

# 防災ガイド

準備編

自分の命は自分で守るためのプラスワン

みんなで食育を進めよう  
豊中市食育推進計画  
豊中市

## わが家の防災会議

避難場所①

避難場所②

待合わせ場所

家族の連絡先

家族の名前	お勤め先/学校など	電話番号/メールアドレス
①		
②		
③		
④		
⑤		

周りの人に伝えること

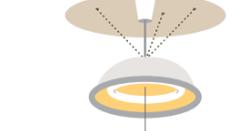


## 家庭でできる地震安全対策

家具が倒れても下敷きにならないような位置で寝る。



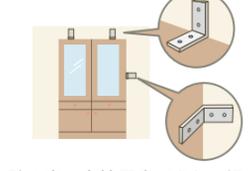
吊り下げ式の照明器具は、3か所以上をチェーンで固定する。



窓ガラス、食器棚のガラスには飛散防止フィルムを貼る。



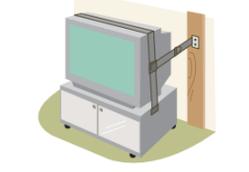
取付金具を家具の両側のなるべく上部に取り付ける。



壁や床に直接固定できない場合は、上部と下部両方を固定する。



テレビ、ピアノは固定器具で柱などに固定する。



## 持ち物・持ち出し品リスト

自宅でも、外出先でも災害に備えましょう

### 外出先でも安心! 常に持ち歩くもの (就寝時は枕元に)

お気に入りのバッグにコンパクトにまとめましょう。

- 飲料水
- 飴や塩(携帯食)
- 笛や鈴など音の出るもの
- 常用薬
- 財布(硬貨含む)
- マスク
- 雨具
- 歯みがきセット
- 絹のスカーフ(防寒用)
- ミニはさみ
- 携帯用箸・スプーン
- ティッシュペーパー・ウエットティッシュ
- 筆記用具(メモ・油性ペンなど)
- 携帯電話
- ばんそうこうなど救急用品
- 運転免許証・健康保険証
- ポリ袋(大・中・小)
- 大判ハンカチ
- お薬手帳(持病のある人:災害や事故などの緊急時に自分の情報を伝えることができます)
- 家の鍵・車の鍵

### 一時避難持ち出し袋に準備 (常に持ち歩くものに加えて)

リュックサックなどに入れて、玄関や車のトランクなど持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

- 非常食(開けてすぐ食べられるもの)
- 携帯電話の充電器(乾電池式のもの)
- タオル(洗って乾かしたもの)
- 着替え(衣替えするとよい)
- 洗面用具や化粧品
- 水ボトル(500ml×家族の人数分)
- ラップ
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 乾電池
- 新聞紙
- 使い捨てカイロ
- エマージェンシーブランケット
- ヘルメット、ぼうし、防災ずきん
- 生理用品

## わが家の備蓄品リスト

災害時に役立つものは、年に2回はチェックし、家族の人数や構成(乳幼児や高齢者)に合わせて用意しておくことが大切です。災害時だけでなく感染症流行時などにも役立ちます。

### 備えておく災害時に役立つもの

- 飲料水(30×最低3日)×家族の人数分
- 米(無洗米)、乾麺、もち
- 小麦粉、片栗粉
- 缶詰・レトルト食品、フリーズドライ食品
- 調味料(砂糖、塩、しょうゆ、みそ)
- 菓子類
- 乾物(わかめ、のり、鰹節など)
- 常温で保存できる野菜など(タマネギ、ジャガイモ、サツマイモ、サトイモ)
- 簡易トイレ・トイレトペーパー
- 応急医薬品(ばんそうこう、消毒薬、包帯、湿布薬、三角巾)
- 常備薬(風邪薬、胃腸薬など)
- 軍手
- 台所用消耗品(ポリ袋大・中・小、アルコールスプレー、ラップ、アルミホイル、台所用洗剤、紙コップ、紙皿、割りばし、クッキングペーパー、使い捨て手袋)
- その他の消耗品(洗濯用洗剤、ティッシュペーパー、ウエットティッシュ、シャンプー、石鹸、使い捨てカイロ、マスク、ガムテープ、ろうそく、マッチ、乾電池、生理用品、紙おむつ)
- 工具(バール、ジャッキ、のこぎり、ハンマー、スコップ)
- 熱源(カセットコンロ、カセットボンベ、固形燃料)
- 裁縫セット

### あると便利なもの

- 生活用水
- ビニールシート
- 底の厚い靴
- ポリタンク
- 水のいらないシャンプー

## 非常時に『ないと困る』『あると助かる』こんな物

私にぴったりの非常持ち出し袋は?

高齢者や疾病のある人、コミュニケーションに障害のある人、乳幼児など、必要なものはそれぞれです。

### 高齢者には

- レトルト粥
- ねりみ

### 乳幼児には

- 乳児用ミルク
- ほ乳ビン
- スプーン
- 調乳用の水
- 離乳食
- 紙おむつ
- おしりふき
- おんぶひも
- おもちゃ(音のしないもの)
- 授乳ケープ(ストールで代用可)

### 疾病のある人には

- 持病の薬(インスリン注射など含む)
- アレルギーに対応する非常食
- 疾病症状に合う非常食

### 体の状況にあわせて

- つえ
- めがね
- コンタクトレンズ
- 筆談用具・文字盤など
- 補聴器
- 大人用紙おむつ
- 義歯保管ケース
- 症状に合う医療機器や機材

### ペットを飼っている人には

- ペットフード・水
- ケージ・首輪など
- トイレ用品

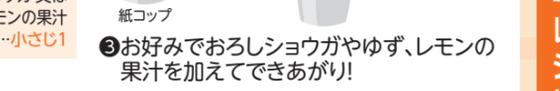
## 防災豆知識〈簡単レシピ〉

家庭にあるもので作ってみましょう

### 簡単ぐず湯風

◆水分とエネルギーの補給ができます。◆温かい飲み物は心を落ち着かせます。

- ①よく混ぜる
- ②沸騰したお湯を加えてとろりとするまで混ぜる
- ③お好みでおろしショウガやゆず、レモンの果汁を加えてできあがり!

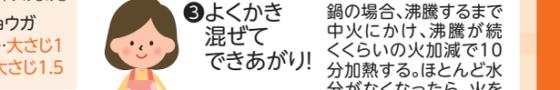


### 簡単炊き込みごはん

①30分水に浸す



②ふたをして炊飯する



鍋の場合、沸騰するまで中火にかけ、沸騰が10分加減で10分加熱する。ほとんど水分がなくなったら、火を止めて、15分蒸らす。

## 防災豆知識〈使える! 裏ワザ集〉

こんなものも便利です 家庭にあるもので応用しましょう

### 暗いと不安です。明かりをつけましょう。

- 懐中電灯
- 携帯電話の液晶
- 防災用ろうそく(火災に注意)

### アウトドアグッズは優れた防災用品

- ランタン
- 寝袋
- ヘッドライト
- バーナー
- テント、タープ
- 水タンク
- 小型発電機
- 十徳ナイフ
- 飯盒

ピンポイントタイプの懐中電灯に、不透明のレジ袋をふんわりとかぶせると光が拡散して、広い範囲が明るくなります。

### ポリ袋活用術

ポリ袋 大

- 段ボール箱やバケツにかぶせて水の運搬に(ひしゃくや小なべなどの準備もお忘れなく)
- 雨よけ
- 断水時のトイレに活用

ポリ袋 小

- 料理の時のポウル代わりや使い捨て手袋代わり
- 食器にかぶせて料理を盛り付け(洗わなくても清潔)
- 止血などの応急手当のときの手袋代わり

### おすすめ 家庭で防災ごっこ①

- ◆机の下にもぐるなど、地震直後の行動を確認する。
- ◆エレベーターやエスカレーターを使わずに移動する。

## 防災豆知識〈災害シミュレーション〉

こんなことが起こります。想像してみましょう。

### 停電する

- 明かりがつかない
- 真っ暗になる(街灯も、信号機も消えます)
- マンション、団地などでは水が止まる
- エレベーターが止まる
- 固定電話が使えなくなる

### 断水する

- 水洗トイレが使えない
- 洗えない(体、手、食器)
- 水分がとれない

### 衛生状態が悪くなりやすい

- ◆感染症や食中毒が発生しやすい ※直接食べ物に手を触れないで食べる工夫を

### おすすめ 家庭で防災ごっこ②

- ◆家庭で電気やガス、水道を使わないで1日を過ごしてみる。
- ◆夜にカーテンや雨戸を閉めて照明を消し、非常用に準備した食事をするなど数時間過ごしてみる。