

# 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。

# 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！

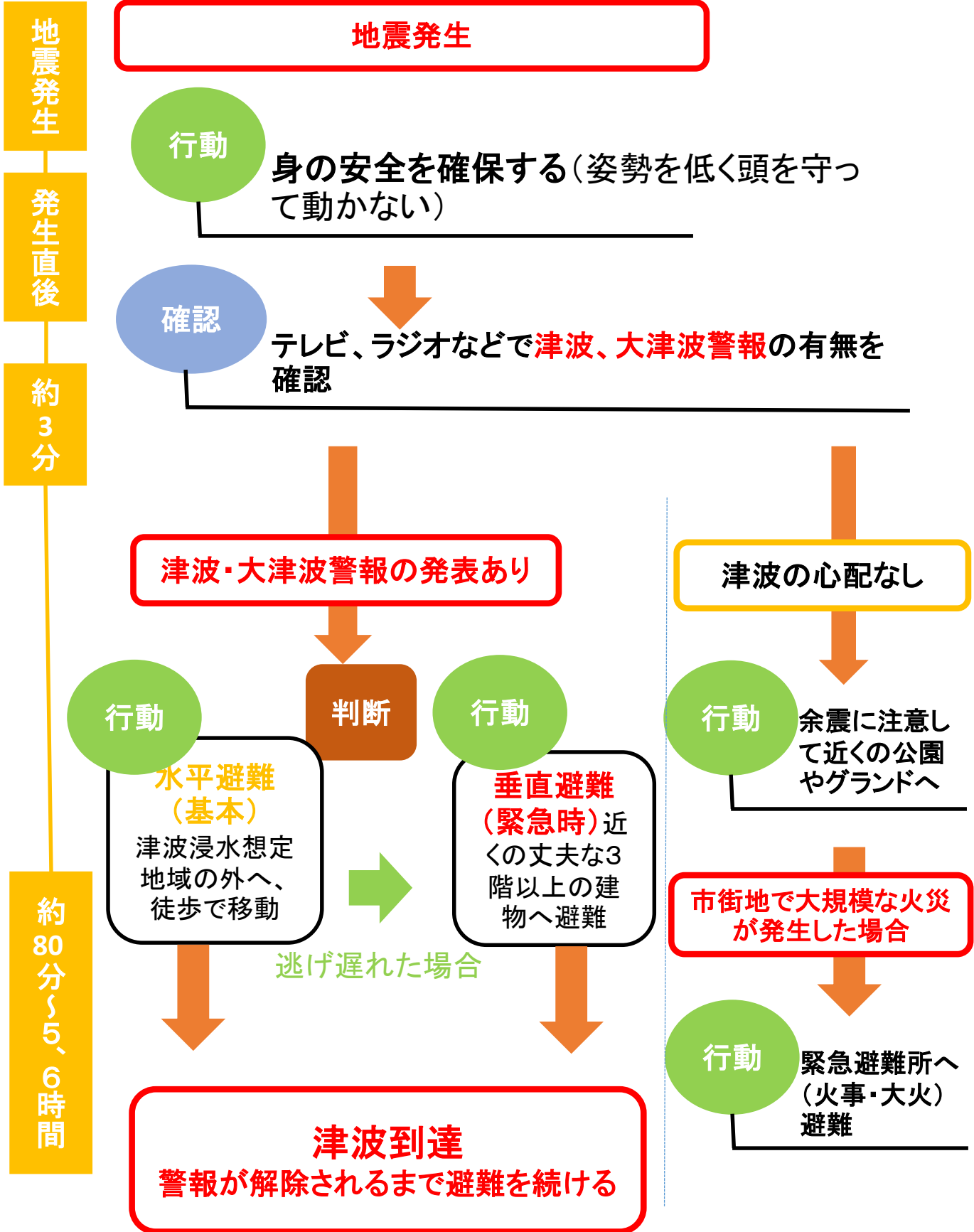


土砂災害警戒情報

※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。



# 地震・津波の時



## ■ 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

大雨や暴風雨が続きと見込まれ、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、津波なら新巢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

( ) —

# 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



# 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。

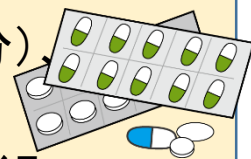
②水 ペットボトルの水やお茶 500mlを1~2本

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、それを背負って歩けるか、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

# 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

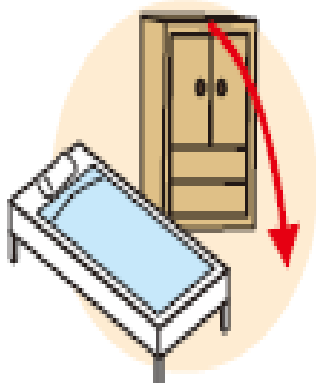
### チェック1 危険箇所の確認

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。



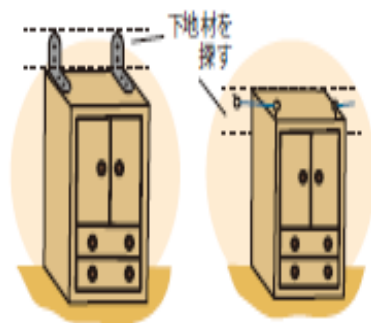
### チェック2 家具配置の工夫

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。



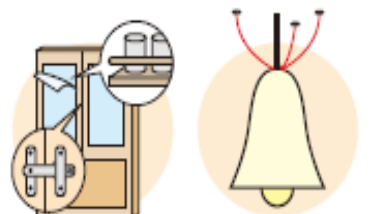
### チェック3 家具の固定

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。



# 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。

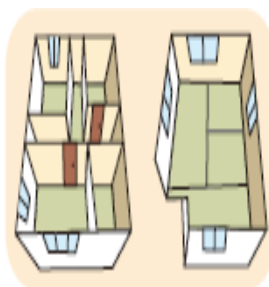


## チェック4 建物の基礎

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。

# 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。

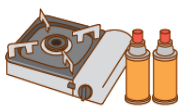
#### 作り方

- 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・ポントベ

(出典: 坂本 隆子、坂本 佳奈著「防災献立術」)

## 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。

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

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しょう。



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

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



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よう。

# 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

