



平時の備え

防災ハンドブック

地域を守る 地域を創る

RAB青森放送

ひとり ひとつ もしもの時のお守り袋 非常用持ち出し袋

避難生活に必要なものを **リュックサック** につめておきましょう!



基本セット ☒ チェックしよう!

貴重品

- ☐ 現金
- ☐ 身分証 (運転免許証・マイナンバーカードなど)

食料

- ☐ 飲料水 (500ml×2本くらい)
※重くなり過ぎないように
- ☐ 非常食・お菓子

衛生

- ☐ 救急セット (ばんそうこう・包帯など)
- ☐ 常備薬
- ☐ 洗面用具
- ☐ 生理用品
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ 着替え
- ☐ マスク
- ☐ 流せるポケットティッシュ
- ☐ 除菌シート

便利品

- ☐ 懐中電灯
- ☐ ホイッスル・ブザー
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 乾電池
- ☐ スリッパ
- ☐ 軍手・革手袋
- ☐ レインウェア
- ☐ 万能ナイフ・ハサミ
- ☐ タオル・風呂敷
- ☐ マッチ・ライター
- ☐ 充電器・モバイルバッテリー
- ☐ 瞬間冷却パック
- ☐ 塩あめ
- ☐ 手持ちの扇風機
- ☐ 防寒着
- ☐ アルミ製保温シート

夏

冬



非常用持ち出し袋どこに置く??

玄関の近くや寝室など、普段から目につきやすい場所、家族全員が置き場所を把握しておこう

家族構成や状況により必要なものが増える！

乳幼児の備え



避難所には赤ちゃん用品が少ないことも…

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ☐ ベビーフード | ☐ 使い捨て哺乳瓶 |
| ☐ 粉ミルク・液体ミルク | ☐ お気に入りのおもちゃ・おやつ |
| ☐ おむつ | ☐ 母子手帳 |
| ☐ おしりふき | ☐ 抱っこひも・授乳ケープ |

いつものお出かけバッグを非常用持ち出し袋として使うのもGOOD！

高齢者の備え



- ☐ 介護食
- ☐ 入れ歯
- ☐ 大人用おむつ

かかりつけの病院、ヘルパー、ケアマネージャーなどの緊急連絡先のメモを入れておくと安心

ペットの備え



- ☐ リード
- ☐ トイレ用品
- ☐ ペットフード

最寄りの避難所がペット受け入れ可能か確認を！

その他

- ☐ 眼鏡
- ☐ コンタクトレンズ
- ☐ 補聴器

- ☐ 薬
- ☐ お薬手帳

持病の薬は多めに用意を！

大事

- ・季節によって必要なものは変わるよ
年に最低2回は見直そう
- ・非常品をまとめたら重さをチェック
実際に背負って移動できる重さにしよう



防災を日常に!!

「ローリングストック」のすすめ

災害時は支援が届くまで時間がかかるので、被災後も自宅で生活できるように必要なものを準備しておくで安心です

ローリングストック法とは

普段から使う食材や加工品を少し多めに買い置きして消費期限・賞味期限が短いものから消費する消費した分を新たに買い足すことで、いつも一定の量の食品が自宅にある状態にすること



普段から食べ慣れたもので、災害時にも心と体が満たされるね食品だけではなく、トイレトペーパーや乾電池などの日用品も同じように備蓄しよう



ローリングストックに適した量は…

最低 3日分

できれば 1週間分



家族の人数

豆知識

解凍するだけで食べられるホームフリージング食材もおすすめ

味付け・加熱をして冷凍した食材は、停電した時に溶けた順から食べることができるよ日頃からおかずの残りなどを衛生的にホームフリージングしておくで、いざという時に助かるね



最低限備えておきたい食材 ☒ チェックしよう!

- ☐ 飲料水 (目安: 1人 3リットル/日 × 3日分)
- ☐ 主食 (レトルトご飯・乾麺・カップ麺 など)
- ☐ 主菜 (肉や魚の缶詰、冷凍食品 など)
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ 加熱せずに食べられるもの (かまぼこ、チーズ など)
- ☐ 栄養補助食品
- ☐ 菓子類 (チョコレート など)



食物アレルギーがある人は、アレルギー対応食品を備えておこう!

あると安心な生活用品 ☒ チェックしよう!

- ☐ ラジオ
- ☐ 乾電池
- ☐ 懐中電灯・ランタン
- ☐ カセットコンロ・カセットボンベ
- ☐ 紙皿・割りばし・スプーン・紙コップ
- ☐ 食品用ラップ・アルミホイル
- ☐ ビニール袋・ごみ袋
- ☐ マスク
- ☐ 消毒液・絆創膏
- ☐ 常用している薬
- ☐ 衛生用品 (おむつ、生理用品、除菌ウェットシート、口内洗浄液)
- ☐ ティッシュ・トイレットペーパー
- ☐ 簡易トイレ・携帯トイレ
- ☐ 新聞紙
- ☐ ガムテープ
- ☐ 段ボール
- ☒ ポータブルストーブ (電源不要)
- ☒ 使い捨てカイロ・湯たんぽ



保管場所を家族で共有しよう

大切な人と話し合おう 家族防災会議

災害はいつ起きるかわかりません!家族がバラバラにいる時に起こったら…?
日ごろから災害時の連絡方法や避難場所を話し合って“我が家のルール”を
決めておきましょう



家族で話し合っておくべき8つのルール

- 身の周りの災害リスクの事前確認
- 災害ごとの避難場所・避難経路の確認
- 役割分担
- 家族の連絡方法「171」&「web171」
- 我が家の安全確認
- 非常用持出品の準備
- 備蓄品、保管場所の確認
- ペット防災、同行避難の心構え



避難場所・避難経路の確認

- ・災害ごとに、安全な避難場所を確認する
- ・避難場所までの安全な道順を確認する
(崖、川などの危険な場所の近くを通らない道にする)
(自宅・職場・学校などいろんな場面を想定しよう)
- ・昼と夜に実際に歩いてみる
(ブロック塀や水路など危険個所がないか再確認)



近くの避難場所メモ

	避難場所
地震	
洪水	
土砂災害	

家族が離れた場合の
待ち合わせ場所

役割分担 各家庭の事情に合わせて役割を決める

火を消す人



非常用持ち出し品
を管理する人



ドアを開ける人



お年寄りや子供を守る人



豆知識

避難先は、自治体が開設した学校や公民館などだけではないよ
親戚や知人宅が安全な場合は、災害時に避難したいと事前に相談しておこう

自分が住んでいる街のリスクを知ろう 災害リスクの事前確認

重ねるハザードマップ

国土交通省「ハザードマップポータルサイト」

身のまわりでどんな災害が起こりうるか地図上に重ねて表示できる



②災害種別を選択



土砂災害



洪水(想定最大規模)



高潮(想定最大規模)



津波(想定最大規模)

など

①住所を入力



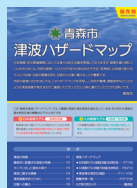
③避難所が確認できるよ

大事



- 色がついているエリアは危険、避難先を決めておこう
- 災害の種類によって避難所が変わるよ
- 避難所までのルートも家族と話し合って実際に歩いてみよう!!

各市町村から配布されるハザードマップ



県のホームページからもダウンロードできる

災害用伝言サービス 「171」&「web171」

大規模災害時に電話またはwebで安否確認できるサービス

災害用伝言ダイヤル「171」

電話で伝言を録音（登録）するとその音声再生（確認）できる声の伝言板



固定電話



スマホ



公衆電話

伝言を残す



伝言を聞く



災害用伝言板「web171」

インターネット上で安否情報をテキスト登録・確認できる伝言板

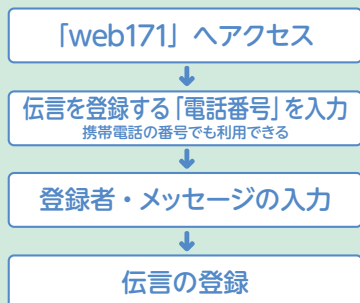


スマホ



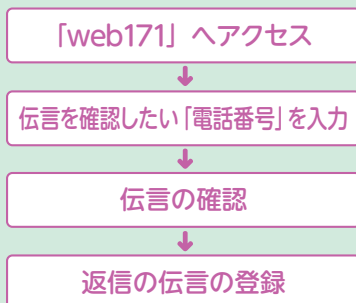
パソコン

登録する



web171

確認する



豆知識

この2つのサービスで登録した伝言は、文字と音声で相互に確認できるよ
「171」は毎月1日と15日などで体験利用もできるから使い方を覚えよう

いつも安心を持ち歩こう

防災ポーチ・防災ボトルのすすめ

外出先で被災したときに、数時間から一晩乗り越えることを想定して
必要な防災グッズをコンパクトにまとめて持ち歩きましょう

自分に合ったものを作ってみよう!



防災ポーチ

特長

- 開け口が広い
必要なものだけ取り出せる
- 様々なサイズがある



防災ボトル

特長

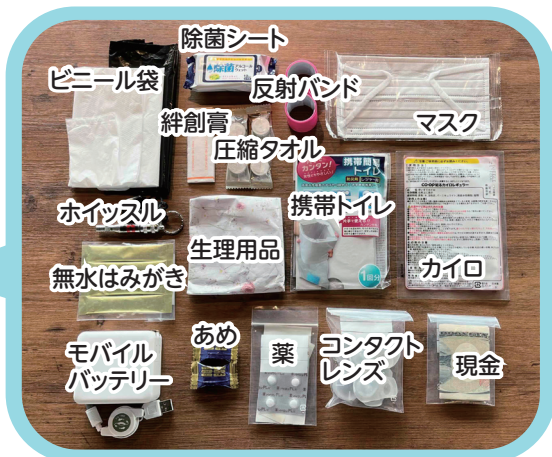
- 水に濡れても安心
ミニライト、モバイルバッテリー
SOSカードや紙幣なども入れられる
- 衝撃に強い
中身がつぶれないので、めがねなども
入れられる
- ウォーターボトルとしても
使える

ポイント

- 持ち運びやすい重さ、大きさにする
- 季節ごとに必要なものは変わるから定期的に見直そう!!



中身の一例



100円ショップで売っているものもあるよ

✓ チェックしよう!

- | | | |
|---------------------------------|---|--|
| ☐ ホイッスル | ☐ 除菌シート | ☐ 現金 (小銭) |
| ☐ ミニライト | ☐ 携帯トイレ | ☒ 夏 ☐ 冷感タオル |
| ☐ ビニール袋 | ☐ 常備薬 | ☒ 冬 ☐ カイロ |
| ☐ 圧縮タオル | ☐ 生理用品 | ☒ 冬 ☐ アルミ保温シート |
| ☐ ばんそうこう | ☐ モバイルバッテリー | |
| ☐ マスク | ☐ チョコレート、あめ、ようかん | |

SOSカードがあると安心



オモテ

名 前 ○○△△
 生年月日 ○○○年○月○日
 性 別 男
 血液型 ○型
 住 所 青森市○○○○○○○
 連絡先 携帯) 080-○○○○-○○○

ウラ

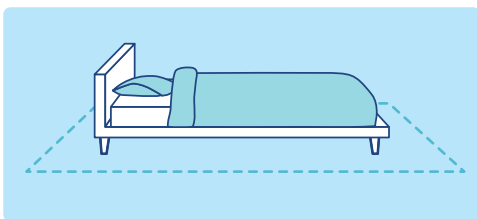
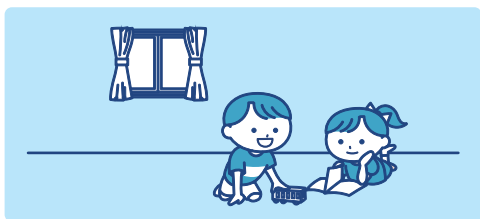
大事な家族を守ろう

地震に強い部屋づくり

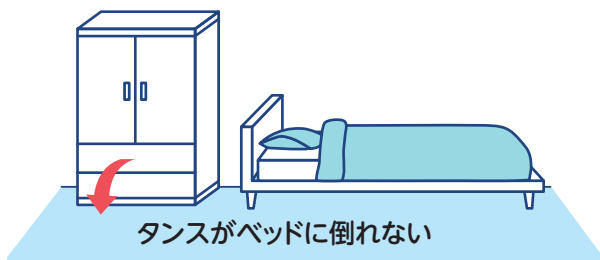
大きな揺れが起こると、家具が倒れたり、家電が飛ぶことも…
家族の命を守るためにしっかり対策をしましょう

ポイントは3つ

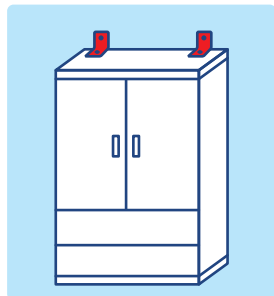
①家具を減らす 子ども・高齢者の部屋・寝室にはできるだけ置かない



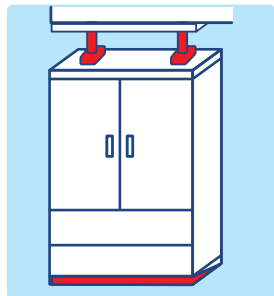
②レイアウトを工夫



③家具を固定 L字金具や転倒防止グッズで固定する



L字金具



ボール式器具 + ストッパー材



ポイント

ボール式器具とストッパー材を
組み合わせるとより効果が高まるよ

“わたしたちにできること”

キッチン

家の中でも特に危険が多い

冷蔵庫固定



食器棚

軽



重



ガラス飛散
防止フィルム

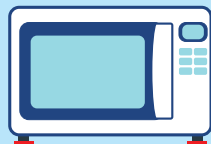


耐震ラッチ
開き戸ロック

家電落下防止



すべり止め



ジェル

ほかにも…

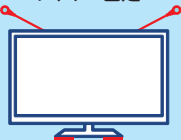
- キッチン周りは包丁や鍋などを出したままにしない
- ガスコンロの周りに燃えやすいものを置かない
- 頭上収納などもしっかり留め具をつける

リビング、書斎など

一日の中でも過ごす時間が長い

テレビ固定

ワイヤー固定



ジェル

ガラス飛散防止



ガラス飛散防止フィルム

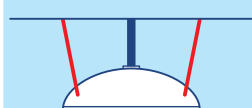
大きな家具



耐震ラッチ
開き戸ロック

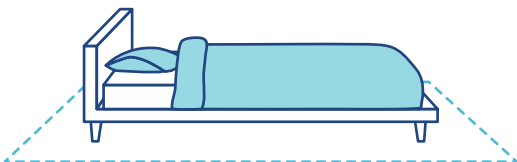
落下抑制の
ワイヤーやひも

照明固定



寝室

寝床の周りには倒れやすい物は置かない



枕元に備えよう!!



懐中電灯



スリッパ



ホイッスル

まとめて袋に入れベッドにくくりつけよう

ペットも家族の一員 ペットの防災

災害が起きたときにペットを守れるのは飼い主だけです
そのためにまずは飼い主が無事であることが大切です

Q 災害が発生… 避難するときペットはどうする？

A ペットと一緒に安全な場所まで避難する

大事

このことを「同行避難」というよ
避難所によって同行避難の条件やルールが違うよ

- ・各自治体で同行避難ができる避難所をあらかじめ確認しておこう
- ・日々の備蓄やしつけなども大切だよ！

①備蓄品



同行避難のときは持参しよう



※最低5日分

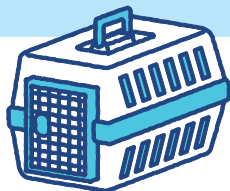
ペットフード・水



容器



トイレ・マナー用品



クレート・ケージ



リード (のびないもの)



常備薬・療養食

② 個体識別

マイクロチップや鑑札、迷子カードがあると
ペットと離れてしまっても安心!!



③ 健康管理

ワクチンの記録、健康状態などの
カードを作ると便利!

名前

生年月日

性別

避妊・去勢

犬種

毛色

体重

鑑札登録番号

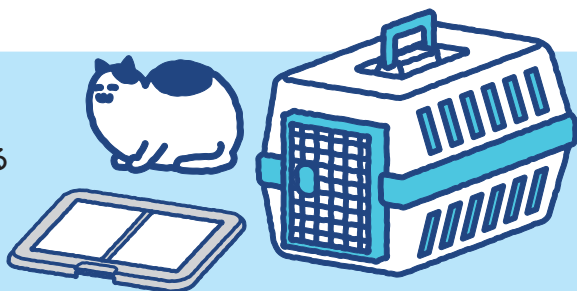


マイクロチップID

保険会社・証券番号

④ しつけ

- クレートトレーニング
- 不必要にほえないようにする
- 決められた所で排泄する



避難所ではクレートで長時間過ごすことになるから
ペットにとって落ち着く場所にしよう!!

災害時は地域で支え合おう 地域での防災

大規模災害の時は公的機関の救助には時間がかかります
そんなとき 頼りになるのは“近所・地域の人たち”です
日ごろから“顔の見える関係”をつくっておくと助け合えます

日頃の付き合いを大切にしましょう



まずは“あいさつ”から始めませんか？
あいさつから顔見知りになってつながる
きっかけを作りましょう。
これは防犯にも役立ちます。

地域の活動に参加しましょう



清掃活動やお祭り、防災訓練などに
参加しましょう。周囲の人を“知る”
とともに“知ってもらう”ことが大切！



災害時「あの人が見当たらない!」と気づいてもらえることもあるよ
お互いに見守る意識をもって、助け合える関係を築いておこう