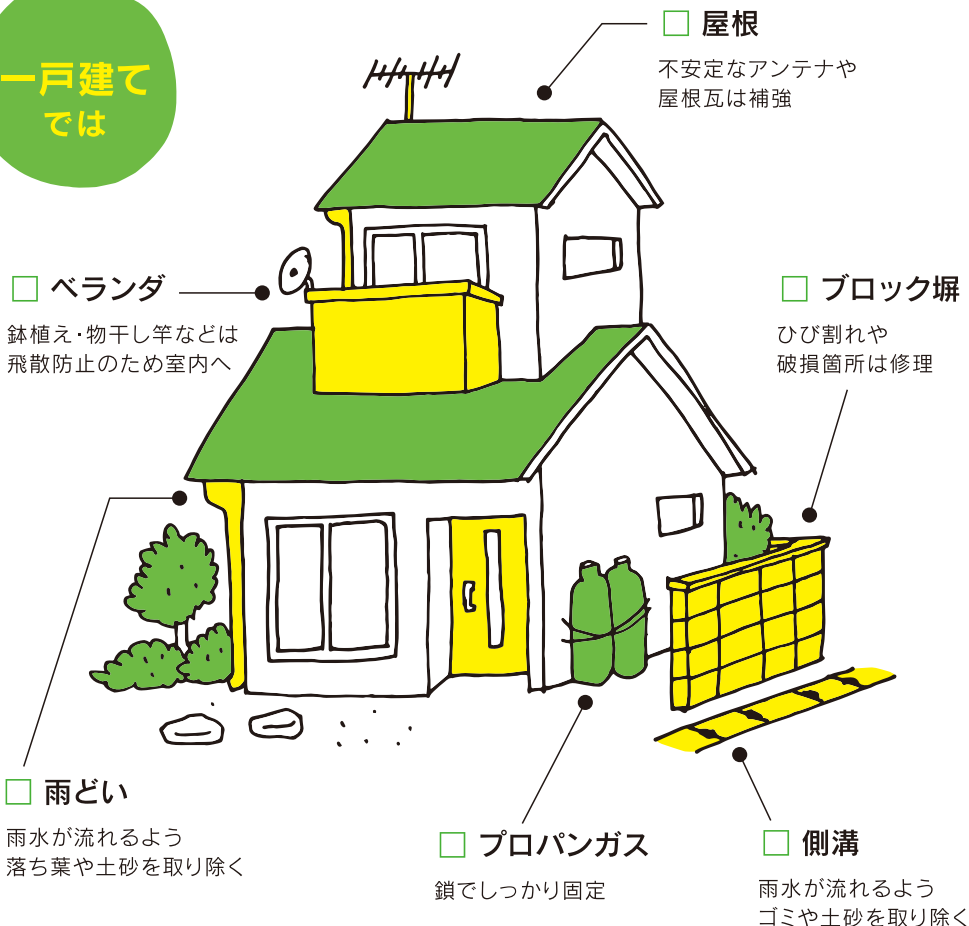
非常持ち出し袋の置き場所

裏表紙のわが家の防災メモに書き写しておきましょう

事前にできる安全対策 あなたの家は安全ですか

災害による被害をできるだけ少なくするために、
日頃から片付け・修理に心がけ、もしもの時に備えましょう。

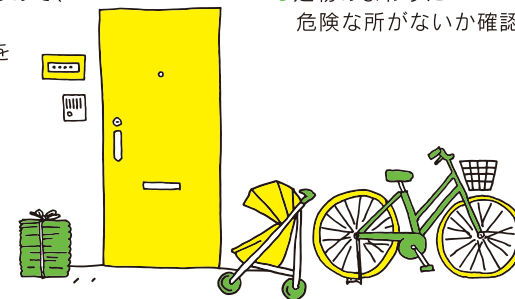
一戸建て では



集合住宅 では

- 入り口・通路**
 - 避難路となるので、自転車や古新聞などを置かない

- 周辺**
 - 建物のまわりに危険な所がないか確認



□ ベランダ

- 非常脱出口の使い方を確認
- 非常脱出口の周りや上に物を置かない

□ 防災施設・消火設備

- 消火器や火災報知器、消火栓などの位置や使い方を確認

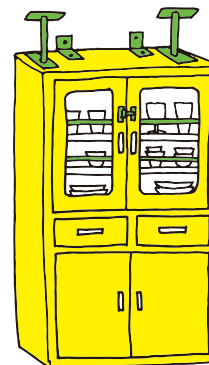
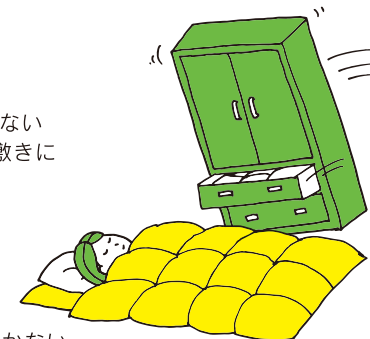
家の中 では

□ 寝室

- なるべく家具や物を置かない (寝ている間に家具の下敷きになるのを防ぐ)

□ 玄関

- すぐ脱出できるよう、倒れやすい家具や自転車など大きな物は置かない



□ 窓ガラス

- 飛散防止フィルムを張る

□ 本棚・タンス・食器棚

- つっぱり棒やL字金具などで固定
- 開き戸は止め金具などをつける
- 食器の下に滑りにくいシートを敷いたり飛び出し防止のつっぱり棒をつける

□ テレビ

- 低い場所に置き、金具で固定

臼杵市では、65歳以上の方のみの世帯を対象に、家具の転倒防止器具の購入や取付けに対して補助金を交付いたします。

補助金制度の詳細内容や補助金の申請については、下記までお問い合わせください。

総務課 防災危機管理室(臼杵市役所臼杵庁舎)

TEL:0972-63-1111(内線2132)

ガソリン満タンを
意識する



保存食は備蓄用に
1つ余分に買っておく

●1年ごとに消費期限の確認を



非常持ち出し品の
軽量・省スペース化
を考える

- おむつは、ジッパー付きビニール袋で圧縮
- タオルの代わりに手ぬぐいにする



うすき女性防災士が提案する 日頃からの工夫

地域の人と日頃から
コミュニケーションを
とっておく



家族の居場所を常に把握

- 出掛ける前に行き先を聞いておく

枕もとに、懐中電灯・
スリッパを置く



リュックのそばに、
長ズボン・長袖の着替えを
置いておく

タオル1枚でできる

ホットぼうし を作ろう

これをつくります



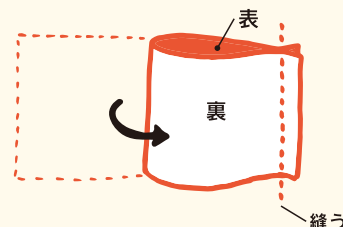
準備するもの

- フェイスタオル (1枚)
- 裁縫道具
- ゴムひも

避難生活では入浴ができないこともあります。
「髪の乱れ」「頭の臭いが気になる」そんな時に大活躍。
いざ、という時の女性の心の強い味方。

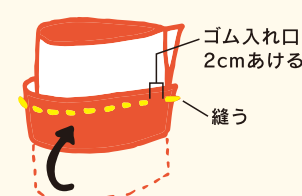
① タオルを筒状に縫う

表が内側になるよう
半分に折って端を縫う。



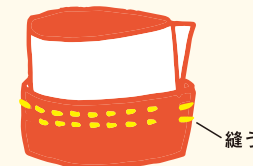
② ツバをつくる

下から7~8cm
折り返して、一周縫う。



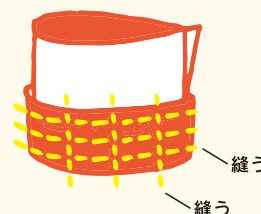
③ ゴムを入れる

②の下1cmを縫い、
ゴムを通す。



④ ツバにハリをもたせる

タテ・ヨコに数本
縫い目をいれる。



⑤ 裏返して 天辺をとじる

太めの針目でぐし縫いし、
糸を引き絞る。



⑥ できあがり



絶対役立つ

段ボールトイレの作り方

準備するもの

- 段ボール箱
大 (1個)
小 (1個)
- 布テープ
●カッターナイフ
●新聞紙 (細かく裂く)
※あれば、紙おむつ、
猫用トイレの砂なども
- ビニール袋
90ℓ (1枚)
45ℓ (1枚)

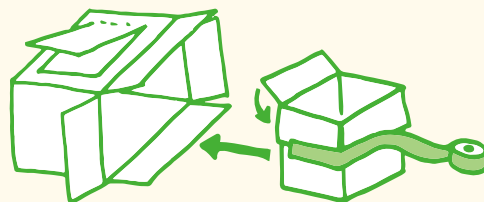
① トイレのフタをつくる

大箱を横倒しにし、
小箱よりひとまわり
小さめに印をつける。



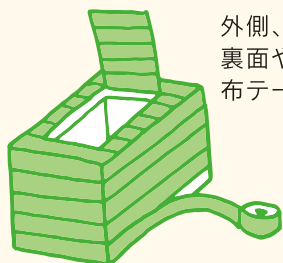
② タンク(便器)をつくる

小箱のフタを外側に折り返し、
布テープで留めて①の中に入れる。



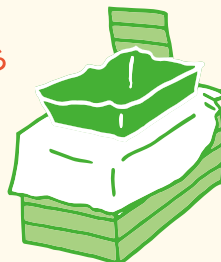
③ 布テープで補強する

外側、フタ、便座、
裏面や内側などを
布テープで覆う。



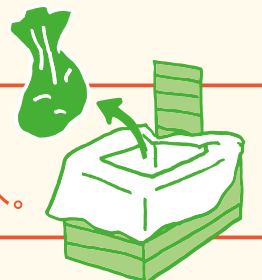
④ ビニール袋を被せる

90ℓのビニール袋、
次に45ℓを重ねて被せ、
2重にする。
タンクの中に裂いた
新聞紙を入れて完成。



5

排泄後は、内側の
ビニール袋(45ℓ)を
取り出し、燃えるゴミへ。



家族のこと

名 前					
住 所					
誕 生 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
血 液 型					

避難所では
家族の笑顔が心の支えとなります。
家族の写真をはりましょう。