

さいがいたいさくが い ど 災害対策ガイド

わたし あんぜん わたし みずか
「私たちの安全は私たち自らまもる！」

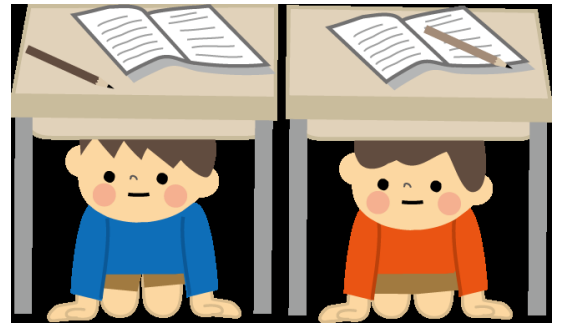
だいじしん かせん はんらん どしゃさいがい だいきほさいがい そな
「大地震・河川の氾濫・土砂災害など大規模災害への備え」

もくじ 目次

No.	ないよう 内容	いらすと ページ み このイラストのページを見てください
A	あんぜんたいさく 安全対策	
B	ひじょうじ ひつよう じゅんびひん 非常時に必要な準備品	
C	かさいぼうし 火災防止	
D	かてい にちじょうてんけん 家庭での日常点検	
E	かぞくれんらくもう 家族連絡網	



さいがいたいさく が い ど 「災害対策ガイド」 A、安全対策



1、まず自分の安全をまもる。

じしん とき つくえ て - ぶる した からだ かく
地震の時は机やテーブルの下に身体を隠す。

2、火災になるのでガスを止める。

かさい おお こえ となり いえ きょうりょく もと
3、火災がおきたら大きな声で隣の家の協力を求める。

じしん とき いそ そと で
4、地震の時には急いで外に出ない。

いえ まえ きけん せま ばあい
家の前に危険が迫っている場合がある。

5、危険な場所（狭い路地、コンクリート壁の間、崖の下や土手の近く）から避難する。

ひなんじ じどうしゃりよう さ にもつ さいしょうげん
6、避難時には自動車利用を避け、荷物は最小限にする。

ながれやまし じちかい てれび らじ おほうそう しじ したが こうどう
7、流山市や自治会、TV・ラジオ放送の指示に従って行動する。

ながれやましほうさいぎょうせいむせん しちゅう おお すびーかー ほうそう
流山市防災行政無線が市中の大きなスピーカーから放送されます。

よくき たいしよ とく ひなんかんこく ひなんしじ ちゅうい
よく聞いて対処しましょう。特に避難勧告や避難指示に注意する。

ながれやまし あんしんめーる どうろく めーる じゆしん
流山市の安心メールを登録するとメールにも受信できます。

し じょうほう き
8、知りたい情報があれば、だれかに聞いてみる。

あわ お つ こうどう
9、慌てずに落ち着いて行動する。



「災害対策ガイド」 B、非常時に必要な準備物

非常時に持ち出したい物品はたくさんありますが、主婦が一人で在宅している時に災害が発生した場合、全てを持ち出すことは困難です。

まずは身軽に避難することが大切です。

そこで、ここでは一次持ち出し品と二次持ち出し品に分けてご紹介します。



「一次持ち出し品」とは、避難時にすぐに持ち出すべき必要最小限の備えで、被災時や非常時の最初の1日間をしのぐための物品です。

「二次持ち出し品」とは、避難した後で災害が一段落し、安全を確認していったん自宅に戻れる場合、避難所に追加で持ち込んだり、自宅で非難生活を送るうえで必要な物品です。大規模災害時、救援物資が届くまでの数日間（3日間程度）の蓄えです。

「一次持ち出し品」「二次持ち出し品」リストはともに大人2人分を目安にしていますが、避難所には飲料水や多少の食品、毛布、救急箱、粉ミルクなどが備蓄されている場合もありますし、赤ちゃんや介護の必要な高齢者がいるかどうかなど家族構成で内容を変更する必要があります。

「一次持ち出し品」は女性でも持てるよう8—10kg以下に、「二次持ち出し品」は15—20kg以下に収まるよう、リストを参考に家族内で相談しておきましょう。

緊急持ち出しの「一次持ち出し品」は小型リュックに、「二次持ち出し品」は中型リュックにまとめて用意しておくといいです。

また、半年に一度は、食品の有効期間の確認や乾電池の交換もしておきましょう。

以下の持ち出し品リストは大人2人分の一例です。家族構成や居住地、災害の種類、季節によって内容の変更が必要です。事前に家族で検討して内容を決めておきましょう。

リストには「我が家」の欄を作りました。ここに数量を記載しましょう。



いちじも だ ひん りすとれい 「一次持ち出し品」リスト例

い か ないよう やく だ しやす い ところ お かぞく ばしょ かくにん
以下の内容で約7kgです。出しやすい所に置き、家族で場所を確認しましょう。

No.	ひん めい 品 名	すう りよう 数 量		さん こう 参 考
		おとな めい 大人2名	わ が や 我が家	
1	いんりょうすい 飲料水 (500ml)	ほん 4本		もち運びから一人1ℓとした
2	かんい かん 缶入り乾パン (110g)	こ 1個		こおりさとろいりがよい
3	かいちゆうでんとう 懐中電灯	こ 1個		でんちらよふてこしきもある
4	ろーそく (だい) ローソク (大)	ほん 2本		ちようじかんでいでんじ 長時間停電時
5	つか す 使い捨てライター	こ 1個		
6	ばんのう は さ み 万能ハサミ	こ 1個		せんぬ かんき 栓抜きや缶切りのついたもの
7	けいだいら じ お 携帯ラジオ	だい 1台		じようほうしゅうしゅう 情報収集のため
8	ぐんて 軍手	つい 2対		まどがらす われるばあい 窓ガラスが割れる場合も
9	れ じ ゃ - し - と じようぶん レジャーシート 2畳分	まい 1枚		
10	きゆうきゅうばこ こがた けいりよう もの 救急箱 (小型・軽量の物) けぬ 毛抜き しょうどくえき 消毒液 だっしめん 脱脂綿 がーぜ ガーゼ ばんそうこう きすばん 絆創膏、キスパン ほうたい 包帯 じようびやく 常備薬	はこ 1箱		ひんせつとかわりにもつかえる じまほうせん こひー 処方箋のコピーがあるとよい
11	つか す ますく 使い捨てマスク	まい 4枚		
12	つか す けいたいといれ 使い捨て携帯トイレ	かいぶん 10回分		
13	せんがんだおる 洗顔タオル	まい 2枚		ひつよう こがたせけん 必要なら小型石鹸も1個
14	きっちゃんほりぶくろ ちゆう キッチンポリ袋 (中)	まい 30枚		
15	きっちゃんペーパー キッチンペーパー	まいい 10枚入		ポケットティッシュも数個
17	うえつとていっしゅ ウエットティッシュ	ぶくろ 1袋		だんすいじやくた 断水時役立つ
18	つかいすてはぶらし 使い捨て歯ブラシ	ほん 2本		はみが こつ べんり 歯磨き粉付きが便利
19	わ ばし 割り箸	ぜん 4膳		
20	よびでんち 予備電池	すうこ 数個		もちだすでんきひんあ 持ち出す電機品に合うもの
21	かったーないふ カッターナイフ	ほん 1本		さばいばるないふ サバイバルナイフでもよい
22	びにーるかっぱ ビニールカッパ	まい 2枚		かんいほうかんぐ つか 簡易防寒具にも使える



23	えんだま 10円玉／100円玉	1,000 えんぶん 円分		こうしゅうでんわ (カード式は停電時使用 できません)
24	せろてーぷ セロテープ	1こ		でんごんめもほ 伝言メモ貼りや応急 処 理 に
25	ゆせいマジックペン	ほん 1本		れんらくめも 連絡メモや名前記入など
26	ひっきようぐめもほーるぺん 筆記用具(メモ、ボールペン)	せっと 1セット		たいせつじょうほうめも 大切な情報をメモ
27	てらよう 手帳	さつ 1冊		ほけん つうちょう ねんきん ばすほーと 保険・通帳・年金・パスポート ばんごう 家族の連絡先などをきゆう 番号、家族の連絡先などを記入して おく(再発行できるもの)
28	つかすばんつおとこおんな 使い捨てパンツ(男・女 用)	すうくみ 数組		かみせい 紙製などが市販されている
29	せいりようひんみるくおむつ 生理用品、ミルク、おむつ	てきとうりょう 適 当 量		かぞくこうせい 家族構成による
30	つかすかいり 使い捨てカイロ	4こ 4個		ふゆば 冬場

じょうきほかに、さいふげんきんくれじつとかーどけいたいでんわじゅうでんき
上記の他に、財布(現金、クレジットカード)、携帯電話、充電器(または
もばいるばってりーうんてんめんきょしょうばすほーとがいこくじんとうろくしょういえ
モバイルバッテリー)、運転免許証、パスポート・外国人登録証、家のカギ、旅行用
けしょうひんめがねなどをわすれずに！またひなんじひくあんぜんはきもの
化粧品、メガネなどを忘れずに！また避難時はかかとの低い安全な履き物にしましょう。

にじもだひんりすとれい 「二次持ち出し品」リスト例

いかないようやくいらないめやすかぞくこうせいすいどうすいがすきょうきゅうじょうきょう
以下の内容で約20kg以内を目安にします。家族構成、水道水やガスの供給状況、
ひなんしょじたくたいきないようすうりょうか
避難所か、自宅待機かによって内容や数量も変わります。
かぞくはなあないようすうりょうきちゅうがたりゅうくほかん
家族で話し合っ内容と数量を決め、中型のリュックに保管しましょう。
だところおかぞくばしょかくにん
出しやすい所に置き、家族で場所を確認しましょう。

No.	しゅるい 種 類	ひんめい 品 名	すうりょう 数 量		さんこう 参 考
			おとなめい 大人2名	わがや 我が家	
1		いんりょうすい 飲料水(2L入り)	ほん 6本		もだときひとりていと 持ち出す時は一人1L程度に
2	いんりょうすい 飲料水	ひじょうようきゅうすいふくろ 非常用給水袋、 びにーるばけつ ビニールバケツ	こ 1個		きゅうすいしゃみずうと 給水車から水を受け取るもの
3		あるふあまい アルファ米	こ 2個		みずゆですぐたははん 水、お湯ですぐ食べられるご飯
4		おかゆ	ふくろ 4袋		そのままた そのまま食べられる
5	しょくりょう 食 料	かんぱんかんい 乾パン(缶入り)	こ 2個		こおりさとうい 氷砂糖入りが良い
6		ぱんかんい パン(缶入り)	こ 3個		ながほぞん 長く保存できます
7		いんすたんたらーめん インスタントラーメン	こ 6個		



8		かんづめ 缶詰	てきとうすう 適当数		かんきりふようたいぶがよい 缶切り不要なタイプが良い
9		れとるとしよくひん レトルト食品	てきとうすう 適当数		
10		きもち 切り餅	てきとうすう 適当数		
11		いんすたんとすーぷ インスタントスープ	てきとうすう 適当数		みそじる 味噌汁もあり
12		きゃんてい キャンディ	てきとうすう 適当数		えんぶんほきゅう 塩分補給
13		ちよこれーと チョコレート	てきとうすう 適当数		とうぶんほきゅう 糖分補給
14		しお 塩	しょうりょう 少量		じっぱーこつこがたふる ジッパー付き小型袋に
15	いるい 衣類	うわぎ 上着	てきぎ 適宜		なつゆか 夏・冬で変わります
16		したぎ 下着	みっかぶん 三日分		
17		ぼうかんぐせーたーまふらー 防寒具(セーター、マフラーなど)	てきぎ 適宜		とうきばあい 冬季の場合
18		くつした 靴下	みっかぶん 三日分		
19	せいかつ 生活 ようひん 用品	つかすますく 使い捨てマスク	4枚		
20		つかすけいたいといれ 使い捨て携帯トイレ	10かいぶん 10回分		だんすいじひつよう 断水時に必要です
21		せんがんだおる 洗顔タオル	まい 2枚		
22		ばすたおる バスタオル	まい 2枚		
23		かいちゅうでんとう 懐中電灯	こ 1個		らんたん ランタンにもなるものが良い
24		あまくびにーるかっぱ 雨具(ビニールカッパなど)			かんいぼうかん 簡易防寒にも使えます
25		よびでんち 予備電池			しようでんきせいひん 使用する電気製品に合うもの
26		たくじょうこんろ 卓上コンロ			かせつとほんべほん カセットボンベ2本も
27		つかすきっちなてぶくろ 使い捨てキッチン手袋	はこ 1箱		りょうりおぶつじょうりつか 料理や汚物処理に使えます
28		らっぷ ラップ			たようとつか 多用途に使えます
29		あるみほいる アルミホイル			たようとつか 多用途に使えます
30		なべ 鍋			こがたけいりょう 小型、軽量のもの
31		かみざら 紙皿			
32		かみこっぷ 紙コップ			
33		わばし 割り箸			
34		すぶーんふおーく スプーン、フォーク			
35		はぶらしはみがこ 歯ブラシ、歯磨き粉			
36		せっけん 石鹸			
37		しゃんぷーりんす シャンプー、リンス			こぶくろい 小袋入りのもの
38		といれっとペーぱー トイレトペーパー	まき 1巻		ていっしゅが ティッシュ代わりに多用途
39		うえっとていっしゅ ウエットティッシュ	ふくろ 1袋		だんすいじべんり 断水時に便利です



40		けいたいといれ 携帯トイレ	20個		断水時に使用します
41		つかすかいろ 使い捨てカイロ	適量		冬季用
42		さいほうせつと あんぜんびん 裁縫セット、安全ピン			
43		きっちんほりぶくろ ちゅう キッチンポリ袋 (中)	30枚		ゴミ袋や洗濯物入れにも使えます
44		ばんのう ないふ 万能ナイフ または さばいばる ないふ サバイバルナイフ	1本		缶切りや栓抜きの付いたものが良い
45	じよせいよう 女性用	せいりようひん 生理用品	適当数		
		りょこうようけしやうひん 旅行用化粧品	適宜		
46	こどもよう 子供用	とらんぷ、げーむき トランプ、ゲーム器	適宜		子供の不安を解消したり避難所で騒がないようにするのに役立つ場合があります
47	べびー ようひん 用品	こなみるく ほにゅうびん 粉ミルク、哺乳瓶	3日分		
48		かみ 紙おむつ	3日分		
49		ほし いくしてちやう 母子・育児手帳			
50	こうれいしや 高齢者 ようひん 用品	じやうびやく 常備薬	3日分		
51		かみ 紙おむつ	3日分		
52		しんさつけん くすりてちやう 診察券、お薬手帳			
53	じゅうよう 重要 しよるい 書類	つづちやう いんかん けいやくしよ 通帳、印鑑、契約書、 ほすぽーと がいこくじん パスポート、外国人 とうろくしやう けんこう ほけんしやう 登録証、健康保険証、 せいめい ほけんしやう かさい 生命保険証、火災 ほけんしやう かくしゆしやうめいしよ 保険証、各種証明書など	適宜		番号を控えておけば再発行が可能なもの、再発行が難しいものの区分け、また通帳と印鑑は通常一緒に保管しないので、非常時の持ち出し方や保管場所について検討しておきましょう。
54	そなた 他	ろーぷ または にづく ひも ロープまたは荷造りヒモ	1巻		多用途に使えます
55		めんぷ 綿布	適量		多用途に使えます
56		もうふ ねぶくろ 毛布、寝袋	適当数		備蓄している避難所もあります
57		れじゃーしーと じやうていと レジャーシート(2畳程度)	2枚		避難所の簡易防寒や着替え時の目隠しにも使えます
58		がむてーぷ ガムテープ	1巻		多用途に使えます
59		きゅうきゅうばこ 救急箱	1個		一次持ち出し品内容に、解熱鎮痛剤、軟膏、体温計などをプラスしましょう
60		えんだま えんだま 10円玉/100円玉	適当数		公衆電話用(カード式電話は停電時使えません)(非常時に携帯電話はつながり難いことがあります)
61		ひっきようぐ めもちやう 筆記用具、メモ帳	1式		重要情報のメモ用
62		けいたいでんわじゅうでんき 携帯電話充電器	1台		忘れずに入れましょう



にじも だ ひん めやす りすと
二次持ち出し品はあくまで目安のリストです。

かぞくこうせい さいがい ないよう おおかし こうすい おおしん がけくすれ じょうきょう よそう ひなん
家族構成や災害の内容（大工事、洪水、大地震、崖崩れなど）、状況（予想される避難
にっすう だんすい ていでん がすきょうきゅう うむ きせつ なつ ふゆ こと
日数、断水、停電、ガス供給の有無）、季節（夏か冬かなど）によって異なります。

にじも だ ひん りすと さんこう かにてい
二次持ち出し品リストを参考に、それぞれの家庭で

1 ひつじゅひん 2 さいがい しゅるい くわ
①必需品、②災害の種類によって加えるもの、

3 ひなんじょ ひなんせいかつ くわ
③避難所で非難生活をするときに加えるもの、

4 きせつ くわ かりすと
④季節によって加えるもの、に分けてリストを

つく にじも だ ひん りゅっく つ
作り、二次持ち出し品リュックに付けておき、

わす もの な
忘れ物が無いようにしましょう。

とく しょくひんるい ほぞんきかん き つ はんとし
特に食品類は保存期間に気を付けて、半年に

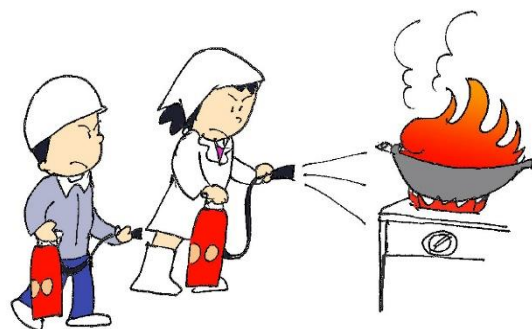
いちど ちえっく
一度はチェックしましょう。





「災害対策ガイド」 C、火災防止

地震後の火災は大きい被害になることもあります。
火災防止のために隣家との協力が重要です。



1、すべての火災は鎮火できる時期が3回あります。

①一番目の時期はたいてい大きな振動前にきます。

あなたは数回の小さな振動を感じるでしょう。

この時に使っている火を全て消さなければなりません。

②2番目の時期は大きい振動の直後です。

どんなに小さい火でも発見次第消さなければなりません。

③3番目の時期はあなた一人では鎮火できない大きな火災の場合です。

この時は隣家の協力を要請しなければならない時です。

火災が発生したら、大きい声で“火事だ!”と叫んで隣に知らせなければなりません。

消防車がすぐに出動できない事もありますので、火を消すための用具を準備しておきましょう。

●油による火災を除いて、多くの火災が水で鎮火できるので、2リッターボトル入り飲料水など、身の周りに水を確保しておくといよいです。

●消火器は絶対に必要です。

水で火災が鎮火せず、より一層大きく拡大する場合（例:石油ストーブ、食用油などによる火災）には消火器を使わなければなりません。

消火器は認定された消火器を用意しましょう。

（日本消防検定協会の推奨品は下記から参照できます）

http://www.jfeii.or.jp/pdf/list/O1/shokaki_R02.pdf

そして、消火器は一番火を使う台所の決まった場所に設置し、家族皆で場所を確認しましょう。



「災害対策ガイド」 D、家庭での日常点検

(1) タンスや棚の上または高いところにTVのような重い物を置かない。
地震で落下してケガをすることがあります。

(2) こわれたガラス破片でケガをするので家に履きものや軍手を準備しましょう。

(3) 地震の時、家具が倒れる可能性があるので、老人や子供が日頃生活している場所には低い家具を置きましょう。

(4) 家具が倒れてガラスが割れることがあります。
ガラス戸のそばには家具を置かないようにしましょう。

(5) 火災の拡大を防止するために燃えにくいカーテンを使いましょう。

(6) 家具が揺れないように固定道具を使って壁や床に固定しておきましょう。

(7) 台所やストーブなどの近くに火に燃えやすい物を置かないようにしましょう。

(8) 決まった場所に消火器を設置しておきましょう。

(9) 自動消火装置の場合、感知器が必ず作動するか定期的に点検しておきましょう。

(10) 災害に備えるためにいつも家族と次のような内容の対話をしましょう。

a) 家から行きやすくして近い安全な場所（避難場所など）はどこなのか？

b) 近い避難所（屋内）と避難経路はどこなのか？

c) 防災用品は、誰が何を持つか、決めておきましょう。

d) 地震で家族が離れ離れになった時、お互いにどこでどのようにして安否確認をするか？（次のページのE家族連絡網を参考にしてください）





「災害対策ガイド」 E、家族連絡網

大地震などの災害発生時は携帯電話がつながりにくくなります。

出勤や登校している家族の安否は気になりますね。

このような時、下記の災害用伝言サービスやLINEの

安否確認方法を利用すると良いです。

家族の安否を確認する方法を家族内で決めておきましょう。



NTT ではこのような場合に提供を開始する伝言板サービスがあります。

災害用伝言ダイヤル（171）サービスがあります。

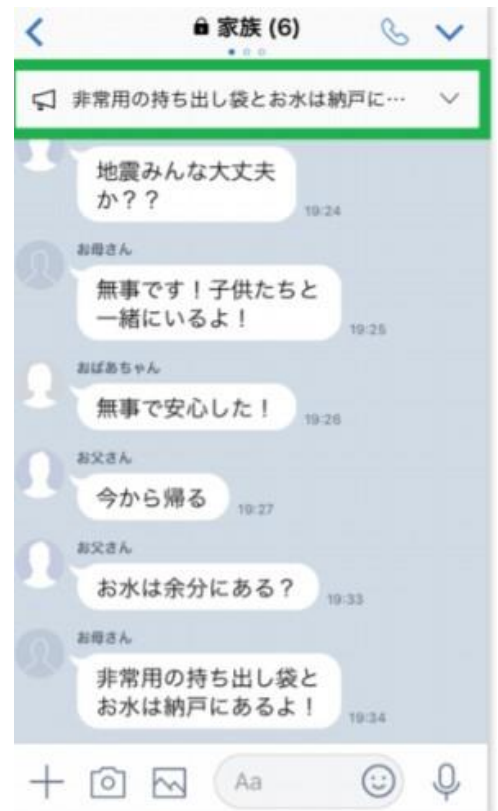
録音の仕方、再生の仕方を家族で確認しておきましょう。

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

LINEにも安否確認LINE WORKSがあります。

また家族でLINEのグループトークを作っておくのも良い方法です。（右図）

https://line.worksmobile.com/jp/blog/use-cases/how_to_confirm_safety_on_lineworks/



発行：流山市国際交流協会

発行月：2021年（令和3年）11月