

# 防災ノート

2022年 大和友愛クラブ作成

目次	ページ
夜間に地震が発生した場合.....	2
「寝室用・避難セット」を用意しよう	
非常用持出し袋について.....	3
非常持出し袋に入れるべきものは大きく分けて二種類	
目的別にパッキングする	
すぐ使うものを手前にする	
背負って走れる重さにとどめる	
マスターバッグ	
非常用持出し袋の保管場所	
在宅避難とは.....	4
災害備蓄品リスト.....	5
備蓄品について.....	6
保険証や現金を持ち出せなかったら医療は受けられない？.....	6
いざというときの「常備薬」何日分用意する？.....	6
常備薬以外で用意しておきたい薬は？.....	7
「薬を持ち出せず薬の名前がわからない」に今すぐ備える方法.....	7
いざというときにあると便利な8つの「衛生用品」.....	8
災害時の心構え.....	8
防災メモ(貴重品番号リスト、緊急連絡先リスト、私や家族の情報)	9
災害用伝言ダイヤル、かわにし安心ネット、各種防災アプリ.....	10



地震や台風などの自然災害は、しばしば想像を超える力で襲ってきます。しかし、日頃から防災対策をしておくことで、被害を少なくすることはできます。防災対策で大切なことは、自分の身の安全を守るために一人一人が取り組む「自助」が重要です。さらに周囲の人と助け合う「共助」を行うためにも、まずは、自分の家の安全対策や災害時の身の安全の守り方など必要な対策を講じるが重要です。

## 夜間に地震が発生した場合

過去の例から、夜間に地震が発生することが多くあります。就寝中に地震が発生したとき、反応して身を守るように目はしっかりと開け、周囲の状況を見ておきましょう。焦って何かにしがみつこうとしてはいけません。驚いて布団から飛び出してしまうのではなく、布団の中で揺れがおさまるのを待ってください。

- 揺れが収まっても余震に備え、帽子（枕をかぶったり、タオルを巻いても）をかぶり、頭を保護。
- 家族にケガがないか確認。
- 足元に注意しながらドアを開け避難路を確保、火の始末も。
- 近所の方の安否も確認、救助が必要な人がいれば複数人で手助けを。

地震の揺れがおさまったら、声を出したり笛を吹いたりして家族の安全を確認してみます。室内は停電していて真っ暗だと思われれます。懐中電灯で周囲を照らして、落ち着いて状況を把握しましょう。布団から出る際は、落ちてきた物やガラスが散乱している可能性があります。スリッパなどを履き、足のケガを防ぎましょう。一時、揺れがおさまっても、またすぐに余震が起こる場合もあります。家の中でも防災ずきんやヘルメット、なければタオルなどを巻くなどして、頭を保護し、行動してください。あとは、火が出ていたら初期消火。非常持出し品の用意をしましょう。

## 「寝室用・避難セット」を用意しよう

寝室からクツのある玄関へ、ほんの短い距離のあいだに剥落した壁・落ちた天井板・ガラスや家財道具の破片など危険物が散乱。暗闇のなか素手で危険物を掻き分けながらクツを探し出すのは、簡単ではありません。また「被害は少なそう」と素足で動きまわると、気付かず踏んだ破片でケガをしてしまう場合も。歩けなくなってしまうと、その後の被災生活はより苦しくなります。以下のような、寝室用避難セットを手の届く範囲に置いておきましょう。

### 1) クツ × 家族人数分

クツは使い終えたスニーカー等の洗って汚れを除去したものや、指先を保護できる厚底スリッパやかかとつきのルームシューズ。

### 2) 懐中電灯などの明かり

スマホがあるから大丈夫と安心はできません。非常時こそスマホのバッテリー維持は重要なうえ、強烈な揺れでスマホがどこかに弾き飛ばされてしまい、画面が割れて光らない可能性もあります。明かりはスマホとは別に、必ず用意しましょう。

### 3) 帽子 × 家族人数分

室内での落下物等、頭への直撃を防止します。ヘルメット等が用意できれば理想ですが、揺れた直後～数十分をしのぎたい寝室用には帽子も役に立ちます。

### 4) 軍手 × 家族人数分

倒れた家具や危険物を移動させたり、ゆがんだドアを開けたりするときに必要です。脱げ落ちることのないよう、家族にはできるだけサイズの合うものを用意しましょう。

### 5) その他

ホイッスル、

## 非常用持ち出し袋について

### 1) 災害時の非常持ち出し袋に入れるべきものは大きく分けて2種類

#### A, 体の一部となるもの

メガネ、補聴器、薬、お薬手帳など、それがないと生きていけないアイテム

#### B, 避難をサポートする道具

暗闇を照らすライト、雨具、ラジオ、救急セット、水・食料など

これらが入っていれば、自分が背負って逃げやすいリュックで大丈夫。そして、A, B を準備した上で、いざという時に素早い行動ができるように工夫しておくことも重要です。水や食料など重たいものやカサがあり、行動に差し支えを生じるものは別途マスターバッグなどで保管しましょう。

### 2) 目的別にパッキングする

薬、応急手当グッズ、情報収集グッズなど、カテゴリごとにジッパー付きビニール袋に入れておけば、水濡れも防げます。内側にビニール袋を重ねその中にパッキングすれば、中身全体の防水対策にもなります。

### 3) すぐ使うものを手前にする

逃げるために使う雨具やライトなどの道具、逃げ切った後に飲みたくなる水など、すぐ使うものは取り出しやすい場所に入れましょう。

### 4) 背負って走れる重さにとどめる

逃げて生き延びるための非常持ち出し袋です。重くて背負うのがやっとだと、逃げるのが遅れます。背負って走れる重さにしましょう。

### 5) マスターバッグ

家族全員が共通して使うものがあれば（例えば、水、食料、ラジオ、充電機など）、マスターバッグのような全部入りの袋を用意して、家族の中でいちばん力のある人がそれを持ち、メガネや常備薬などは個々に持つというやり方も OK です。

### 6) 非常用持ち出し袋の保管場所

種々の災害が起きた時にその場面を考えると、望ましいのは2階以上です。また地震で部屋の置物、たんすなどが倒れ、その下敷きになって取り出せなくなることが多いので、そうした危険性が少ない階や場所、出入り口に近いところを選びましょう。また、家族一

一人の持ち出しの分担を決めてそれぞれが一日のうち最も長時間過ごす場所の近くに置きましょう。

非常食、水は非常用持ち出し袋に背負える分量を入れてすぐ逃げ出せる準備をしておき、残りは台所回りに保管しておきます。ローリングストック（ふだん使いをしながらストック、右図）する方法が理にかなっています。

## 「在宅避難」とは

在宅避難とは、大きな災害が発生したとき、自宅に倒壊や焼損の危険性がない場合に、地域防災拠点へ避難するのではなく、自宅で避難生活を送る方法です。地域防災拠点には多くの避難者が集まることから、避難者1人あたりが利用できるスペースがとても狭く、プライバシーの確保が困難です。またコロナ等の感染症蔓延の可能性もあります。住み慣れた自宅等で過ごしながらか、必要に応じて地域防災拠点で物資を受け取ることができます。（資料：兵庫県災害対策課）



## 在宅避難

安全が確保されている場合は自宅に待避。ただし、少しでも危険と感じたら、指定緊急避難場所などへ早めに避難しましょう。

災害に備え、日頃から避難するタイミングや経路、場所を決めておき、家族や支援者と共有することが大切です。避難所の密を避けるため、自宅の安全が確保されている場合は「在宅避難」も有効な手段です。

### 在宅避難に向けて準備すること

#### ■ 自宅内外の点検

- 風に飛ばされやすい物の片付けや、壊れている箇所の修繕など
- 家具の転倒防止や食器棚の扉開放を防止する留め具を付けるなど地震にも備える

#### ■ 水、食料、生活用品の確保

- 飲料水は1人1日当たり3ℓ程度、食料は最低でも3日分、できれば1週間分×人数が必要
- 日頃から利活用しているインスタント食品などを少し多めに確保し、消費した分を買い足しながら常に一定量を備蓄しておく「ローリングストック」も有効

### ライフラインや物流が停止した場合に備えておく物

水道が止まることを想定し、浴槽に水をためておきます。皿はラップを巻いて使うなど、なるべく水を使わない工夫を心掛けましょう。

#### 【ライフライン】

- 懐中電灯、ヘッドランプ
- 乾電池、モバイルバッテリー
- ランタン型のLEDライト
- 充電機  
(使用時は必ず換気すること)
- カセットコンロ・ボンベ

#### 【炊事】

- 食品用ラップ(皿に巻く)
- 紙皿、紙コップ、割り箸
- キッチンペーパー  
(汚れを拭き取る)

#### 【衛生】

- 使い捨ての体拭き
- ドライシャンプー
- 非常用簡易トイレ
- 芳香剤、消臭スプレー

#### 【食料】

- 飲料水
- 米
- 乾麺、乾物
- レトルト食品
- 缶詰(肉、魚、果物など)
- 日持ちする野菜  
(タマネギ、ジャガイモなど)
- 調味料  
(砂糖、しょうゆ、麺つゆ、みそなど)
- 菓子類  
(ビスケット、チョコレートなど)



安全な場所に住んでいて  
身を寄せられる親戚や知人がいる。

NO

YES

市町の指定緊急避難場所や  
安全な場所にある  
宿泊施設などへ避難

親戚や  
知人宅へ  
避難

防災用品を入れた非常用持ち出し袋を用意しておきましょう。新型コロナウイルス感染症対策として、マスクや除菌シート等も忘れずに。

### 非常用持ち出し袋に入れておく物

- 水(ペットボトル、給水容器など)
- 食品(アルファ化米、レトルト食品、ビスケット、チョコレート、乾パンなど)
- 救急セット、常備薬
- ラジオ
- 懐中電灯、ヘッドランプ
- 乾電池、モバイルバッテリー
- 筆記用具
- 現金(小銭も用意)
- 預金通帳
- 手袋(寒さ対策にも使用可能)
- 着替え、タオル、毛布
- 歯ブラシ
- マスク
- 体温計
- 消毒液、除菌シートなど



# 災害備蓄品リスト

	品名	補足	必要数量	実際の数量	保管場所	保管期限	備考
生活備蓄	LEDランタン	安価で良いので数量確保	1個/人			無	
	ろうそく(マッチ共)	乾電池消耗後の予備	3本			無	
	単3乾電池	利用頻度の高い単3に統一	10本/人			5年	
	携帯用USB充電器	各端末用充電ケーブル共	1個			無	
	手動発電ライト、ラジオ	乾電池消耗後の予備	1個			無	
	アルミ蒸着保温シート	冬季の暖房補助	1枚/人			無	
	使い捨てカイロ	冬季の暖房補助	5枚/人			2年	
	ブルーシート	家屋破損部分の一時補修等	2~3枚			無	
	ロープ	ブルーシートや家具の固定等	1本			無	
	軍手	片付け作業や防寒用に	1組/人			無	
	布製ガムテープ	破損品補修や梱包、応急手当等に	2巻			無	
飲食備蓄	飲料水(ペットボトル) 2Lサイズ*	5日分。その後は給水車	5本/人			2年	
	清涼飲料水等(500mLサイズ*)	よく飲むものを予備買い	4本/人			1年	
	米(10Kg入り)	5日分。その後は支援物資	1袋			半年	
	カセットコンロ(ガス)	新品の予備を1台	1台			無	
	カセットガスボンベ250g	1本で70分燃焼	2本/人			5年	
	保存食	各家庭での必要度合いに応じて	適宜			品毎	
	ペットの餌	常用品の予備買い	1袋			1年	
排泄備蓄	非常トイレ用凝固剤	一人一日5回7日分	35枚/人			5年	
	黒ポリ袋(大)	一人一日5回7日分	35枚/人			5年	
	黒ポリ袋(小)	一人一日2回90日分	180枚/人			5年	
	トイレトーパー	一人一日0.2ロール90日分	18ロール/人			5年	
	ウエットティッシュ	一人一日5回90日分	450枚/人			5年	
	消毒剤(スプレータイプ)	エタノール500mL	1本/人			3年	
	スプレーボトル	消毒剤等の噴霧に	2本			無	
	密閉型汚物入れ	黒ポリ袋ごと一時保管	1個			無	
	防臭袋	トイレの臭い防止	1袋/人			無	
	簡易小便器(スカイトイレ)	男性用	1個			無	
衛生備蓄	手指消毒剤(ジェルタイプ)	300~500mL程度のもの	0.5本/人			3年	
	ウエットタオル	顔、体拭き	60枚/人			3年	
	ドライシャンプー	シャンプーの代用	1本/人			3年	
	使い捨てペーパー下着	2週間は洗濯が出来ないとして	14枚/人			無	
	衣類用抗菌消臭スプレー	洗濯できない衣類に噴霧	1本			3年	
	ウォータータンク 20L	給水車からの飲料水運搬	2袋			無	
	ポリ缶 18L	給水車からの雑水運搬	2個			無	
	屋外用ゴミ箱	ごみ収集復旧までの保管用	1個			無	
	ゴミ袋	自治体指定品	60枚			無	
	消臭剤	ゴミの臭い防止	1本			5年	
	医薬品、生理用品、紙おむつ等	必要に応じて適宜					

## 備蓄品について

災害の規模にもよりますが、一般的にライフラインの復旧や救援物資の到着まで最低 3 日はかかると言われていています。首相官邸では、電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備え、飲料水や非常食を最低 3 日分、大規模災害の場合では長期の在宅避難の重要性が高まりますので、1 週間分以上の備蓄を呼びかけています。その目安となる量については、以下のように明記されています。食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例(人数分用意しましょう)

飲料水 3 日分 (1 人 1 日 3 リットルが目安)

非常食 3 日分の食料 (ご飯 (アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど)

トイレットペーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど

備蓄する食品はお米や乾麺、缶詰、カップラーメンなど、保存性のよい食材であれば問題ありません。防災のために特別なものを用意するのではなく、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。このような食品を普段から少し多く買い置きしておくことで、十分な備蓄を確保することができます。

※ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

## 保険証や現金を持ち出せなかったら医療は受けられない？

保険証や医療証は大切なものですが、命を天秤にかけて自宅に取りに行くほど必要なものではないです。まずは身の安全の確保が第一と考えてください。これまでに起こった大規模災害をみると、保険証や現金がなくても医療を受けられる措置が行政によって講じられてきました。東日本大震災では「被用者保険」の被保険者の場合は「氏名」「生年月日」「事業所名」を、「国民健康保険」と「後期高齢者医療制度」の被保険者の場合は「氏名」「生年月日」「住所」を申し出ること、保険証の提示なく医療を受けられるよう厚生労働省から事務連絡が出されました。

## いざというときの「常備薬」何日分用意する？

持病があって薬を飲んでいる方の常備薬、いざというときの備えは「3 日分」です。なぜなら災害が発生してから 3 日間の「超急性期」は、外からの支援を望むことが難しい場合があり、発災した地域に残されている薬や衛生用品などの物資だけでなんとかやり繰りをしないとしないためです。なお、首相官邸のホームページでは「大規模災害発生時には” 1 週間分” の備蓄が望ましい」とされています。たとえば喘息や心臓の発作予防に用いる命にかかわるような大切な薬を使っている人は、特に常備薬を切らすことがないよう大規模な災害に備えて 7 日分備蓄しておくことより安心です。

## 常備薬以外で用意しておきたい薬は？

慣れない避難生活で体調を崩してしまったときに自分で対処できるように用意しておく  
と役立つ薬もあります。

### ○飲み薬

痛み止め・熱さまし、総合かぜ薬、胃腸薬、下痢止め、便秘薬など

避難所で夜に咳込んで周りの人に迷惑をかけたくないという理由で「咳止め」にニーズ  
があったそうです。栄養の偏る非常食では、薬ではありませんが栄養剤なども有効です。

### ○外用薬

目薬、湿布、殺菌消毒剤、かゆみ止めなど

### ○備蓄薬の保管 2 つのポイント

保管方法にはルールがあります。

#### 1、薬は冷暗所で保管

薬は遮光性がある色のついた密封できる袋や、お菓子の空き缶のような箱に入れて保管  
します。ちょうど良い袋や箱がなかったら、凍らないように気をつければ冷蔵庫で保管し  
ても OK です。100均などに行けば旅行時の携帯に使う小さなピルケースを手に入れるこ  
とができます。

#### 2、数カ月ごとに備蓄した薬を入れ替える

備蓄していた薬の期限切れによる廃棄を防ぎ、無駄なく薬を使うため定期的に薬を入れ  
替えます。保管に際して1つ注意したいのは、薬のなかには糖尿病の治療に使うインスリ  
ン製剤のように冷所保管が必要なお薬や、使用期限が短いお薬などの保管方法や交換時期  
に注意が必要なものがあるということです。薬を備蓄するときには薬剤師に相談して注意  
事項を確認してください。

## 「薬を持ち出せず薬の名前が分からない」に今すぐ備える方法

外出先で被災したために手持ちの薬が全くない。そうならないためには、普段からカバ  
ンの中にも備蓄分の薬を入れておくのが一番です。また避難する際にカバンを持ち出せな  
いことも災害時にはあり得ます。

そこであると便利なのがスマートフォンや携帯電話で撮影したお薬手帳の写真です。お  
薬手帳には薬品名と用法・用量が記載されているので、救護所などで薬を処方してもら  
うのがスムーズになります。スマートフォンや携帯電話が充電切れになったときの対策とし  
て、お薬手帳の現在飲んでいる薬のページをコピーし、小さく折りたたんでお財布や非常  
用持ち出し袋などに入れておけばさらに安心です。

便利な写真ですが活用には2つの落とし穴があります。1つはせっかく写真を撮ったの  
に文字が小さかったりブレていて読めなかったりすることです。写真を撮ったら必要な情

報が読みとれるかをその場で必ず確認してください。

もう1つは写真が昔飲んでいたお薬のままで最新のお薬の情報に更新するのを忘れていたという場合です。処方内容が変わったときには写真の情報も併せて更新するようにしましょう。これを機にいますぐお薬手帳の写真を撮りましょう。ものの数秒で備えることができます。

## いざというときがあると便利な8つの「衛生用品」

健康を守り、できるだけ清潔を保って過ごすには衛生用品も欠かせません。以下は避難所で実際に役に立った衛生用品です。

### ・マスク

のどの保湿・保温の役割を果たし、カゼなどの感染症予防に役立ちます。

### ・汗拭きシート、ウェットティッシュ

お風呂に入れない間の体の清潔を保つために役立ちます。

### ・ドライシャンプー、液体歯磨き

水が自由に使えないときの頭髪や口内の清潔を保つために役立ちます。

### ・保湿クリーム、ハンドクリーム

避難所は意外と乾燥しています。皮膚の保護のために保湿クリームやハンドクリームがあると役立ちます。女性の場合は基礎化粧品もあると良いでしょう。

### ・空のペットボトルとペットボトル用シャワーヘッド

断水している際の手洗い時にシャワーヘッドがあると便利です。専用のものではなくキャップに穴を開けたものでもOK。寒い時期でなかったら洗髪にも使えます。

### ・手指用の消毒スプレーなど

手指などを消毒することで感染症を予防します。

### ・ラップフィルムなど

様々な用途があります、包帯、固定具などの代用品、保温、水がないとき食器上にかぶせて使用後はラップのみを廃棄して食後の食器水洗を不必要にして衛生を保つなど。

### ・携帯用トイレセット

ライフラインが壊れたとき、在宅避難する場合に必要です。

## 災害時の心構え

人が生きて行くには最低でも3つのものが必要と言われています。住む場所、食べる物、そして人とのつながりです。災害時は家族でイライラすることもあります。いつも以上に『ありがとう』と声をかけあって、近所の方ともいつも以上に挨拶をする。コミュニケーションをとりながら過ごしてほしいと思います。

# 防災メモ

貴重品番号リスト	私の情報
運転免許証番号 ☎ ( )	氏名： 生年月日： 年 月 日生
健康保険証番号 ☎ ( )	血液型： A B O AB (RH + -)
生命保険番号 ☎ ( )	住所：兵庫県川西市
損害保険番号 ☎ ( )	電話番号： ( )
パスポート番号 ☎ ( )	携帯電話： ( )
クレジットカード番号 ☎ ( )	メールアドレス： @
クレジットカード番号 ☎ ( )	緊急連絡先： ( )
銀行口座番号 ☎ ( )	緊急連絡先： ( )
銀行口座番号 ☎ ( )	かかりつけ医： ( )
	持病、アレルギー：
緊急連絡先リスト	家族の情報
市役所 代表 ☎072(740)1111	氏名： 続柄：
市役所 危機管理課 ☎072(740)1320	生年月日： 年 月 日生
警察 110	血液型： A B O AB (RH + -)
消防、救急 119	住所：
災害情報電話案内 ☎072(759)1234	電話番号： ( )
関西電力 ☎0800(777)8043	携帯電話： ( )
大阪ガス(ガス漏れ) ☎0120(7)19424	メールアドレス： @
水道 ☎072(740)1314	家族の情報
救急診療 市立病院 ☎072(794)2321	氏名： 続柄：
救急診療 協立病院 ☎072(758)1131	生年月日： 年 月 日生
救急診療 ベリタス病院 ☎072(793)7890	血液型： A B O AB (RH + -)
	住所：
	電話番号： ( )
	携帯電話： ( )
	メールアドレス： @

大きな災害発生時に家族や知人の安否を確認したいときなどで活用しましょう。

スマホやパソコンから災害情報が入手できます。

☎ 災害時の連絡先

### 災害用伝言ダイヤル ☎171

災害発生時に被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。

伝言の録音

**171**

ガイダンス

**1**

ガイダンス

連絡を取りたい方の電話番号

ガイダンス

録音

伝言の再生

**171**

ガイダンス

**2**

ガイダンス

連絡を取りたい方の電話番号

ガイダンス

再生

---

災害用伝言版「web171」 <https://www.web171.jp/>  
インターネットを利用して被災地の方の安否確認を行う伝言板です。

登録

<https://www.web171.jp/> にアクセス

▼

連絡を取りたい方の電話番号を入力

▼

画面の指示に従って文字での伝言を登録

閲覧

<https://www.web171.jp/> にアクセス

▼

▼

画面の指示に従って文字での伝言を閲覧

各種防災アプリ

- 「NHK ニュース・防災アプリ」  
下記のQRコードからダウンロードできます。



- 気象庁 防災情報  
<https://www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html>
- Yahoo! 防災速報  
アンドロイド  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.yahoo.android.emg&hl=ja>

i-OS アップル  
<https://apps.apple.com/jp/app/id481914139>

- ひょうご防災ネット・ひょうごE ネット  
下記の“かわにし安心ネット”から閲覧できます。又は、  
[https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk40/documents/03bosaiaapp\\_tirashi.pdf](https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk40/documents/03bosaiaapp_tirashi.pdf) を参照。

10

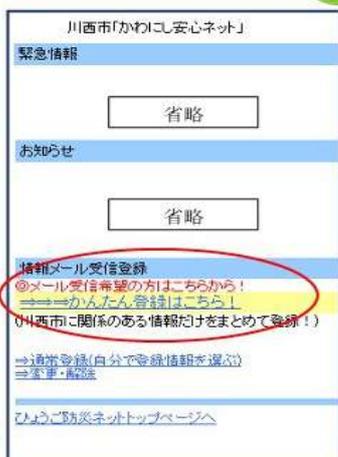
”かわにし安心ネット“あなたの携帯電話やスマホに防災、災害情報が届きます。

① 2次元コードを読み取るか、URLを直接入力し、ホームページを表示する

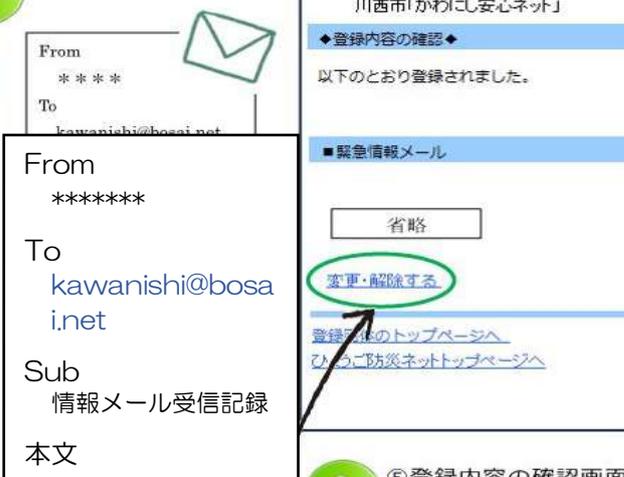


URL「<http://bosai.net/kawanishi/>」

②「かんたん登録はこちら！」をクリックする



③空メールを送信する



⑤登録内容の確認画面が表示されれば登録完了

✉ ? 空メールを送信したのに返信メールが届かない場合は……

パソコンメールの受信拒否など「迷惑メール設定」をしている場合は、『bosai.net』からのメールを受信できるように受信設定をしてください。  
設定方法は、携帯会社にお問い合わせください。

登録内容の変更や、解除（スマホの機種変更等）の際は、こちらの「変更・解除する」をクリックし、それ以降の画面に従って手続きをお願いします。