

# 自宅でできる防災訓練

～家の中や地域をチェックしよう!～

保存版

最近、災害が大型化  
しているって聞くわ…

もし、大地震がきたら…  
想定外の豪雨がきたら…  
スーパー台風がきたら…

そういえば、  
最近は竜巻も多いし  
雷も怖いなあ…

でも、災害が来る前に  
被害を少なくするために  
知っておきたいこと  
私たちにできること  
たくさんあるよ!

うちの家は  
大丈夫?  
うちの地域は  
大丈夫?  
…私や家族の  
命は守れるの?

さあ、みんなでチェックしてみましょう!

2023年1月発行

緑が丘町まちづくり協議会 安全部会 ・ 三木防災リーダーの会

## 【1】避難するのはどんなとき？

地震は突然やってきます。大きな揺れを感じたとき、その場ですぐ身を守る行動をとります。揺れが収まったら避難を始めましょう。

風水害（台風や豪雨など）の場合は、事前にニュースや天気予報で注意情報が入ります。どんな危険がいつ頃やってくるのかを考える時間がありますので、身を守るための準備を始めます。

避難情報が出るなど、自宅にいるのが安全ではないとわかった時点で（身動きが取れなくなってしまう前に）、すみやかに避難を始めましょう。

自宅がそれほど危険でない場合は、「在宅避難」でも大丈夫です。買い物は事前に済ませ、早めに帰宅し、不要不急の外出も控えましょう。



- 自宅は危険区域に入っている？ → [【2】へ](#)
- 近所に危険な場所はある？ → [【2】へ](#)
- 避難所はどこ？いつ行ったらいいの？ → [【2】、【3】へ](#)
- 自分だけで避難できるか心配 → [【2】へ](#)
- 台風が来る前に何をしたらいい？ → [【4】へ](#)

## 【2】ハザードマップを確認しよう

「ハザードマップ」（防災情報マップ）とは、自然災害による被害を予測して、その被害範囲を地図化したものです。三木市では、災害の種類別に「洪水・土砂災害ハザードマップ」と「地震ハザードマップ」が作られており、三木市のホームページ上で閲覧できます。公民館でも配布しています。

また、兵庫県では、地域の風水害対策情報サイト「兵庫県CGハザードマップ」（洪水・土砂災害・高潮・津波・ため池）をインターネット上に公開しています。

自宅がある地域はもちろんのこと、家族の学校や勤め先、通学・通勤ルートなど、よく行く地域も確認しておきましょう。



### 2-1. 自宅の近くに、危険な場所はある？

#### ① 地震（じしん）

三木市の「地震ハザードマップ」は、山崎断層帯と草谷断層が連動した場合、緑が丘地域のほぼ全域で震度7（最大震度）の揺れになると想定されています。

また、南海トラフ地震の場合では、三木市は震度6弱～5強の揺れが想定されています。自宅の耐震強度を確認しておきましょう。（特に、昭和56年（1981年）以前の旧耐震基準で建てられた家については注意が必要です。）

## ② 土砂災害(どしゃさいがい)

緑が丘町では、町内に3か所の「土砂災害警戒区域」(急傾斜地の崩壊)があります。これは、斜面の傾きが水平面に対して30度以上で高さが5m以上あり、崩れた場合に人や家屋等に被害が出るおそれのある急斜面のことです。

一度に大量の降雨があったり、長雨で地盤がゆるんできたり、地震の強い揺れによっても崩れる可能性があります。余震が続く場合などは時間が経ってから突然崩れたりする可能性もありますので、避難する際にも近づかないで、よく注意してください。

この区域に入っている場合、避難指示や高齢者等避難などの避難情報が出たら、すみやかに避難しましょう。避難する際もこの区域を通ることは避けましょう。



(三木市洪水・土砂災害ハザードマップ緑が丘・青山地区版より抜粋) ※令和3年版

## ③ 内水氾濫(ないすいはらん)

ハザードマップには含まれていませんが、最近多発する「ゲリラ豪雨」のような、短時間に集中して大量の雨が降った場合に、下水道や水路などが雨水を排水しきれず、道路などが水浸し(冠水)になってしまう被害があります。

緑が丘町は全体的にゆるやかな谷地形になっており、周囲から水が集まりやすいところです。坂の途中であっても、区画によっては複数方向から水が集まり、一時的に水がたまりやすい場所や、溝から歩道へ勢いよく水があふれ出して足元をすくわれてしまうような場所があります。

特に自動車の場合、タイヤホイールの半分(水深20cm)程度が水に浸かってしまったら運転できなくなることがあるので、豪雨時にどうしても運転しなければならない場合は、スピードを出さず、路面の様子に注意し、冠水のおそれがある道路を通らないようにしましょう。

## 2-2. 避難所はどこですか？ 災害によって場所が違うかも？

ハザードマップには、避難先一覧として、1次避難所と2次避難所が自治会ごとに記載されています。しかし、地震と風水害では、避難所も変わってきます。

災害の種類によっては避難所そのものに危険が迫ることがあり、その際には別の避難所が指定されます。避難所一覧の右側に「洪水・土砂・地震」と、災害別に○×の記載がありますので必ず確認しておいてください。

緑が丘地区の避難所のうち、「緑が丘小学校」は、西側に危険区域の急斜面があるため、土砂災害の危険がある場合は避難所にはなりません。「緑が丘町公民館」に変わります。

緑が丘地区 避難先一覧 \*( )は、収容可能人数

自治会名	1次避難所 (指定緊急避難場所)	洪水		土砂	地震	1次避難所が適さない 災害時の避難場所	2次避難所 (指定避難所)	洪水		土砂	地震	2次避難所が適さない 災害時の避難場所	備考 note	
		計画	想定					計画	想定					
緑が丘町東1丁目	うめ公園	○	○	○	○	緑が丘町公民館	緑が丘中学校(420人) Midorigaoka junior high school TEL85-1500	○	○	○	○			
緑が丘町東2丁目	第2公園	○	○	○	○		緑が丘東小学校(300人) Midorigaoka higashi elementary school TEL85-1900	○	○	○	○			
緑が丘町東3丁目	緑が丘中学校	○	○	○	○			緑が丘公民館(600人) Midorigaokachō community center TEL85-7011	○	○	○	○		
緑が丘町東4丁目	もみじ公園	○	○	○	○				緑が丘小学校(500人) Midorigaoka elementary school TEL84-0744	○	○	○	○	
緑が丘町中2丁目	緑が丘町自治会館	○	○	○	○		○	○		○	○	○		
緑が丘町中3丁目	いちよう公園	○	○	○	○			○		○	○	○	○	
緑が丘町中1丁目	緑が丘南公園	○	○	○	○		○			○	○	○	○	
緑が丘町西1丁目	<u>緑が丘小学校</u>	○	○	○	○			○	○	○	○	○		
緑が丘町西2丁目	さくら公園	○	○	○	○		○		○	○	○	○		
緑が丘町西3丁目	あかしあ公園	○	○	○	○			○	○	○	○	○		
緑が丘町西4丁目	さつき公園	○	○	○	○	○	○		○	○	○			
緑が丘町西5丁目	緑が丘本町会館	○	○	○	○		○	○	○	○	○			
緑が丘町本町 (1丁目、2丁目)	第10公園	○	○	○	○	○		○	○	○	○			

(三木市洪水・土砂災害ハザードマップ緑が丘・青山地区版より抜粋) ※令和3年版

地震の場合は、まず近くの広場や公園などの「1次避難所」(緊急避難場所)に一時的に避難して危険を回避し、自治会やご近所で安否確認や救出活動などを行います。自宅の安全が確認できた場合は自宅へ戻り、自宅が安全でない場合は公民館や学校などの「2次避難所」(指定避難所)に移動して一定期間、避難生活を送ることを想定しています。

風水害の場合は、台風の接近や、大雨による危険が迫るときにはまず、早めの避難を希望する方のために市立公民館などに「自主避難所」が開設されます。その後、避難情報が出た場合、緑が丘地区では「緑が丘町公民館」に避難所が開設されます。状況に応じて避難所が増やされていくので、開設されたことを確認してから避難するようにしてください。(1次避難所の公園や学校の校庭には行きません)

大規模な地震の場合は、大きな余震や、広野1号池などのため池の決壊、避難所となる施設の被害、火災の発生、道路の通行不可、豪雨などとの複合災害、ライフラインの停止、といった様々な要因で、どの避難所が安全なのかが変わってきます。決められた避難所へ行くことだけにとらわれず、安全なルートで避難できる避難所の候補を、いくつも確認しておきましょう。ご家族やご近所の方々とあらかじめ話し合っておくことも大切です。

近年では、新型コロナウイルス等の感染対策のため、親戚・知人宅やホテルなどへあらかじめ避難する「分散避難」も推奨されています。自宅が土砂災害警戒区域外であれば在宅避難で十分ですが、避難する際は、安否確認ができるようにご近所の方へ知らせるなどの配慮もお願いいたします。

## 2-3. 避難所までのルートは安全？「防災散歩」をやってみよう

災害の種類によって、安全な避難ルートは変わります。最短ルート以外にも、道幅の広いルートや、危険な斜面やブロック塀などを避けるルート、冠水しそうな場所や溝・マンホールを避けるルートなど、複数のルートを想定しておいてください。

停電した夜中など暗い時には、道を横切る溝のフタが外れてしまっていたり、段差が見えづらかったりして、避難中に転倒してしまう場合があります。また、冠水しているときは、マンホールのフタが開いていても気づかず転落してしまう場合もあります。日頃から、どんな場所に危険があるかを想像しながら散歩してみてください。

自宅周辺だけでなく、普段の生活での行動範囲も同じ注意が必要です。通勤・通学や、買い物・通院などでよく出かける場所・ルートでも確認しておきましょう。

### 【防災散歩で観察するポイント】

- ハザードマップが示す危険な場所（崖など）はどこからどこまでか。
- 倒れる可能性のあるブロック塀や自動販売機などの位置。
- 落下したら危険な看板や、表面のガラスの面積が大きいビルや商店の位置。
- フタを乗せただけの溝や下水のマンホール、道にある大きな段差の位置。
- 周辺より低くなっている場所や、下流側でT字やL字形に曲がっている溝の場所。

## 2-4. 避難のための支援やご近所とのつながり

三木市では、災害時に助けが必要な方「災害時要援護者」を支援するしくみがあります。自力での避難ができない、避難情報がわかりづらいなど、避難が難しい方にはご近所の方が声かけや早めの避難に協力し、一般の避難所での生活が困難な方には福祉避難所※開設などの支援があります。事前に地域の民生委員または三木市福祉課 TEL:82-2000(代)に相談しておいてください。※介助や専門的ケアが必要な障がい者や高齢者、在宅の難病患者など、避難生活において特別な配慮が必要な方には「福祉避難所」が開設される場合があります。

高齢者や障がい者、妊産婦、乳幼児などの配慮が必要な方は、2次避難所にて部屋やスペースを分けるなどのできる限りの対応がとられるので、避難先で申し出てください。周りの方々もご協力をお願いします。なお、避難所の環境は様々で、避難生活に不便さがあるのは仕方がない面もあります。そのため、できれば普段から避難所となる施設内を見ておき、どんなものを持って避難すれば少しでもストレスや不便さを減らせるのかを考え、自分にとって必要な備えをしておきましょう。

災害時にはご近所での助け合いが一番多くの命を救っています。日頃からの顔が見えるお付き合いを大切にして声をかけあっていくことは、災害への大きな備えとなります。もしご近所で気になる方がおられたら、気をつけてあげてください。

また、支援が必要な場合は「助けて」と周囲に伝えることが大切です。どのタイミングで、どのような助けが必要なのかを普段から考え、そのための準備をしておくことも大切です。

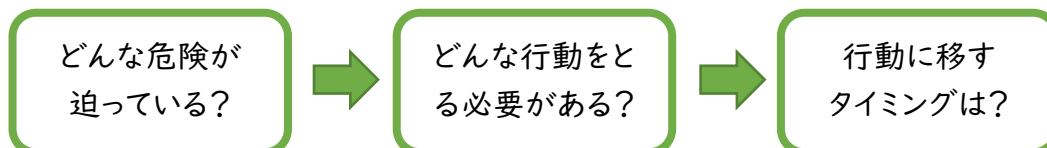


### 【3】 情報を入手しよう

突然の揺れに襲われる地震と、ある程度の予測が可能な台風や豪雨では、状況が異なります。今は様々な情報提供サービスがあるので、自分の生活や状況に合わせて、利用しやすい情報入手先を確保しておきましょう。

#### 3-1. いつ、どんな情報を、どこから得るの？

災害が迫る時や起こった時、大切なのは「命を守るために行動する」ことです。そのための判断材料となる情報を入手する必要があります。



#### 3-2. 行政からの防災情報

##### ① 三木安全安心ネット(メール配信サービス)

兵庫県内の緊急情報や避難情報等を配信する「ひょうご防災ネット」の三木市版です。



携帯電話等のメールアドレスを登録しておくで、気象警報や避難情報、自主避難所の開設情報、呑吐ダムの放流の連絡などの防災関連のほか、防犯関連情報なども配信されます。(多言語版もあります)

##### ② 三木市防災緊急通知システム

市内の高齢者や災害時要援護者のうち、携帯電話やスマートフォンをお持ちでない方に、市内で発令された警報や避難情報などを固定電話やFAXに知らせてくれるしくみです。ご希望の方は、三木市危機管理課 TEL:82-2000(代)へ連絡してください。

##### ③ 三木市ホームページ

三木市では、災害時にはホームページの表示が切り替わり、災害関連情報が見やすくなります。普段は「防災情報」からハザードマップや避難所情報などが閲覧できます。

ホームページの下の方にある「生活情報」の欄に「三木市防災気象情報」というリンクがあり、ここから三木市内の警報や雨量、河川水位、雨雲の状況、今後の雨の予想などを確認することができます。



##### ④ 防災アプリ(スマートフォン用)

「ひょうご防災ネット アプリ版」「NHK ニュース・防災アプリ」「Yahoo!防災速報」といった防災アプリも、行政からの避難情報や気象情報などを通知してくれます。強い雨が近づくと通知してくれるものもあるので、自分に合うものを試してみてください。

### 3-3. 風水害(台風、豪雨)

#### ① 天気予報・気象警報

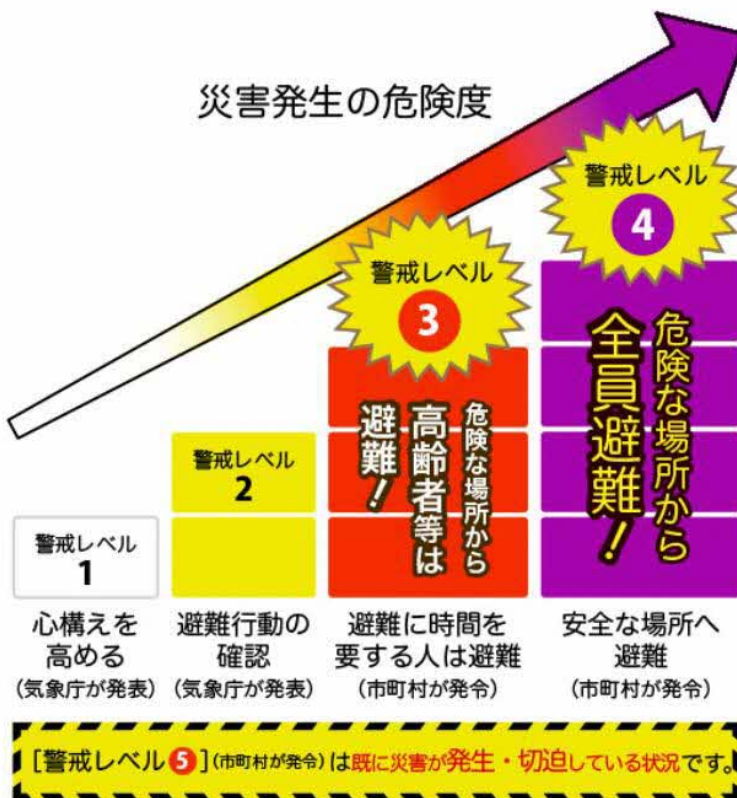
自宅のテレビでは、リモコンから「dボタン」を押すと、三木市の数時間ごとの天気予報や気象警報などの情報がいつでも確認できます。普段からお好きなチャンネルでの表示に慣れておくことをおすすめします。ラジオも電波が入るかチェックしておきましょう。

スマートフォンの方は、「Yahoo!天気」などのような天気予報のアプリも便利です。  
気象庁の「キキクル(危険度分布)」でも土砂災害などの危険度が確認できます。

#### ② 避難情報と避難行動

近年の豪雨災害の増加により、避難の呼びかけ方が変わりました。

**危険な場所※**にいる場合、避難に時間のかかる高齢者や障がいのある方は、「警戒レベル3:高齢者等避難」の時点で早めに避難を始め、「警戒レベル4:避難指示」では**危険な場所※**から全員が避難するようにと、「避難開始のタイミング」を伝えようとしているものです。



(政府広報オンライン 2022年12月2日版より引用)

時間帯によっては避難のための移動そのものが危険な場合もあるので、夜になる前に早めに発令される場合もあります。

**※危険な場所は、緑が丘では、土砂災害警戒区域が該当します。**

この区域から離れているなら、外へ出て避難するよりも自宅にいたほうが安全な場合もあります。(在宅避難)

**「警戒レベル5」は外へ避難することは危険ですので、その場でできる限り命を守る行動をとってください。**

### 3-4. 地震

テレビや、携帯電話・スマートフォンなどでは、「**緊急地震速報**」が流れることがあります。

地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻を予想し、可能な限り素早く知らせてくれるものですが、震源から近いほど速報が間に合わない場合があります。

しかし、たとえ5秒でも時間があれば、危険な物から離れたり、頭を守ったりすることができます。緊急地震速報が出たら、慌てずに周囲を確認して、できるだけ安全な体勢をとってください。

## 【4】被害を減らそう ～日頃からの減災への備え～

### 4-1. 発災時の被害を減らそう

#### ① 地震の危険をさける

##### ☑️ 屋内にいたら…

- 頭を保護し、姿勢を低くして、丈夫な机の下など安全な場所に避難する。  
(固定されていないテーブルの下はかえって危険なこともあります。)
- 耐震強度が心配な建物からはすぐ外に出る。

##### ☑️ 屋外にいたら…

- ブロック塀や自動販売機などの倒れそうなものから離れる。
- 看板や窓ガラス等が落下しそうな建物から離れる。

##### ☑️ 自動車の運転中だったら…

- 慌てずゆっくりスピードを落とす。(急ブレーキはかけないように)
- ハザードランプを点灯して道路の左側に停止する。



落下物から頭を守るため、かばんや本などを頭の少し上で支えます。何もなければこぶしをつくって頭の少し上に出しておきましょう。

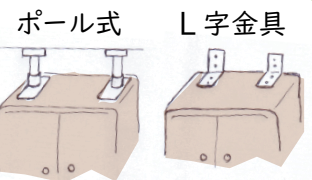
#### ② 風水害の危険をさける

##### ☑️ 早めの行動

- 家の周囲の片づけ、雨戸のない窓や飛びそうなものの固定や補強など。
- 停電に備えて、懐中電灯やラジオが使えるかチェックしておく。
- 危険な時間帯に外出しなくてよいように予定を調整する。
- 避難が必要になりそうであれば、避難のための持ち物の準備。  
避難先と避難ルート、移動手段の確認。家族との情報共有。

##### ☑️ 過信しない

- 「今まで大丈夫だったから今度も大丈夫」は通用しません。
- 増水は時間差でやってきます。頭上の天気を過信しないこと。



家具の固定は、天井や壁の強度に合わせた方法をとります

木のそばは危険!



#### ③ 落雷からの危険をさける

##### ☑️ 屋内にいたら…

- 電源や電話線などから雷が伝わるので、電気製品や壁・柱などから離れる。
- 水道管や排水管からも雷が伝わることもあるので、入浴はやめる。

##### ☑️ 屋外にいたら…

- 鉄筋コンクリートの建物内や自動車の中など、安全なところへ移動する。
- 木の近くや木造家屋の軒下は危険です。雨が降っていても傘はささないこと。



## 4-2. 家の中での被害を減らそう

### 寝室



#### ☑ チェックしよう

- 布団の上に家具が倒れてこないか？
- 出入口を家具がふさがらないか？
- 天井の照明やエアコンの位置も大丈夫？

#### ☑ 備えよう

- 家具はできるだけ少なく
- 家具が倒れる方向を確認し、倒れてもできるだけ安全な場所ができるように配置する
- 家具の固定 (移動のための時間稼ぎ程度と考えると、過信しすぎないこと)
- 日頃から寝床のそばに置いておこう  
→ 懐中電灯、時計、携帯電話、メガネ、笛、靴

#### ☑ その時の行動

- 安全な場所で、布団などで頭を保護し揺れがおさまるまで待つ
- 散乱したものでケガをしないよう、靴をはいて移動する

### リビング



#### ☑ チェックしよう

- よく座っている場所は安全？  
→ 照明器具やテレビ、額などが落ちてくるかも
- 出入口を家具がふさがらないか？  
→ リビングの家具は動き回る可能性が大！
- 割れやすいものをたくさん置いてないか？

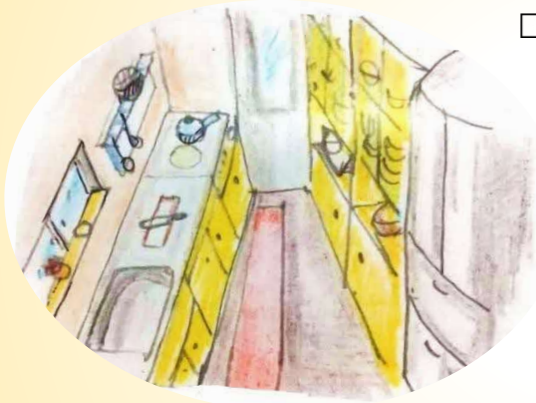
#### ☑ 備えよう

- 家具が倒れる方向や移動する方向を確認し出入口をふさがないようにする
- 家具の固定 (過信しないこと)
- より安全な場所を確保しておく
- ガラスには飛散防止フィルムなどを貼る
- 雷サージ対応の電源タップを利用するか雷が近づいたら電源コードを抜く

#### ☑ その時の行動

- ガラスや家具から離れ、丈夫な机の下など、安全な空間に入る
- 揺れがおさまるまで頭を保護し、次の行動に移しやすい姿勢をとる

## キッチン



### ✓ チェックしよう

- 家電製品、ガラス・陶器類、刃物など、危険なものが頭上に落ちてこない？
- 出入口付近に倒れやすいものはない？
- 消火器などの置き場所は大丈夫？

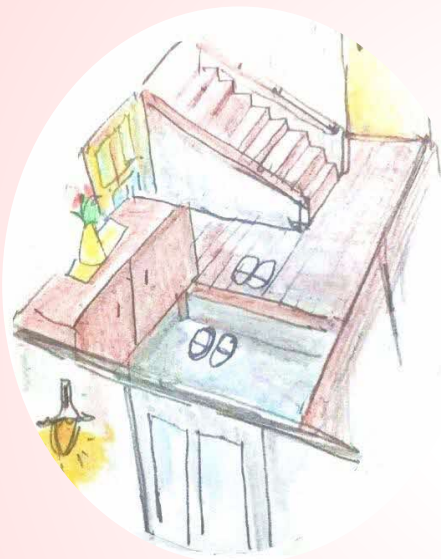
### ✓ 備えよう

- 出入口をふさがらないような配置にする
- 高い棚には軽いものを置く
- 食器棚や収納庫の扉にはロックをかける
- 家具の固定やすべり止めをつける
- 消火器などはキッチンの奥に置かない  
(炎よりも奥にあるものは取れなくなるので)

### ✓ その時の 行動

- できるだけ早くコンロやキッチンから離れる
- コンロの火を消すのは、揺れがおさまったあとで OK

## 玄関・廊下・階段



### ✓ チェックしよう

- 倒れたり、落ちてきたりするものはない？
- 物が倒れてドアが開かなくなる？  
→ドアの外側にはできるだけモノを置かない

### ✓ 備えよう

- 階段や廊下は大切な避難ルートなので  
できるだけモノを置かない
- 玄関横の下駄箱などはしっかり固定
- 収納庫などは中のものが廊下に飛び出さない  
ように扉をロック(ひも等でひっかけても OK)
- 防災グッズなどは玄関に置くのもよい

### ✓ その時の 行動

- 手すりにしっかりつかまる
- できるだけドアを開ける→揺れでドアがゆがみ、動かなくなることも
- 家具の少ない廊下は、リビングからの避難先にもなる

### 4-3. 家の周囲での被害を減らそう

#### 玄関・庭・ガレージ

- 植木鉢やごみ箱、バケツ・ホースリール、物干しさお等、軽いものは屋内へ
- 自転車や室外機のカバーも飛ばされやすいのでひもでしばる
- 自転車もできれば屋内へ
- ガレージやベランダの屋根にゆるみがないか点検を
- ガレージの扉も風であおられるので、ひもなどで固定する
- 犬小屋なども屋内へ

#### 敷地・排水溝

- 古いブロック塀が傾いていないか？  
ひびが入っていないか？  
→家の裏側の塀も確認
- 庭からの排水管や排水溝が詰まっているか？  
→雨の日の後、きちんと排水されているか？
- 溝を掃除しよう！  
→水はけがよくなります  
石や植物もできるだけ取り除く

### 4-4. 復旧時の被害を減らそう

#### ① 電気

大きな揺れや台風、落雷などで停電する場合があります。

地震の場合、倒れた家電製品などからの発火や、停電からの復旧時には、転倒した電気器具や破損した電気コードに電気が流れることで「**通電火災**」が発生することがあります。

避難する際にはブレーカーを落とし、復旧時には、電気器具が倒れていないか、漏電のおそれやガス漏れがないか、安全を確認した上でブレーカーを戻します。

エアコンや電気温水器などは、停電からの復旧の際の手順が決まっているものもあります。事前に取り扱説明書に目を通しておきましょう。エアコンの室外機が倒れた時は、自力で起こすと冷却ガスでの凍傷や感電の可能性があるので、設置業者に相談しましょう。

#### ② 水道

しばらく断水した場合、復旧後には水道管に空気が入ったりサビが混ざったりして濁り水が出る場合があります。最近、断水復旧後の最初にトイレを使った場合、タンクやウォシュレットが壊れてしまうという報告があるので、まずは庭や洗面所などの特殊な器具がついていない蛇口から水を出し、空気やサビが出なくなってからトイレを流すようにしましょう。

#### ③ ガス

ガスは、震度 5 以上の揺れを感知すると自動的に停止する機能がついている場合がほとんどですが、復旧方法などを事前に確認しておきましょう。また、元栓の位置も普段から確認しておき、避難する際には元栓を閉めることをお忘れなく。

## 【5】在宅避難に備えよう

### 5-1. 水や食料品の備蓄 ～ローリングストック～

南海トラフ地震など、広範囲におよぶ大規模災害がおこり、水道・電気・ガスなどが止まってしまった時に備えて、「各家庭で、水や食料品を1週間分、備蓄しておく」ことが望ましいとされています。

いざという時のために非常食を長期保存しても、期限内に消費するのを忘れてしまうことも多いようです。そこで、普段食べる食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、いつも家庭に一定量の食品備蓄がある状態を保つ方法、「ローリングストック」がおすすめです。

この方法であれば、賞味期限がそれほど長くないものでもよいので、たくさんの食品が備蓄の対象になります。また、長期保存の非常食より安く、賞味期限切れも防げます。

食事は、災害時であっても元気に活動するために必要なエネルギーです。「非日常の食」ではなく「日常の一部」として、普段の暮らしを工夫しながら無理なく備えていきましょう。



## 家庭備蓄の例

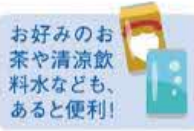
1週間分 / 大人2人の場合

### 必需品



**水 2L×6本×4箱**

※1人1日およそ3L程度  
(飲料水+調理用水)



お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!



**カセットコンロ・カセットボンベ×12本**

※1人1週間およそ6本程度

### 主食

エネルギー  
炭水化物



**米 2kg×2袋**

※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)



**乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)**

・そうめん2袋(300g/袋)  
・パスタ2袋(600g/袋)



**カップ麺類×6個**



**パックご飯×6個**



**その他 (適宜)**

・LL牛乳  
・シリアルなど

### 主菜

たんぱく質



**レトルト食品**

・牛丼の素、カレー等18個  
・パスタソース6個



**缶詰 (肉・魚)**

・お好みのもの18缶

### 副菜

その他  
(適宜)



**日持ちする野菜類**

・たまねぎ、じゃがいも等



**梅干し、のり、乾燥わかめ等**



**野菜ジュース、果汁ジュース等**



**調味料**

・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等



**インスタントみそ汁や即席スープ**



**チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!**

(農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」より引用)

## ☑ 備蓄する食品を選ぶポイント

- 普段から「好きな味」「好きな食品」を  
→ 災害時は心身ともに大変な状況になります。自分が元気になれる、安心できるような、好きな味のものを選んでください。
- 「アレルギー」「乳幼児」「介護食」など、家族に安全なものを  
→ 食べられるものが限られてしまう方にこそ、安心して食べられるものを、数量にも余裕をもって用意しておく必要があります。
- 一度は食べて、味を確認しておきましょう  
→ 災害時には強いストレスを感じます。初めて食べるものが口に合わなかったときには大きなストレスになりますので、一度食べたことがあるもの、調理したことがあるもののほうが安心できます。缶やパッケージの開け方も確認しておきましょう。

## ☑ カセットコンロとガスボンベも用意しておきましょう

- 災害後の避難生活では、“温かいものを食べるとほっとした”という声がありました。おいしく食べるためにも、寒さ対策のためにも、用意しておく便利です。

## 5-2. 災害用トイレの備蓄

水や食料は1週間分を備えているよ、という方は増えてきましたが、食べることと同じくらい大切なのが「出すこと」です。大規模地震や台風で、ライフラインである上水道・下水道の配管の破損や断水、停電になったりすると、水洗トイレが使えなくなる場合があります。

トイレを我慢するために水分を控えて体調を悪化させたり、水が流せないと不衛生なトイレを使わなければならなかったり…避難所に仮設トイレが設置されるには数日かかるとされています。在宅避難の方は特に、自宅でのトイレの備蓄しておきましょう。

「災害用トイレ」「非常用トイレ」「携帯トイレ」などの名称で、多数の商品が販売されています。凝固剤や水分吸収シートなどで液体を固めておく仕組みですが、洋式トイレに袋をかけて使用するものや、組み立て式の便器を使うものなどがあります。自分に合ったものを選びましょう。

1人あたり、1日5回×7日間=35回分が必要とされています。家族の人数やご自分のトイレの回数などを考えて用意しておきます。(家族4人なら35回×4人=140回分が目安)

使用後は液体が漏れないように空気を抜いて袋を閉じ、自治体による回収があるまで保管しますが、消臭剤や保管用バケツの準備など、におい対策も忘れずに備えておきましょう。



大きめのポリ袋を2枚重ねて使います

## 5-3. 備蓄品の保管場所も考えよう

水や食料の備蓄は1か所にまとめてしまいがちですが、家具が倒れて取り出せないことがないように、水だけでも複数の場所に分けて保存するのが望ましいです。(キッチン以外の保管場所を確保)

## 【6】安否確認の方法を決めておこう

災害がおこった時、家族が一緒にいるとは限りません。家族の安否を確認しないと気持ちが焦るばかりですし、家族とはぐれることが気になって、避難するのもためらってしまいます。

そこで、家族間で安否確認する方法を決めておきましょう。その際、複数の方法を用意しておき、優先順位を決めておくとなお安心です。

災害用伝言ダイヤル(171)は体験利用ができるので(毎月1日と15日、その他防災週間等)、ぜひ練習しておきましょう。携帯電話からも利用できます。

災害時は公衆電話のほうがつながりやすく、停電時でも使用できるので、公衆電話の位置も確認しておくといでしょう。

### ✔ 安否確認方法の例

- 災害用伝言ダイヤル「171」(音声とWeb版があります)
- メールやSNS(被災地では電話がつながりにくくなります)
- 家族でのLINEグループを作っておく
- 被災地外の親戚宅や知人を伝言先として経由する

### ✔ 災害用伝言ダイヤルの使い方

- ① 「171」にダイヤル
- ② 音声ガイダンスに従い、録音は「1」、再生は「2」を押す  
※暗証番号の設定も可能です。  
設定する場合は事前に決めて、家族や知人に知らせておきましょう。
- ③ 被災地の方は自宅の電話番号や携帯番号を市外局番から押す
- ④ 音声ガイダンスに従い、録音(30秒以内)または再生する



↑Web171

「171」の録音時間は1件につき30秒です。伝言内容をあらかじめ決めておくこと焦らずにできますよ。



## 【7】ペットの避難

避難する際には、ペットを落ち着かせ、迷子にさせないように注意しながら、キャリーに入れてペットと一緒に避難してください(三木市では同行避難が可能です)。ただし、避難所では、ペットを飼っていない方やアレルギーのある方への配慮も重要となりますので、同じスペースで過ごすことが難しい場合があります(避難所のルールに従いましょう)。いつもと違う環境でペットもストレスを感じるため、普段からキャリーやケージに慣れさせ、最低限のしつけや、ワクチン接種・感染症予防・健康管理をしておきましょう。

ペット用支援物資は届くまでに時間がかかるので、1週間分以上のペットフードや水だけでなく、排泄袋・ペットシートやケア用品、防寒防暑対策、ペットが安心する匂いのついたおもちゃやタオルなどの、できるだけ“いつもと同じ”備えを十分にしておきましょう。連絡先入りの迷子札をペットにつけて、写真も何枚か用意しておくこと、離れ離れになったときに役立ちます。在宅避難の場合も、ペットが落ち着きをなくし逃げ出して迷子になったりすることもあるので、同様の備えをしておきましょう。



## 【8】避難の際に持っていきたいもの

避難する場合には、支援物資が届くまでの3日程度の水や食料と、生活に必要な品物を持ちだす必要があります。

服薬している人なら最低1週間分は薬やサプリメント等を用意しておく必要がありますし、乳幼児や高齢者、アレルギーや療養中などで体調に配慮が必要な人はそれぞれ別に必要な食べ物や生活必需品がたくさんあります。自分や家族にとって最低限何がどれくらいの量、必要なのか。自分で持てる重さを考えながら選んでおきます。特に、追加で入手しづらいものは多めに用意し、商品名や発売元・取扱い業者の連絡先を控えておくことも大切です。

自分にとって何がどれだけ必要なのかを把握することの大切さは、在宅避難の場合も同じです。普段の生活を点検し、どんなものがあれば避難生活が少しでも快適になるのか、心身への負担を減らせるのかを考えます。

下記に挙げたものは一例です。参考にしながら自分にあつたものをメモしておきましょう。

### 【大切なものリスト】

- 財布・自宅や車のカギ
- 携帯電話・スマートフォン
- 通帳・キャッシュカード・印鑑
- 身分証明書  
〔運転免許証・パスポート  
マイナンバーカード等〕
- 健康保険証
- おくすり手帳
- 障害者手帳
- 介護保険被保険者証
- 母子健康手帳
- ヘルプカード
- 命のカプセル
- 家族写真
- 連絡先一覧

### 【避難生活必需品】(一例)

- 水・食料(好物や菓子なども)
- 水筒・皿・コップ・箸・ラップ
- 服用している薬・サプリメント
- 湿布薬・ぬり薬・保湿剤
- タオル(大・小)
- 着替え・下着・防寒具
- リラックスできる服装
- 歯ブラシ・洗口剤・洗面具
- 眼鏡・眼鏡ケース・洗浄剤
- マスク・消毒液
- ティッシュ・ウェットティッシュ
- ドライシャンプー
- 生理用品・携帯トイレ
- 医療ケア用品
- 雨具・軍手
- 懐中電灯・電池
- ビニール袋
- 使い捨てカイロ
- 現金(小銭)
- モバイルバッテリー・充電器
- ラジオ・イヤホン
- 筆記用具・メモ帳
- 耳栓・アイマスク
- ヘアブラシ・鏡・化粧品
- ペット用品・フード
- ビニールシート
- エアマットレス・寝袋
- 時間をつぶせる本など

#### ★乳幼児に必要な一例

粉ミルク・哺乳瓶・ベビーフード  
おむつ・おしりふき・おんぶひも  
子どものおもちゃ・絵本

#### ★高齢者に必要な一例

介護食・療養食・栄養補助食品  
おむつ・からだふき・口腔ケア用品  
入れ歯・老眼鏡・補聴器・杖・補助具



※追加入手しにくいものは、商品名や発売元がわかるようにパッケージ(外装)ごと持参しておきましょう

#### ★自分に必要なものをメモしておきましょう

# 命のカプセル プラスシート

記入日： 年 月 日

いざという時、あなたやご家族の命を守るために、必要な情報をまとめておきましょう！



ふりがな 名前		血液型	
生年月日	年 月 日生	性別	
住所			
電話	(自宅)	(携帯)	
緊急連絡先 ①	(氏名)	(続柄)	
	(住所)		
	(電話)	(携帯)	
緊急連絡先 ②	(氏名)	(続柄)	
	(電話)	(携帯)	

持病など			
病歴・手術歴			
障がいなどの 配慮すべきこと			
ふだん飲んで いる薬など			
かかりつけの 病院など	(名称)	(電話)	
かかりつけの 病院など	(名称)	(電話)	
アレルギー (薬剤など)			
アレルギー (食べ物)			
食事で 気をつけること			



この用紙に必要な情報をまとめ、非常持ち出し袋や命のカプセルに入れておき、避難するときに持っていきましょう。緊急時にも慌てず、適切な支援を受けやすくするためのものです。  
※命のカプセルとは、災害時や救急時に適切な医療支援を受けられるように、必要な情報をまとめたカプセルを冷蔵庫に保管しておく、三木市の救急対応のしくみです。

このシートは右記 QR コードからダウンロードできます→

