

# 公益社団法人兵庫県看護協会 減災教育 資料





# 災害情報を入手するために

## 大雨・台風のときは、テレビをつけよう

気象情報や避難勧告などの最新情報を  
知りたいときは、テレビのリモコンのdボタ  
ンを押して、データ放送を確認しましょう



## 事前に調べる、登録しておく

### 兵庫防災ネット




### 兵庫県CGハザードマップ




自治体からの緊急気象情報(地震、津波、気象警報、特別警報、土砂災害警戒情報、河川洪水予報、竜巻注意情報など)や避難情報を発信するメールサービス。

洪水、土砂災害、津波、高潮、ため池災害のくわしいエリア情報を住所などから検索できます。

阪神・淡路大震災、東日本大震災などが発生したように自然災害はいつ、どのように起こるのか、だれにもわかりませんが、災害情報を入手することは出来ます。災害情報を知ること、余裕をもって避難行動に移ることが出来ます。

災害情報を入手するために、事前に登録しておく調べやすくなります。

ひょうご防災は、自治体や兵庫県からの緊急気象情報(地震、津波、気象警報、特別警報、土砂災害警戒情報、河川洪水予報、竜巻注意情報など)避難情報を発信するメールサービスです。スマートフォン、携帯電話で登録できます。

兵庫県CGハザードマップは、洪水、土砂災害、津波、高潮、ため池災害のくわしいエリア情報を住所などから検索できます。スマートフォン、パソコンで登録できます。

台風・大雨のときは、テレビをつけましょう。

気象情報や避難勧告などの最新情報を知りたい場合は、リモコンのdボタンを押して、データ放送を確認しましょう。dボタンで、警報・注意情報、台風情報、j避難情報などの情報が確認できます。dボタンは放送局によって、メニュー画面や確認できる情報が異なるので、よく見る放送局の画面を事前にチェックしておくが良いです。

また停電時には、ラジオや携帯電話で情報を入手しましょう。

### 【ポイント】

災害情報を知ること、余裕をもって避難行動に移ることが出来ます。事前に入手できる方法をスマートフォン、携帯電話に登録したり、テレビのdボタンをチェックしておく、いざというとき調べやすくなります。

# 情報の入手

## 台風・大雨とき

台風の接近、大雨の恐れ



テレビ、スマートフォン、携帯電話などで情報を集める

確認



集めた情報をもとに避難のタイミングを決め、安全な場所に避難

判断



行動

立ち退き避難(基本)  
災害が発生する前に危険なエリアから離れ緊急避難場所など安全な場所へ避難

判断



逃げ遅れた場合

行動

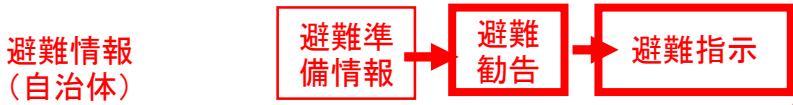
屋内安全確保(緊急時)  
家屋の上階や近くの丈夫な高い建物など安全な場所へ避難

警報や避難情報には特に注意！



土砂災害警戒情報

※大雨が続くと見込まれ土砂災害発生の危険が非常に高まった時に県と気象庁から発表される防災情報。テレビや気象庁のホームページで確認しましょう。



大雨、台風の際の情報の入手の仕方についてお話します。

テレビや携帯電話などお手持ちのもので、台風や大雨が近づいていることをこまめに確認してください。

情報には、災害の危険度によって、気象庁や自治体が出す警報や避難情報があります。

気象庁からは、注意報がだされませんが、危険度が高まるにつれ、警報、非常事態には特別警報となります。大雨が続き土砂災害の危険が非常に高まった時には土砂災害警戒情報が出される時があります。自治体からは避難準備情報や災害の危険度が高まったり、警報が出た時などには避難勧告、さらに危険度が高く、非常事態になった際には避難指示となります。

集めた情報をもとに避難のタイミングをきめ安全な場所に避難します。

避難の基本は立ち退き避難です。大雨、台風の災害が発生する前に危険な場所から離れて緊急避難場所などに避難します。

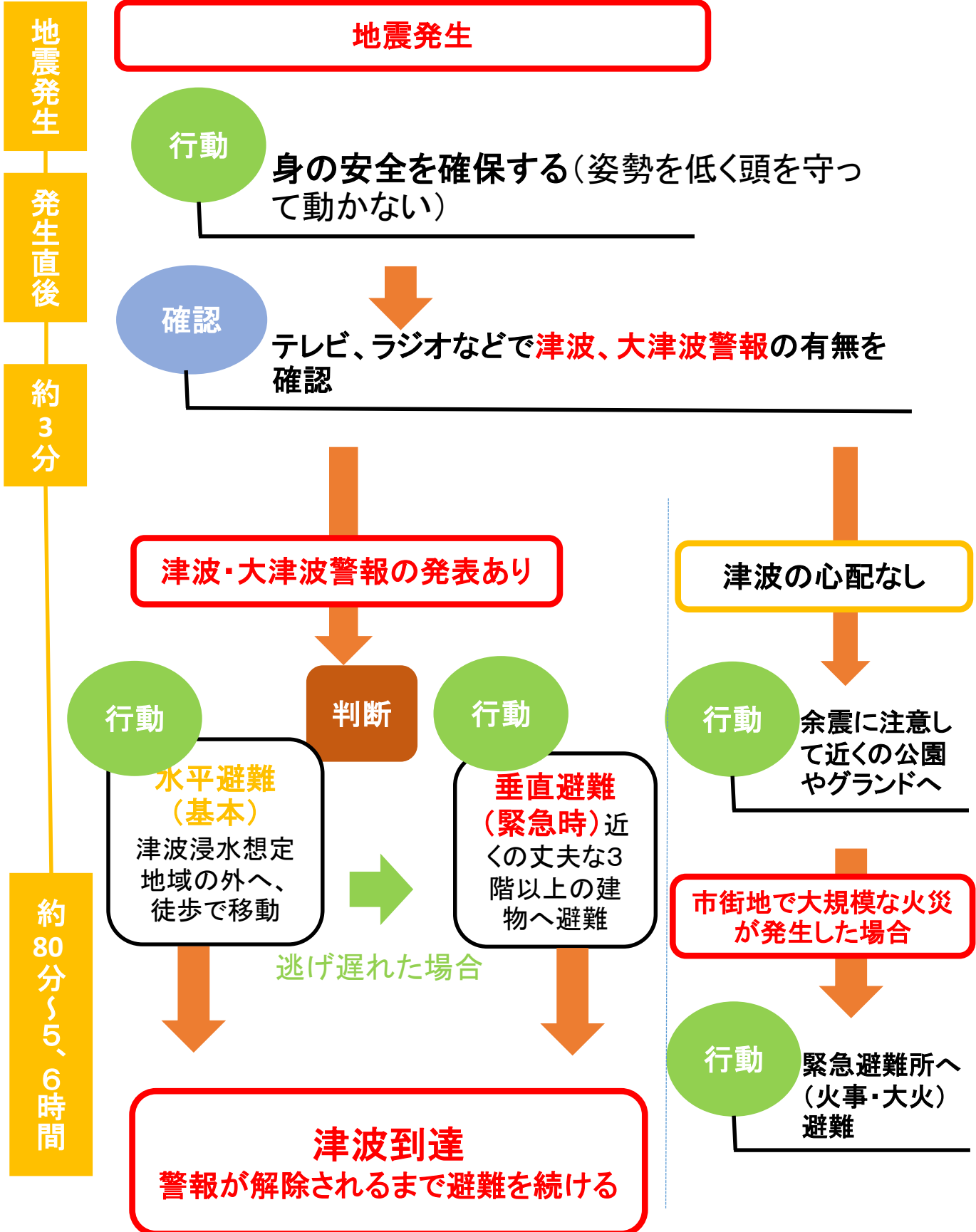
急に台風がひどくなるなど逃げるのがかえって危険と判断したときは屋内安全確保を行ってください。たとえば家の上の階や丈夫な建物など安全な場所へ避難してください。

皆さんは大雨、台風の際のご近所の緊急避難場所をご存知ですか？

※看護師の資料手持ち無の場合→自治体より広報誌などでお知らせがあると思います。もしなくされた方はお近くの市役所などでお尋ねください。

※看護師の資料手持ち有の場合→この近くでしたら、緊急避難所は、〇〇、避難所は〇〇などがあります。

# 地震・津波の時



地震や津波の際の情報の入手について説明します。

地震の発生直後は姿勢を低く頭を守ってまずは身の安全をはかってください。

(津波の可能性のある地域)

その後、揺れが落ち着いたら、テレビやラジオで津波や大津波警報が発表されていないかを確認してください。

警報が発表されているときは直ちに避難行動をとります。基本は水平避難と言って津波浸水想定地域の外へ徒歩で移動します。万が一逃げ遅れた場合など、移動することがかえって危険と判断したときは垂直避難と言って近くの丈夫な3階以上の建物に避難します。

この避難は津波の警報が解除されるまで続けます。

津波の心配がない時は、余震に注意しながら、近くの公園やグラウンドへ避難します。

もし、大規模な火災が発生していたら火事の時の緊急避難場所へ避難します。

ご自身のお宅の津波浸水想定地域は公園、火事大火の時の緊急避難場所を確認しておきましょう。

皆さんは地震や津波の時のご近所の緊急避難場所をご存知ですか？

※看護師が資料手持ち無の場合→自治体より広報誌などでお知らせがあると思いますので、もしなくされた方はお近くの市役所などでお尋ねください。

※看護師が資料手持ち有の場合→この近くでしたら、緊急避難所は、〇〇、避難所は〇〇などがあります。



## ■ 避難情報を確認しておく

災害発生危険が高まるにつれて、自治体から避難警報が発令されます。避難情報の種類や意味を事前に理解しておきましょう。

---

### 避難準備情報

大雨や暴風雨が続くと見込まれ、土砂災害や洪水が発生する可能性が高まっている状況

### 【求められる行動】

いつでも避難できるように準備、避難に時間がかかる方は避難を開始

---

### 避難勧告

土砂災害、洪水などが発生する恐れがあり、命が危険にさらされる可能性が高まっていて、避難が必要

### 【求められる行動】

すみやかに、安全な場所への避難を開始

---

### 避難指示

災害の前兆現象が発生、切迫した状況から命が危険にさらされる可能性が非常に高まっている状況。ただちに避難が必要

### 【求められる行動】

ただちに安全な場所へ避難、状況によっては、命を守るために「屋内安全確保」などの行動をとる

災害発生の危険性が高まるにつれて、自治体から避難情報が発令されます。

「避難準備情報」「避難勧告」、「避難指示」の3つについて説明します。

避難準備情報とは、大雨や暴風が続くと見込まれ、土砂災害や洪水が発生する可能性が高まっている状況をいいます。その時は、いつでも避難できるように準備します。避難に時間がかかる方は避難を開始します。

避難勧告とは、土砂災害や洪水が発生する恐れがあり、命が危険にさらされる可能性が高まっていて、避難が必要な時に発令されます。発令されたら、速やかに、安全な場所への避難を開始します。

避難指示とは、災害の前兆現象が発生しており、切迫した状況から命が危険にさらされる可能性が非常に高まっている状況です。直ちに安全な場所へ避難、または、状況によっては、命を守るために「屋内安全確保」などの行動をとります。

**【ポイント】**避難情報の種類や意味を事前に理解しておき、発令された時は、求められる行動が出来るようにしておきましょう。

# 災害時の避難場所 (緊急避難場所・避難所)

災害のおそれがあり、立ち退き避難をするとき



災害ごとに  
異なる  
緊急  
避難場所へ

身を守ることを最優先に、災害の危険から逃れるための場所のこと。

たとえば、津波なら新築のおそれがない区域の広場、風水害なら洪水や土砂災害のおそれがない学校の建物などです。災害ごとに緊急避難場所を指定してますので、どの災害にどこへ避難するべきなのか、普段から確認しておきましょう。

災害の危険性がない知人や親せきの家などに緊急避難するのも有効

屋内の緊急  
避難場所

屋外の緊急  
避難場所

洪水・土砂  
災害・津波  
の場合

地震・津波・大  
火の場合



避難所へ

自宅が被災して帰宅ができない場合に、一定期間、避難生活を送るための場所。災害の種類にかかわらず、小学校や中学校などが指定されています。

屋内の緊急避難場所のほとんどは、引き続き避難場所として利用が可能です。

自宅や地域の安全が確認されたら、帰宅しましょう

## 災害時の避難場所(緊急避難場所・避難所)

東日本大震災の教訓から、平成25年6月に改定された災害対策基本法において、切迫した災害の危険から逃れるための緊急避難場所と一定期間滞在し、避難者の生活環境を確保するための避難所が明確に区別されました。

指定緊急避難場所: 緊急避難場所は災害ごとに異なります。命を守ることを最優先に、災害の危険から逃れるための場所のことです。例えば津波なら浸水の恐れがない区域の広場、風水害なら洪水や土砂災害の恐れがない学校などの建物です。災害ごとに市町村長が「緊急避難場所」を指定していますので、どの災害時にどこへ避難すべきなのか、普段から確認しておきましょう。

指定避難所: 災害の危険性があり避難した住民等が災害の危険性がなくなるまでに必要な間滞在でき、または災害により家に戻れなくなった住民等が一時的に滞在できるための施設として市町村長が指定しています。災害の種類にかかわらず、小学校や中学校などが指定されています。屋内の緊急避難所のほとんどは、引き続き避難所として利用が可能です。

# 災害時の声の伝言板： 災害用伝言ダイヤル171

## 伝言の録音方法

1 7 1 にダイヤルする

▼ ガイダンスが流れます

録音の場合

1

暗証番号を  
利用する録音は

3

▼ ガイダンスが流れます

( ) —

## 伝言の再生方法

1 7 1 にダイヤルする

▼ ガイダンスが流れます

再生の場合

2

暗証番号を  
利用する録音は

4

▼ ガイダンスが流れます

( ) —

## 災害発生時、家族の安否を確認する

### I 災害時伝言ダイヤル171

地震などの大災害発生時は、安否確認、見舞い、問い合わせなどの電話が急激に増加し、電話がつながりにくい状況(電話ふくそう)が発災当日～数日間続きます。

NTT東日本及びNTT西日本、NTTコミュニケーションズでは災害時に限定して利用可能な「災害伝言ダイヤル171」を平成10年3月31日から開始しています。

被災地内の電話番号をキーとして安否等の情報を音声情報として蓄音し、録音・再生できるボイスメールです。

1. 利用可能な電話→加入電話、ISDN(ダイヤル式以外)、公衆電話、ひかり電話  
携帯電話については契約の通信事業所に確認
2. 提供開始→地震等の発生時に、被災地へ向かう安否確認のための通話等が増加し、被災地への電話がつながりにくい状況(ふくそう)になった場合、テレビ、ラジオ、NTT公式ホームページでお知らせあり
3. 伝言録音時間→1伝言あたり30秒  
伝言保存期間→録音してから48時間(災害の状況によって異なる)  
伝言蓄積数→電話番号あたり1～10伝言(災害の状況によって異なる)
4. 利用料金→発信する方から、伝言の録音または再生する電話番号までの通話料が必要。

#### <伝言の録音方法>

- 1)171をダイヤル
- 2)ガイダンスが流れる→「録音」を選ぶ  
ガイダンス:こちらは災害用伝言ダイヤルセンターです。録音される方は「1」、再生される方は「2」、暗証番号を利用する録音は「3」、暗証番号を利用する再生は「4」をダイヤルしてください。
- 3)被災地の電話番号を入力する  
ガイダンス:被災地の方はご自宅の電話番号、または連絡をとりたい被災地の方の電話番号を、市外局番からダイヤルしてください。  
被災地外の方は、連絡をとりたい被災地の方の電話番号を、市外局番からダイヤルしてください。
- 4)メッセージの録音をする  
ガイダンス:電話番号0××-×××-××××の伝言を録音します。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の「1」のあと「#」を押してください。ダイヤル式の方はそのままお待ちください。

#### <伝言の再生>

- 1)171をダイヤル
- 2)ガイダンスが流れる→「再生」を選ぶ  
ガイダンス:こちらは災害用伝言ダイヤルセンターです。録音される方は「1」、再生される方は「2」、暗証番号を利用する録音は「3」、暗証番号を利用する再生は「4」をダイヤルしてください。
- 3)被災地の電話番号を入力する  
ガイダンス:被災地の方はご自宅の電話番号、または連絡をとりたい被災地の方の電話番号を、市外局番からダイヤルしてください。  
被災地外の方は、連絡をとりたい被災地の方の電話番号を、市外局番からダイヤルしてください。
- 4)メッセージ再生  
ガイダンス:電話番号0××-×××-××××の伝言をお伝えします。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の「1」のあと「#」を押してください。ダイヤル式の方はそのままお待ちください

# 家族の安否情報がインターネットで 確認できる: 災害伝言板 wab171

## 登録方法

- ① <https://www.web171.jp>にアクセス
- ② キーとなる電話番号を入力  
(□□□□)□□□□-□□□□  
(被災地の電話番号を市外局番から入力してください)
- ③ 画面の指示に従って、文字による伝言を登録してください

## 閲覧方法

- ① <https://www.web171.jp>にアクセス
- ② キーとなる電話番号を入力  
(□□□□)□□□□-□□□□  
(被災地の電話番号を市外局番から入力してください)
- ③ 画面の指示に従って、閲覧、文字による伝言の追加登録をしてください

## Ⅱ 災害伝言板(web171)

ご家族の安否確認がインターネット上で確認できます。インターネット接続ができるパソコン、携帯電話、スマートフォンから被災地内の電話番号をキーとして伝言を登録。被災地外のインターネット接続ができるパソコン、携帯電話、スマートフォンから確認する事ができます。

### <伝言の登録>

TOP画面<https://www.web171.jp/>へアクセス

伝言を登録する伝言板を表示できます。

伝言を登録したい電話番号を入力して、「登録」をクリックしてください。

**伝言登録画面…伝言を登録できます。**

名前(ひらがな)、安否、伝言を入力して「登録」をクリックしてください。

登録した伝言は画面下部に反映されます。

### <伝言の閲覧>

1) **TOP画面**<https://www.web171.jp/>へアクセス

伝言を確認する伝言板を表示できます。

伝言を確認したい電話番号を入力して、「確認」をクリックしてください。

2) **伝言確認画面**

伝言の内容を確認します。

なお、確認後にあなたの伝言を登録することもできます。



# 持ち出し品について(すぐに持ち出すもの)

## 1. 避難しやすいように！

スニーカー、懐中電灯、杖(折りたたみできるもの)

## 2. 自分についての情報！

保険証、身体障害者手帳、特定疾患医療受給者票、  
現在飲んでいる薬やインシュリンがわかるお薬手帳、  
薬剤情報提供書、家族の連絡先

## 3. 災害情報を知るために！

携帯電話(電池式の充電器)、携帯ラジオ、  
予備の電池、筆記用具



## 4. 避難後に必要なもの！

①食料 火を通さずに食べられるもの。市販の非常食、  
クラッカー、ビスケット、栄養補助ゼリーは水分  
補給もできて良い。

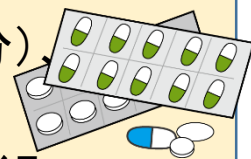
②水 ペットボトルの水やお茶 500mlを1~2本

③衣類 衣類、靴下、下着、紙パンツ、紙おむつ、  
パット類

④薬 現在飲んでいる薬やインスリン(1週間分)、  
血糖測定器、消毒綿、針、絆創膏

⑤日用品 メガネ、入れ歯、ビニール袋、ティッシュ  
ペーパー、ウェットティッシュ、使い捨てカイロ、  
軍手、タオル、マスク、歯磨き、歯ブラシ、  
入れ歯洗浄剤

⑥貴重品 お金、小銭



災害時の持ち出し品について説明します。

「持ち出し品」とは、災害時に「家族誰でもが」「すぐに持ち出せる」「必要最低限」の防災準備品のことです。

「備蓄品」とは違います。「備蓄品」とは、災害から復旧するまでの数日間を支える防災準備品で、この持ち出し品の後に説明します。

それでは、持ち出し品についてですが、まず1番目は、避難しやすいものを準備しておきましょう。それには、スニーカー、懐中電灯などが必要になります。地震の場合は床に散乱した物、特にガラスでケガをしないようにするためのもので、使い古しの運動靴でもかまいません。普段、杖を使っている方は折り畳みの杖を準備しておくのも良いことです。

2番目はご自身についての情報です。保険証や身体障害者手帳は身分証明になります。また、お薬手帳や薬剤情報提供書は、普段どんな薬飲んでいるかわかります。災害時はかかりつけでない医師に診察を受けることがあるので、薬の処方を受けるときに困らないようにしましょう。お薬手帳以外にも処方シール、薬剤情報提供書QRコードにも記載されています。携帯電話で写真を撮っておいたり、薬リストのQRコードを保存しておくのも一つの方法ですが、携帯電話が使えないこともあるので、コピーを取っておくか、メモ書きしておきましょう。家族や親戚の連絡先も同じです。

3番目は避難した後に必要なものです。

・食料は火を通さずに食べられるものが良いでしょう。スーパーなどで売っている非常食やクラッカー、ビスケット、栄養補助ゼリーは水分補給にもなるので準備しておきたいものです。

・水はペットボトルの水やお茶を準備しましょう。500mlならボトルから直接飲みやすくこれ自体が給水カップ代わりとなります。また、片手でも持てるので、移動中でも飲むことができます。

・衣類についてです。夏に被災した場合でも昼夜の気温差が激しかったり、雨などで濡れることも想定されるので油断できません。体温の保持するために、防寒性に優れた衣類、例えばかさばらないカッパなど、また、ジャージなどの動きやすい衣類を準備しましょう。そのほかに靴下、下着、紙パンツ、必要なら紙おむつ、パット類も準備しておきます。衣類やタオルを圧縮袋に入れると、かさばらず持ち運びに便利です。

・薬は普段飲んでいる薬やインスリンを1週間分、最低3日分を準備しましょう。糖尿病の方は血糖図る時に必要な器械と消毒綿、針なども必要です。

・日用品では、以前使っていたメガネを予備メガネとして持ち出し袋に入れておくのも一つの方法です。ビニール袋は大小そろえましょう。厚手大判のものがあると水仕事に利用でき、雨具や防寒具にもなります。

・お金について、非常時は自販機や店舗でも「釣銭切れ」が考えるので、小銭も準備しておきましょう。

【ポイント】備蓄品と持ちだし品は異なる



災害時に持ち出すものを実際にリュックサックなどに入れてみましょう。

リュックサックは両手が使えて、歩く時もバランスがとりやすいですが、楽に持ち出せるかどうか、それを背負って歩くことができるか、必ず試してみましょ



### 【ポイント】

1. 避難の際に持ち出しやすいところに置いておくことが大事！
2. リュックサックの中身を定期的にチェック！  
毎年決まった日に点検 誕生日や防災の日など

非常持ち出し品は、両手が自由になるリュックサックなどに入れて、準備しておきましょう。リュックサックは両手が使えて、歩く時もバランスがとりやすいですが、楽に持ち出せるかどうか、それを背負って歩くことができるか、必ず試してみましょ。リュックサックを背負って避難場所まで歩いてみたり、訓練に参加してるのも良いことです。

また、リュックサックには、住所・名前・連絡先を記入しておけば、避難中に何かあった時の「身元確認」にもなりますし、盗難防止にもなります。リュックサックから長く垂れている紐類は瓦礫や廃材に引っかかると危険な為、切るか結んでおきましょう。

リュックサックの中身、特に食品や飲料水の賞味期限はまめにチェックし、賞味期限が迫ったものから順に入れ替えておきましょう。

持ち出し品を入れたリュックサックは玄関や寝室などのいつでも持ち出しやすいところに置いておきましょう。

この持ち出し品を入れたリュックサックは大型スーパーやホームセンターでも売っています。家族の誕生日や新築のお祝いなどのプレゼントに送るのも喜ばれるかもしれません。

### 【ポイント】

1. 地震などの場合、避難した後に家に行ったら家がつぶれていたということもあります。必ず持ち出しやすいところに置いておくことが大事です。
2. リックサックの中身を定期的にチェックしておくことも大切です。例えば、皆さんの誕生日の時にチェックするときめておくのも良いでしょう。

# 家内安全

阪神・淡路大震災でもテレビが飛び、タンスや本棚が倒れてきました。地震が起きれば家具が動いたり落ちたりしますし、ガラスは割れてけがをします。家具の固定や配置の見直し等地震が起きても安全か、再度確認をしてみましょう。

## 室内安全対策のポイント

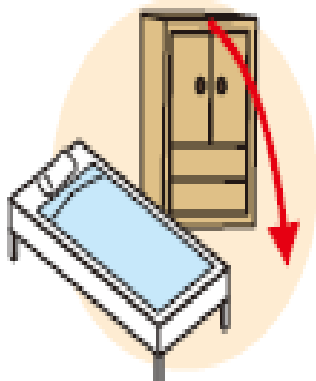
### チェック1 危険箇所の確認

地震が起きたら、家具が倒れて玄関や扉をふさいだり、ガラスが飛び散ったりします。安全に避難できるように事前に確認が必要です。



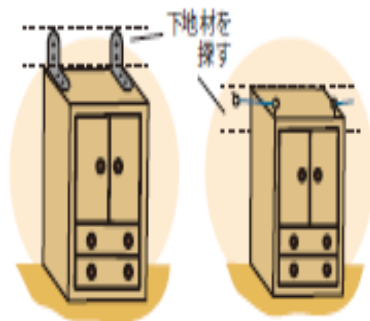
### チェック2 家具配置の工夫

不要な家具を処分しましょう。また、倒れても下敷きにならない方向・位置へ配置を変更したり、タンスの上に危険なものを載せないようにしましょう。



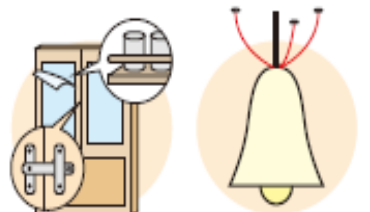
### チェック3 家具の固定

事典など重いものは下の方に収納して重心を低くします。タンスなど家具を固定する場合は、L字金具やワイヤなどで固定します。上下に分かれるタイプのもも金具で固定しましょう。



### チェック4 収納物の飛散防止

食器棚の扉にラッチなど扉開閉器具を取り付けたり、吊り下げ式の照明を補強します。食器棚や窓にガラス飛散防止フィルムを貼って破片が飛び散るのを防ぎましょう。



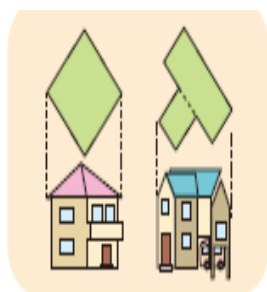
阪神・淡路大震災でもテレビが飛び、タンスや本棚が倒れてきました。地震が起きれば家具が動いたり、落ちたりしますし、ガラスは割れてけがをします。家具の固定や配置の見直し等、地震が起きても安全か、再度確認しましょう。

# 耐震化

阪神・淡路大震災の犠牲者の約8割は、住宅の倒壊等による圧死・窒息死でした。あなたや家族のいのちを守るためにも、**昭和56年以前**（新耐震基準適用前）に建てられた住宅は耐震診断と必要に応じた耐震改修を行いきましょう。

## チェック1 建てられた年代

昭和56年に建築基準法が改正され、耐震基準が強化されました。それ以前に建てられたものは要注意です。

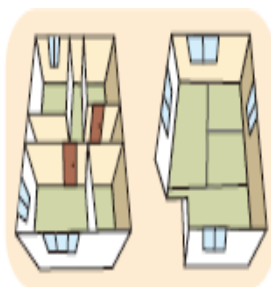


## チェック4 建物の基礎

基礎は建物と一体となって揺れに抵抗します。木造住宅の場合、鉄筋コンクリート造りの基礎で、建物としっかり一体になっていれば強い基礎といえます。

## チェック2 過去の災害履歴

過去に地震、風水害、火災などに見舞われた場合、外見からは分からないダメージを受けている可能性があります。



## チェック5 建物の壁

木造住宅は、壁の量が多いほど揺れに強いと考えられ、建物の四隅に程よく配置されていることも重要です。一面ほとんどが窓といった造りは要注意です。

## チェック3 地盤

地震のときには、地盤が軟弱であるほど揺れが大きくなります。埋め立て地、低湿地、造成で盛り土した場所、液状化の可能性がある砂質地盤などは要注意です。

## チェック7 建物の状態

土台が腐っていたり、シロアリに食われていたりすると非常に危険です。柱や梁のゆがみ、窓やふすまなど建具の立てつけの悪さなども要注意です

## チェック6 建物の形

平面、立面ともに凹凸の少ない単純な形の方が比較的安全です。凹凸の多い複雑な形や大きな吹き抜けがある建物は要注意です。

阪神・淡路大震災の犠牲者の約8割は、住宅の倒壊等による圧死・窒息死でした。あなたや家族の命を守るためにも、昭和56年以前に建てられた住宅は、新耐震基準適応前に建てられています。耐震診断を行ってください。

必要に応じて、耐震改修を行う必要があります。

簡単な耐震チェックで我が家を、自己診断してみましょう

チェック1からチェック7まで、7項目あります。

#### 【ポイント】

- ・昭和56年以前は、旧耐震基準であることを、強調。
- ・我が家の自己診断チェックで1つでも気になる項目がある場合は耐震診断をうけることを勧める
- ・自治体によっては、診断や改築費用の補助や専門家への相談、紹介などのサービスがある



# 食糧等備蓄

大規模災害が発生した時、食糧などの支援物資が十分に行き渡るまでには1週間くらいかかります。各家庭で非常用食料や飲料水を準備しておきます。

## チェック1 備蓄食糧

そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの。  
賞味期限切れしないよう  
定期的に入れ替えが必要です。



## チェック2 生活用品

眼鏡や常備薬など生活に不可欠なものに加え、紙おむつや粉ミルクなど家庭の状況に応じて準備しましょう。  
軍手やレジャーシート、マッチ・ライター等もいざという時に役立ちます。



## チェック3 水の備蓄

飲料水と生活用水を準備。飲料水は1人1日3リットルが目安。生活用水はペットボトルなどで保存。  
お風呂のお水を残しておくのも便利。



## チェック4 非常持出袋の準備

避難の際に持ちだす必需品の準備をしましょう。チェックリストを作成し、持ち出しやすい場所に保管します。



ポイント: 食べ物は買い置きし、賞味期限が近くなったら食べて無駄にしないなど備蓄した物資は定期的な点検が必要です

参考資料: 兵庫県・ひょうご安全の日推進県民会議「災害からあなたや家族の命を守る4つの実践」

## 作ってみよう、防災献立レシピ



### 切り干し大根のケチャップ煮

長期保存ができる切り干し大根は、食物繊維やカルシウムが豊富。乾物は、野菜不足になりやすい防災時に活躍する食材です。

#### 作り方

- 1 切り干し大根ははさみで短く切ってポリ袋に入れ、水を加えて戻す。
- 2 フライパンに、切り干し大根をつけ汁ごと入れて炒める。
- 3 切り干し大根が透き通ってきたら、(A)の調味料を入れ、煮汁がなくなったときあがり。パセリのみじん切りを散らす。

#### 材料(2人分)

- 切り干し大根 …… 20g (戻して80g)
- 水(切り干し大根の戻し汁) …… 1カップ
- パセリのみじん切り …… 少々
- (A) トマトケチャップ …… 大さじ2
- 油 …… 小さじ1/2
- しょうゆ …… 少々
- ごしょう …… 少々

#### 調理器具の備えも



カセットコンロ・ボンベ

(出典: 坂本 隆子、坂本 佳奈著「宅所防災術」)

## いつもの食で災害に備える

### ローリングストック法をやってみよう

ローリングストック法とは、備蓄している食糧を普段の食事で使いながら、消費した分を買い足す方法です。  
日頃から食べて、買い足すことで、短い期間で新しいものに入れ替わります。3年、5年といった長期保存しなくても良いのがローリングストック法の特徴です。



### ① 蓄える

缶詰やインスタント食品など、日持ちのする物も含めて、普段使う食糧を少し多めに準備しておくます。

- ココがポイント!
- 費用・時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
  - 買い置きのスペースを少し増やすだけで済む



備蓄の目安 = 家族の人数 × 最低3日分

\*できれば1週間分を備えましょう

### ② 食べる

備蓄している食糧を口頃から食べます。好みに合うものはそれが試してみましょ。好

- ココがポイント!
- 災害時に、食べ慣れている物を食べられる
  - 扱い慣れている食糧だと、おいしく調理できる



### ③ 補充する

消費した分の食糧を補充します。食べてみた結果を基に、好みに合ったものをそろえます。



- ココがポイント!
- 賞味期限切れを防げる
  - 日常的な補充で保存期間の短い食糧を選ぶ

大規模災害が発生した時、食糧などの支援物資が十分に行き渡るまでには1週間くらいかかります。各家庭で非常用食料や飲料水を準備しておきましょう。必要と思われる備蓄品を、大まかに4種類に分けて表示しています。

また、食べ物等は日頃から買い置きし、普段の食事を使いながら、消費した分を買い足していく「ローリングストック法」で、無駄なく・手間なく備えができます。

いつもの食事でも、災害に備えるので、一般的な非常食にくらべ、よりなじみがあり、いざという時にも、たべやすいと思われます。

**【ポイント】**備蓄は1週間分の必要性を説明、備蓄リストを添付してあるので自宅に帰って活用してもらえよう説明  
ローリングストック法の紹介

# 災害時に困らないために・・・ 自分でできる薬の情報管理

## 薬の情報

お薬手帳、処方  
シール



薬剤情報提  
供書



薬やお薬手帳な  
どの写真(携帯電  
話に記録)



薬リストのQR  
コード



## 薬の情報を保管する手段

避難袋、財布、お守  
り、ハンドバック、  
カードケースなど



携帯電話、腕時計、  
キーホルダー、ロケット  
ペンダント、ネックレス、  
ブレスレットなど



家族や離れた親  
戚、知り合いに保  
管してもらう



## 薬の情報を送る手段

郵送、ファックス、メール



災害時には着の身着のまま避難し、今まで飲んでいた薬の名前や、1日何回、何錠を朝食後に飲むといった「薬の情報」が分からず、医師は正しく処方することができません。そのため、日ごろから災害にあっても困らないように薬の情報を保管しておきましょう。

薬の情報はお薬手帳や処方シール、薬剤情報提供書QRコードに記載されています。携帯電話でお薬の写真を撮影したり、薬リストのQRコードを保存するのもよいでしょう。津波で流されないように避難袋やハンドバック、財布やお守りの中、携帯電話、腕時計、キーホルダーなど身に着けるものに保管しておくといよいでしょう。

また、家族や離れて住む親戚、知り合いに保管してもらうのも良い方法で、その時の薬の情報を送る手段には郵送やFAX,メールで送信する方法があります。

### 【ポイント】

- ・無理のない持続できる方法で、常日頃から最新の薬の情報を管理しておきましょう。
- ・日頃から継続しておくことで、急な入院などの際にも、自分も家族もあわてないでスムーズに治療に臨めます