

# 4人家族が1週間の自活をするための 主な備蓄品と目安

空欄に各自必要なものを記入しておきましょう

## 飲食物 常にキープ

- 飲料水、料理水(1人1日3リットル)
- 無洗米5kg、レトルトご飯6個
- 乾麺1パック、即席麺3個
- 缶詰(魚類、野菜、果物類)各6個
- レトルト食品9パック
- 飲料(500ml6本)
- 野菜ジュース9本
- チーズ、かまぼこ等 各1パック
- お菓子類 3袋
- 栄養補助食品3箱、健康飲料粉末1袋
- 調味料(醤油、ソース、砂糖等)一式
- 餅
- 
- 

## 日用品 常にキープ

- 大型ビニール袋、ゴミ袋 各30枚
- ビニール袋、ポリ袋、輪ゴム 各50枚(個)
- 布ガムテープ、クラフトテープ 各1個
- 救急箱(常備薬入り)1個
- ラップ 1本
- ティッシュペーパー 1パック(5個)
- トイレトペーパー 1パック(12ロール)
- 身体拭きウエットシート2個(80枚入り)
- 除菌ウエットティッシュ 1個(100枚入り)
- 使い捨てコンタクトレンズ1箱(1カ月分)
- 使い捨てポリ手袋 2箱(80枚入り)
- 使い捨てカイロ 1袋(10個)
- ガスライター1個、マッチ1箱
- タオル類 10枚
- 
- 

## 個別に準備 常にキープ

- スティックタイプ粉ミルク 7日分以上
- アレルギー対応離乳食 7日分以上
- 子ども用お尻拭き、紙おむつ 各1袋
- 生理用品 2パック
- 高齢者用のやわらかい食品 7日分以上
- 常備薬(処方薬) 7日分以上
- 補聴器用電池 6個
- 入れ歯洗浄剤 7日分以上
- 
- 

## 災害に備えて準備 使用できるか 定期的に確認!

- カセットコンロ 1台
- ガスボンベ 12本
- 簡易トイレ(1人1日5回分)
- 懐中電灯2個、乾電池必要分
- 充電式ラジオ 1台
- 携帯電話などのバッテリー
- 
- 



## コラム Column

### 防災コラム 災害時にほしくなる野菜

災害時は野菜が不足します。救援物資や非常食は、主食に偏りがちです。タマネギやニンジン、イモ類といった日持ちする野菜は多めに備蓄を。常備する食品は、野菜を意識してそろえましょう。

- 野菜ジュース(ミックス)
- 缶詰・瓶詰(野菜の煮物、ピクルス)
- レトルト(野菜カレー)
- 乾燥野菜(切干大根)
- 冷凍野菜(ミックスベジタブル)
- 野菜フレーク(コンソープなど)



家庭での備えで  
命を守る

いざという時の  
心構えをもとう!

今すぐ  
家族防災会議を開こう!

資料

# 2.いざという時の心構えをもとう!

**緊急地震速報が鳴ったら身を守ろう** 気象庁が震源に近い地震計で最初の弱い揺れを検知して、震度5弱以上と判断した場合、4以上が予想される市町村へ配信するもので、スマホ・携帯(緊急メールとよた)、防災ラジオ、防災行政無線で受信できます。

地震発生  
強い揺れに  
注意してください

1

## 地震発生

最初の大きな揺れは  
1~3分間

安全なスペースで  
自分の身を守る



落下物から身を守る



揺れがおさまるまで  
待つ



あわてて  
外に飛び出さない



2

## 揺れがおさまったら

家族への声かけ



ガスの元栓を閉める、  
消火する



靴を履き、ドアを開けて  
避難口を確保



身の危険を感じたら  
すぐ避難



余震に注意



3

## 家族と住まいの安全確保

家族の救助、  
応急手当て



外出中の家族の  
安否を確認



家の中に  
危険がないか確認



ブレーカーを落とす



4

## 近所の消火、救助

協力して火災を消火



下敷きになっている  
人の救助



応急処置をする  
(21~22ページ参照)



命を守る  
家庭での備えで

いざという時の  
心構えをもとう!

今すぐ  
家族防災会議を開こう!

資料





大地震が発生したら、第一にすることは「自分の身を守る」こと。揺れが収まったら必要に応じた避難行動を取りましょう。慌てず、落ち着いて行動しましょう。

※避難方法は自治区によって異なるので、自治区の指示に従ってください。

※避難所以外（自宅・車中泊等）に避難する人も、避難者名簿（P31-34）を避難所に必ず提出してください。

## 5-1

### 避難時の判断 在宅

避難すべきか  
冷静に判断する



備蓄しておいた水や  
食料で自活する



避難所で給水や配給の  
情報をチェックする



虚報（デマ）に注意して  
正しい情報を得る



## 5-2

### 避難時の判断 避難所

避難所は震度5弱  
以上で開設されます

非常持ち出し袋（1次）を  
準備、身支度をする



近隣に目を  
配りながら避難



正しい情報を  
確認する



## チェックポイント

### 場所ごとの行動マニュアル

#### 家の中

- 揺れを感じたらテーブルなどの下に隠れ、身を守る。
- 隠れる余裕がない時は、手近にある座布団などで頭を保護。
- 台所、風呂、ストーブ、仏壇のろうそくなど、揺れが収まったらすぐに火を消す。
- コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに。
- トイレや浴室は比較的安全なので、すぐ出られるようドアを開けて中で様子を見る。

#### エレベーターの中

- すべての階のボタンを押し、止まった階で降りる。
- 閉じ込められたら外部と連絡をとって救出を待つ。

#### 車の運転中

- ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、道路の左側に停め、エンジンを切る。
- 揺れが収まるまで冷静に周囲の状況を確認し、カーラジオ等で情報を収集する。
- 避難が必要な時は、キーを付けたままにする。（緊急車両等の通行の妨げになるため）
- 車検証などの貴重品は忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。
- できれば連絡先や避難先を書いた紙を車内に残しておく。

家庭での備えで  
命を守る

いざという時の  
心構えをもとう！

今すぐ  
家族防災会議を開こう！

資料

# 発災時のNG行動



ガスに引火して爆発する危険があるので、火をつけない。



火災の危険があるので、ブレーカーを入れない。



火災や爆発の危険があるので、電気のスイッチに触らない。



怪我をする危険があるので、部屋の中を裸足で歩かない。



電話回線がパンクするので、発災直後に不要不急の電話の使用を控える。



閉じ込められる危険があるので、エレベーターは使わない。



ケガをする危険があるので、救助活動はひとりでは行わない。(複数で行いましょう。)

避難経路は日頃から確認しておきましょう

## 避難の流れ

### スタート

自宅付近に災害のリスクがない。又は、あっても影響が極めて低い。



はい

### 在宅避難

自宅が安全な方は避難の必要はありません。避難する方がかえって危険な場合があります。屋内で安全を確保しましょう。危険を感じたら自宅内で2階などへの垂直避難を。

いいえ



安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？



はい

### 親戚、知人宅

安全な親戚や知人宅に避難しましょう。日頃から避難について相談しておきましょう。

いいえ



地域で避難先の取り決めがある。安全な自主避難場所に避難できる。



はい

### 地域の自主避難場所・取り決めにある避難先など

密集・密接を避けつつ、身近で小規模なコミュニティ内に滞在できる避難場所を活用しましょう。

いいえ



### 指定緊急避難場所／避難所 または追加開設避難所

3密回避や感染症対策に配慮した運営を行います。避難が必要なときは、迷わず避難しましょう。従来より避難者の間隔を広めにとるため、別の指定緊急避難場所に移ってもらったり、高等学校などの施設を追加避難所として開設する場合があります。

### 車中泊避難

エコノミークラス症候群※対策など体調管理に留意が必要です。日ごろから車中泊を快適に行えるためのグッズを備えておきましょう。

できるだけ3密を避けたい方



※窮屈な場所に長時間同じ姿勢でいることで、血の流れが悪くなり、血管の中に血の塊ができて肺の血管を詰まらせてしまう病気

※避難方法は自治区によって異なるので、自治区の指示に従ってください。

※避難所以外(自宅・車中泊等)に避難する人も、避難者名簿を避難所に必ず提出してください。

命を守るための備えで

いざという時の心構えをもとう！

今すぐ家族防災会議を開こう！

資料



# 地震火災への備え

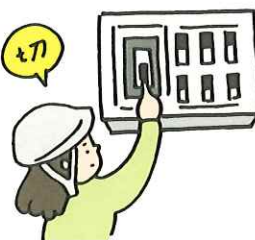
阪神淡路大震災では大火災が広がり、約7000棟の家屋が焼失しました。大災害では消防車はすぐに到着できません。出火を防ぎ、延焼を食い止めることが重要です。

## チェックポイント1 地震火災への備え

- ①住宅用火災報知器の寿命は約10年** 我が家の導入年月日  
適切に取り替えたか、電池切れしていないか(紐付きなら紐を引いてブザーが鳴るか)確認しましょう。
- ②火の元を確認する**  
火の元の確認は、揺れが収まってから。ガスの元栓も閉めましょう。
- ③ストーブは自動消火装置付きに**  
ストーブ近くに燃えやすいものを置かないこと。揺れで自動消火するタイプに。
- ④カーテン等を防災品にする**  
カーテンやじゅうたんを防災品にすると、着火や延焼しにくくなります。
- ⑤消火器を用意する**  
キッチンに家庭用消火器を。粉末や液体、スプレータイプがあります。
- ⑥感震ブレーカーや漏電遮断機を設置**  
揺れや漏電を感知すると自動で電気を遮断する装置は、ホームセンターで購入できます。

## チェックポイント2 通電火災を防ぐため、ブレーカーを落とす

停電が復旧した時に、電気製品が作動して起こるのが通電火災です。破損した家電や電気コードがショートしたり、ヒーターなどの電熱器が火元になります。自宅を離れて避難する時は、必ず電気ブレーカーを落としましょう。



## チェックポイント3 出火した時の初期対応3原則

- ①大声で知らせる**
  - 「火事だー!」と大声で叫び、家族や近所に知らせる
  - 必要に応じて、119番通報を依頼する
- ②初期消火する**
  - 出火直後の初期消火が重要
  - 落ち着いて、素早く消火器などで消火活動をする  
※すぐに逃げられる方向から消火する
- ③避難する**
  - 火が背丈を超えたら(火災1mほど)逃げる!
  - 煙を吸い込まないように、ハンカチなどで鼻と口を覆い、姿勢を低くして逃げる



命を守る  
家庭での備えで

いざという時の  
心構えをもとう!

今すぐ  
家族防災会議を開こう!

資料



# 高層住宅（マンション・団地）の防災

免震・耐震構造で災害に強いといわれるマンションでも、高層住宅特有の危険があります。特徴に合わせて、しっかり対策をしておきましょう。

## 大きく長く揺れる

東日本大震災のような周期の長い揺れでは、立ってられないほどの揺れが長く続きました。大きな家具が動く、倒れる、ガラスが破損するといった室内の危険性がより増します。家具の転倒防止、ガラス飛散・ものの飛び出し防止策を徹底します。

## トイレが使えない

停電するとポンプが止まり、トイレが使用できなくなります。断水していなくても排水管が破損していると、上層階の汚水があふれたり、逆流するので使えません。復旧が確認できるまで、トイレの水を流さないこと。簡易トイレを備えましょう。

## エレベーターが止まる

エレベーターの安全確保までは、時間がかかります。その間、水や食料などはすべて階段で運ぶことになり、高層階の住民や高齢者は生活困難になる可能性も。水や食料の備えをし、生活用水を浴槽にためておきましょう。

## 自主防災のしくみをつくりましょう

物資の持ち運びや、玄関が開かない時のベランダからの避難、素早い消火活動など、マンション特有の訓練が必要です。災害時に大切なことは隣近所、マンション・団地全体で協力して助けあうこと。高層住宅の自主防災会は、全国的に増えつつあります。

# 地域防災ネットワークづくり

～一人はみんなのために、みんなは一人のために～

豊田市YouTube  
チャンネル  
防災の心得



阪神淡路大震災では、地域住民による救助活動が大きな力となりました。災害時は、まず自分自身と家族を守る「自助」、次に地域の人たちが互いに協力して助け合う「共助」が重要です。地域の助け合いのしくみを知りましょう。

### チェックポイント1 日頃からあいさつを交わそう

避難生活をスムーズにするためにも、日頃からあいさつをしたり、言葉を交わすなど、コミュニケーションをとりましょう。そうして育まれる「地域の絆」は、いざという時に計り知れない力となります。

### チェックポイント2 地域の防災訓練に参加しよう

自治区や自主防災会が毎年開催する、防災訓練に参加しましょう。初期消火や情報伝達、応急救護などの実践的な知識や技能を身につけられます。また、地域の人と顔見知りになるチャンスです。

### チェックポイント3 災害弱者を理解し、サポートしよう

高齢者、障がい者、乳幼児、妊産婦、外国人などは、避難が遅れてしまうことも。こうした方々を知り、声をかけることが救命につながります。自治区や民生児童委員などと協力体制をつくりましょう。地域で弱者は誰と誰なのか、誰がどういったサポートをするのか等を日頃から決めて訓練時にやってみる事が大切です。

## 隣近所でできること

### ■ 日常での見守り

- 回覧板を渡す時にあいさつする、見かけたら声をかける。
- 最近、洗濯物が干されていない、散歩で見かけないといった変化に気づいたら、自治区や民生児童委員に連絡する。

### ■ 災害時の支援

- 自分や家族が避難する際に、災害弱者に呼びかける、一緒に避難する。
- 避難所に避難した時、市の職員や自治区の関係者に「〇〇さんが避難できていない」などの報告をする。



# 3.今すぐ家族防災会議を開こう!

家族全員が命と財産を守るには、家族防災会議が有効です。実際に被災した場合を想像して、具体的に話し合い、家族のルールを決めましょう。

## チェックポイント1

### 家族の役割分担を決める

火を消す人、出入り口を確保する人、非常持ち出し袋担当、高齢者担当など、家族の役割を決めておく。



家庭での備えて  
命を守る

## チェックポイント2

### 家族の安否確認の方法

- どこにいたら、どの避難所に行くか。
- 自宅から避難する時は、避難したことがわかるよう目印をつける。  
例／家族だけがわかるようにドアノブにタオルを巻く  
家族で決めた場所に避難先のメモを置く
- 連絡が取れない場合の待ち合わせ方法を決める。  
例／待ち合わせ場所:避難所の小学校の校門前  
待ち合わせ時間:10時～10時半と、15時～15時半  
会えなかったら:翌日も同じ場所、同じ時間で待つ
- 複数の連絡方法を決める。  
例／SNS、災害用伝言ダイヤルなど(→20ページを参照)



いざという時の  
心構えをもとう!

## チェックポイント3

### 非常持ち出し袋や備品をチェック

- 冬物、夏物など、季節のものは入れ替える。
- 電池などの使用期限や食品の賞味期限、道具の確認をする。



今すぐ  
家族防災会議を開こう!

## チェックポイント4

### 避難場所と避難経路の確認

- 自宅近くの避難所と、ルートを確認。
- 実際に歩いて、危険な場所や自販機の場所などをチェック。



## チェックポイント5

### 家族で必要なこと

乳幼児や高齢者、障がい者、妊婦、子ども、ペットがいる場合は何が必要か、共働きでは何が考えられるかなど、家族で必要なことを話し合う。

## チェックポイント6

### 防災メモに記入

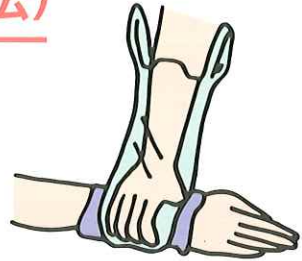
決めたことは35ページの防災メモに記入し、災害時は携帯する。



資料

## 出血している人に（直接圧迫止血法）

- ①血液で感染しないようレジ袋などで手を覆う。きれいなハンカチやガーゼなどを傷口に当てる。
- ②心臓より高い位置に傷口をあげて強く押さえる。止血できたら包帯やハンカチなどで固定する。



## 骨折した人に

- ①折れた骨を固定する副木（傘、段ボール、雑誌、新聞紙1日分など）を用意する。
- ②折れた骨の上下の関節が動かないように副木を当てて固定する。腕の場合は、レジ袋などを使って腕を首からつる。



## 指や腕を切断した人に

- ①傷口に清潔なガーゼなどをあてて圧迫止血をする。ガーゼの根元をヒモで縛って固定する。
  - ②切断された指（腕）をガーゼで包み、ビニール袋に入れて密閉する。氷水入りの袋や容器（クーラーボックス）などに入れて傷病者と一緒に病院へ搬送する。
- ※切断された指や腕を直接氷水に入れるのは厳禁。



## 頭を強く打っていたら

- ①安静に寝かせて、意識があるか確認する。意識があっても、しばらく寝かせる。意識がないなら心肺蘇生をする。
- ②首の骨（頸椎）を損傷している可能性があるため、体を揺すったり、首を曲げないようにする。
- ③おう吐があれば、首を曲げないように注意して体を横向きにする。出血があれば、清潔なガーゼなどで圧迫止血する。



**要確認!**

## 救急箱を見直しておきましょう

災害時で考えられるケガは、ねんざ、骨折、打撲、出血などです。出血でおすすめのものが「止血パッド」。傷口に貼るだけで即効性のある止血ができます。そのほか、以下のものを中心に見直しましょう。

- 止血パッド
- 消毒液
- 滅菌ガーゼ
- 湿布
- 痛み止め
- 三角巾
- 眼帯
- 蒸留水





# 在宅避難生活を生き抜く

被災したら、避難生活が始まります。水や食事を工夫したり、地域で協力し合うことも必要です。

## 在宅避難を決めたら

P31-34

氏名	住所	性別	年齢	職業	備考
山田 太郎	東京都千代田区千代田1-1-1	男	45	会社員	
山田 花子	東京都千代田区千代田1-1-1	女	42	専業主婦	
山田 次郎	東京都千代田区千代田1-1-1	男	15	学生	
山田 美咲	東京都千代田区千代田1-1-1	女	12	学生	
山田 健太	東京都千代田区千代田1-1-1	男	8	小学生	

命を守る  
家庭での備えで

### ①避難所に「避難者名簿」を提出する

提出しないと避難所以外にいる人の把握ができず、食料や物資の支援がなかったり、情報が届かなかったりします。

### ②できるだけ避難所に足を運ぶ

できるだけ避難所に行って、情報収集したり、避難所の活動を支援したりしましょう。

いざという時の  
心構えをもとう！

## 水を確保する



### 「日常備蓄」で確保

1人1日3リットル(1リットルは生活用水、2リットルは飲料水)を、3日から7日分備蓄しましょう。

### 水道水をペットボトルに保存する

水道が出るうちに、清潔なペットボトルに、水が空気に触れないよう口元いっぱいに入れてフタをすると、3日ほどもちます。塩素がないと痛みやすいので、浄水器を通さない水道水で保存します。

### バケツが大活躍

水を運ぶ、風呂水を使う、トイレに流す、手洗いや洗濯など、何かと重宝します。



### お風呂に生活用水を備蓄する

一般的な浴槽で、150~200リットルの水を確保できます。まず手洗い、次に洗濯、最後にトイレに流すなど、使いまわして節約します。

## 非常用トイレのつくり方

断水時や、排水管・下水管が破損している場合、水は流せないので注意しましょう。

- ① 便座を上げ、ゴミ袋を便器全体にかがせて便座を下ろす。このゴミ袋はしばらく同じものを使う。
- ② 新聞紙1枚分をちぎって入れた2枚目のゴミ袋を、便座にセット。用を足したら、新聞紙入りのゴミ袋の口をしっかりと閉じる。



※2枚目のゴミ袋の新聞紙の下に、ペットシートやポリマーシート、吸水パック、粉末凝固剤などを入れると、臭い予防になる。

今すぐ  
家族防災会議を開こう！

資料



# 食事を工夫する

食べることは生きること。災害時こそ、食事が重要です。工夫して乗り切りましょう。

## 食事の計画を立てる

避難生活では、食事からの水分摂取が減るため、意識して水分をとるようにします。次にエネルギー補給、そしてビタミン類などの栄養を考えます。限られた条件のもとで、できるだけバランスよく栄養をとる工夫をしましょう。

### 食事計画

- ①冷蔵庫の生鮮食品から食べる
- ②冷凍食品は溶け始めるギリギリになって食べる
- ③冷凍庫には下ゆでした野菜、冷凍うどんなどをストック
- ④乾物は少しずつ食べていく
- ⑤缶詰やレトルト食品、野菜ジュースで、タンパク質やビタミンを摂取する



## パッキングを活用する

ポリ袋に食材を入れて、湯煎で火を通す調理法です。洗い物がなく、一度に複数の料理ができるので、水やガスを節約できます。「パッキング」で検索し、いろいろな料理を体験しておきましょう。

### ごはん

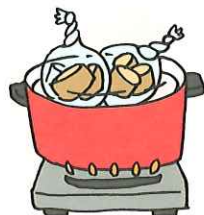
ポリ袋に米と1.2倍の水を入れ、30分以上浸水させて30分湯煎する

### サバみそ大根

サバの味噌煮缶とカットした大根をポリ袋に入れ、30分湯煎する

### バナナ蒸しパン

ホットケーキミックス、バナナ、牛乳(水)をポリ袋に入れ、20分湯煎する



# 衛生面を工夫する

手洗いやうがい、トイレ、入浴などでは、十分な水が使えないことを想定しましょう。

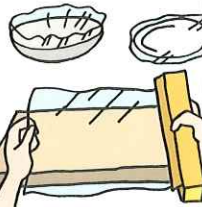
## 飲み水に注意

飲み水から食中毒や感染が広がることも。給水車の水は当日のものを使用。時間が経過した水は、5分以上沸騰させて煮沸消毒します。



## 水を節約する

皿やまな板にはラップを、コップにはポリ袋をかぶせてゴムで止めます。使ったら取り替えて。歯磨きは、ガーゼやティッシュを指に巻いて、歯を拭きます。歯ブラシを利用したら、汚れはティッシュで拭き取ります。



## 身体を清潔にする

濡れタオルやウエットティッシュなどで、身体を拭きます。頭皮はドライシャンプーを、手指は消毒や除菌ジェルを使って清潔に。ペットボトルのフタにキリなどで10カ所ほど穴を開け、水を入れたペットボトルにそのフタをつけると、ウォシュレットやシャワーとして使えます。



家庭での備えで命を守る

いざという時の心構えをもとう！

今すぐ家族防災会議を開こう！

資料



# 車中泊を選んだら

近年は、車中泊をする人も増えています。プライバシーの保護、子どもやペットがいるから、感染症のリスクが気になるなど、理由はさまざま。メリットがある反面、命に関わる危険もあるので注意が必要です。豊田市の車中泊のルールに従って、避難生活をしましょう。

## 車中泊の手順

### ①避難所で受付、健康チェックを受ける(世帯単位)

自宅避難と同様、支援物資がいきわたるよう、避難所に「避難者名簿」を提出し、健康チェックをします。その後、指示に従って滞在場所(駐車スペース)に移動します。避難所のグラウンドが主な滞在場所です。\*

### ②車中泊の注意点の説明を受ける

- エコノミークラス症候群の対策や、体調管理に留意する。
- エンジンをつけたままにしない(排気ガスによる健康被害を防ぐため)。
- 夏の高温、冬の低温に対する対策、車内環境に気をつける。
- バッテリーが上がらないように注意する。
- 車上狙いにあわないよう、車から離れる時は必ず施錠する。
- 運動場での車中泊の場合も各避難所のルールに従うこと。



## エコノミークラス症候群の対策

エコノミークラス症候群とは、血栓によって生じる命に関わる症状です。近年は、車中泊による災害関連死が問題となっているので、十分に注意しましょう。

- 座席に座ったまま寝ない。フラットにして足を伸ばせる状態にする。
- 車は水平な場所に駐車し、足をあげて寝る。
- 適度に水分をとる(水分を控えるのは危険)。
- アルコールを控える。できれば禁煙する。
- 時々、車外に出て身体を動かす。散歩やストレッチ運動をする。
- かかとの上げ下ろし運動をし、ふくらはぎを揉む。
- ゆったりとした服装で、ベルトをきつく締めない。



## 車中泊の対策

- エンジンはかけっぱなしにしない ..... 一酸化炭素中毒などの命に関わる健康障害が起きることも
- タオルや衣類を活用 ..... 車内の隙間にタオルを入れると寝心地がよくなる  
窓にロープを貼ってかければ、カーテン代わりになる
- 簡易トイレを用意する
- 冬の寒さ対策 ..... 床に断熱マットや段ボールなどを敷く。寝袋や毛布を使う  
断熱マットや段ボール、プチプチのシートなどを窓ガラスに貼る
- 夏の暑さ対策 ..... サンシェードや、車用の網戸を利用する  
冷感グッズで手首や首元を冷やす、小型扇風機を使う

※避難所以外の車中泊可能場所 ①一時車両退避場所(市から発表があった場合に限り、一時的に駐車可能)  
②その他の場所(自宅、親戚、知人宅の敷地内等)

家庭での備えで命を守る

いざという時の心構えをもとう！

今すぐ家族防災会議を開こう！

資料

# 避難所での生活

多くの人が集まる避難所では、少しでも心地よく過ごせるようルールを守り、役割分担をして助け合って運営することが大切です。

## ✓ 避難所に来るまでに

- 自宅の電気ブレーカーを切り、ガスの元栓をしめる。
- 戸締りを必ずする。カーテンを閉め、窓ガラスが割れている箇所はシートや段ボールでカバーする。
- 玄関等に、家族や知人に居場所がわかるよう、家族で決めた合図を残す。
- 避難所へは非常持ち出し袋や貴重品を持っていく。



## 避難所に到着後の流れ(感染症対応)

- ① 体温測定、健康チェックを受け、体調不良者が否かを判断。
- ② 体調不良者と、それ以外の人との避難スペースを分ける。
- ③ 健康な避難者は、一般の避難スペースに案内され、滞在スペースが決定される。  
その後、感染予防対策の説明を受ける。
- ④ 体調不良者で、コロナの感染が疑われる、または濃厚接触者の場合はかかりつけ医(ない場合は受診・相談センター)などの指示を受ける。
- ⑤ それ以外の体調不良者は、滞在する専用スペースに案内される。



## 家族や隣近所の人との安否確認

避難所の掲示板や災害用伝言ダイヤルなどを使って、安否を確認する。

## 避難所の運営に協力する

受付、炊き出しなど、避難所の仕事を分担し、協力して作業する。



## ペットとの同行避難

避難所では、動物が苦手な人、動物アレルギーのある人もいます。ペットでのトラブルにならないよう、避難所のルールに従いましょう。

- 日頃から愛犬家同士などで友好関係があると、協力しあえる。
- 吠えないなどのしつけをし、マイクロチップや名札を装着しておく。
- ペット同伴の場合は、受付で「ペット登録台帳」に記入する。
- 飼い主が責任をもって飼育し、飼育場所を清潔に保つ。
- ペットは指定の場所につなぐが、ゲージで飼う。
- エサ、排便、運動やブラッシングなどもルールに従う。
- ペットによる苦情や危害防止に努める。
- 飼育困難になったら、動物愛護センターに相談する。



動物愛護センター

TEL (0565)42-2533



# 避難所生活で心がけること

## 避難所は、利用する全員が協力して運営する

### ■ ルールやマナーを守り、譲り合いの心で生活する

- 要配慮者や要援護者（高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など）の優先を心がける。
- 居住スペースは「家」と同じ。互いのプライバシーを確保する。
- 物資の配給は、落ち着いて順番を待つ。要援護者の分は代わりに届ける配慮を。
- タバコは決められた場所のみ。飲酒は控える。



### ■ 基本エチケットで衛生を守る

- 食中毒や感染症予防のために、手洗いやうがい、手指消毒はこまめにする。
- マスクは常時着用し、せき・くしゃみエチケットを徹底する。
- 定期的に体温測定と健康チェックをする。
- 調理器具、食器類は清潔に。ラップを敷いて使用する。
- トイレを汚したら、自分で清掃する。
- ゴミの分別も徹底し、ゴミ集積場を清潔に保つ。
- つい立てやテントの使用は、プライバシー保護と感染予防対策に役立つ。

### ■ 健康管理をしっかりと

- 夏はこまめに水分・塩分を補給し、水で濡らしたタオルを首に巻くなどして、熱中症を予防する。
- 冬は床に段ボールを重ねて敷いたり、毛布を使って暖かくする。
- エコノミークラス症候群予防に歩く、ストレッチなどで、1日数回は身体を動かす。

### ■ メンタルヘルス

- 被災のショック、不自由な現状、将来の不安などを和らげるメンタルヘルス対策も重要。
- 遠慮せず、避難所に訪れる医療や福祉の専門家に相談する。

### ■ 被害防止

- 「自分の身は、自分で守る」という意識が大切。
- 怪しい人を見かけたら、警察や施設担当者に連絡し、みんなで被害防止に努める。



命を守る  
家庭での備えで

いざという時の  
心構えをもとう！

今すぐ  
家族防災会議を開こう！

資料



# 豊南地区防災マップ

## 緊急避難場所兼避難所

- 豊南中学校 
- 平和小学校 
- ( 五ヶ丘小学校 )

- 前山小学校 
- 山之手小学校 

## 自主避難場所

### 平和町自治区

- ① 平和町ふれあい広場
- ② トヨタ看護専門学校
- ③ 平山公園

### 前山自治区

- ④ 前山会館
- ⑤ 前山第2ちびっこ広場
- ⑥ 明和南ふれあい広場
- ⑦ 一ノ木住宅集会所駐車場
- ⑧ 藤藪ふれあい広場
- ⑨ 明和町ふれあい広場

### 平山自治区

- ⑩ 秋葉団地東ちびっこ広場
- ⑪ 平山公園芝生広場
- ⑫ 秋葉町南ちびっこ広場
- ⑬ 市民農園前広場

### 今自治区


- ⑭ 豊田大和幼稚園
- ⑮ 大塚古墳
- ⑯ 西町集会所
- ⑰ 今町ふれあい広場
- ⑱ 東町ちびっこ広場
- ⑲ 今町郷中広場
- ⑳ 豊水園駐車場
- ㉑ 今区民会館
- ㉒ 今自治区第2集会所

### 山之手自治区

- ㉓ 山之手3丁目公園
- ㉔ 山之手4丁目公園
- ㉕ 山ノ手公園
- ㉖ 大徳公園

- ㉗ 山之手児童遊園
- ㉘ 山之手子供の森公園

### 丸山自治区

- ㉙ 丸山公園
- ㉚ 丸山ランド
- ㉛ 丸山区民会館 

### 水源町自治区

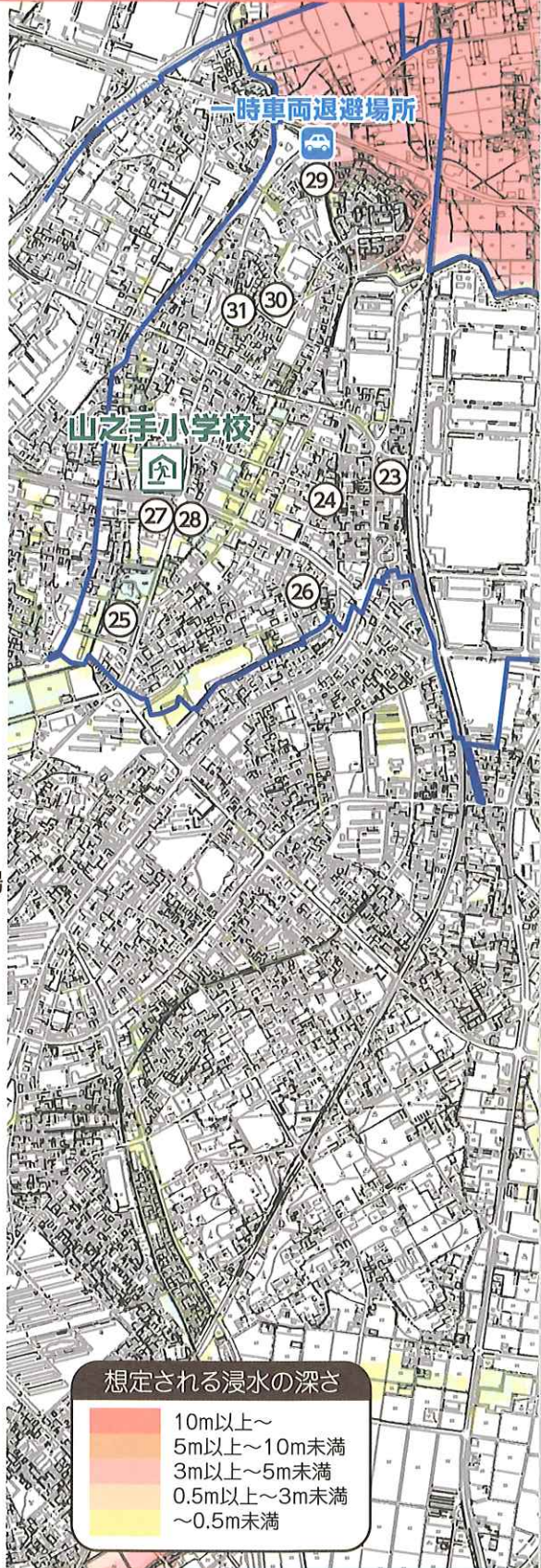
- ㉜ 水源町ふれあい広場
- ㉝ 水源2丁目西ちびっこ広場
- ㉞ 水源3丁目ちびっこ広場
- ㉟ 市営住宅敷地内広場(東)
- ㊱ 市営住宅敷地内広場(西)
- ㊲ Tステージ水源台駐車場
- ㊳ 水源4丁目南ちびっこ広場
- ㊴ 水源4丁目東ちびっこ広場
- ㊵ 水源5丁目南ちびっこ広場
- ㊶ サンハイツ駐車場
- ㊷ 水源6丁目ちびっこ広場
- ㊸ Tステージ水源公園北駐車場
- ㊹ 水源2丁目東ちびっこ広場
- ㊺ 水源5丁目西ちびっこ広場

### 渡合自治区

- ㊻ 渡合区民会館

### 下野見自治区

- ㊼ 下野見児童館
- ㊽ 下野見ふれあい広場
- ㊾ 東工建設付近 空き地
- ㊿ 鉄筋橋北側 空き地
- ① 室町6丁目交差点 空き地
- ② 10番組ごみステーション 空き地
- ③ 野見山参道入口横 空き地
- ④ 山室花はうす



 こちらもチェックしておきましょう!



AED  
設置場所

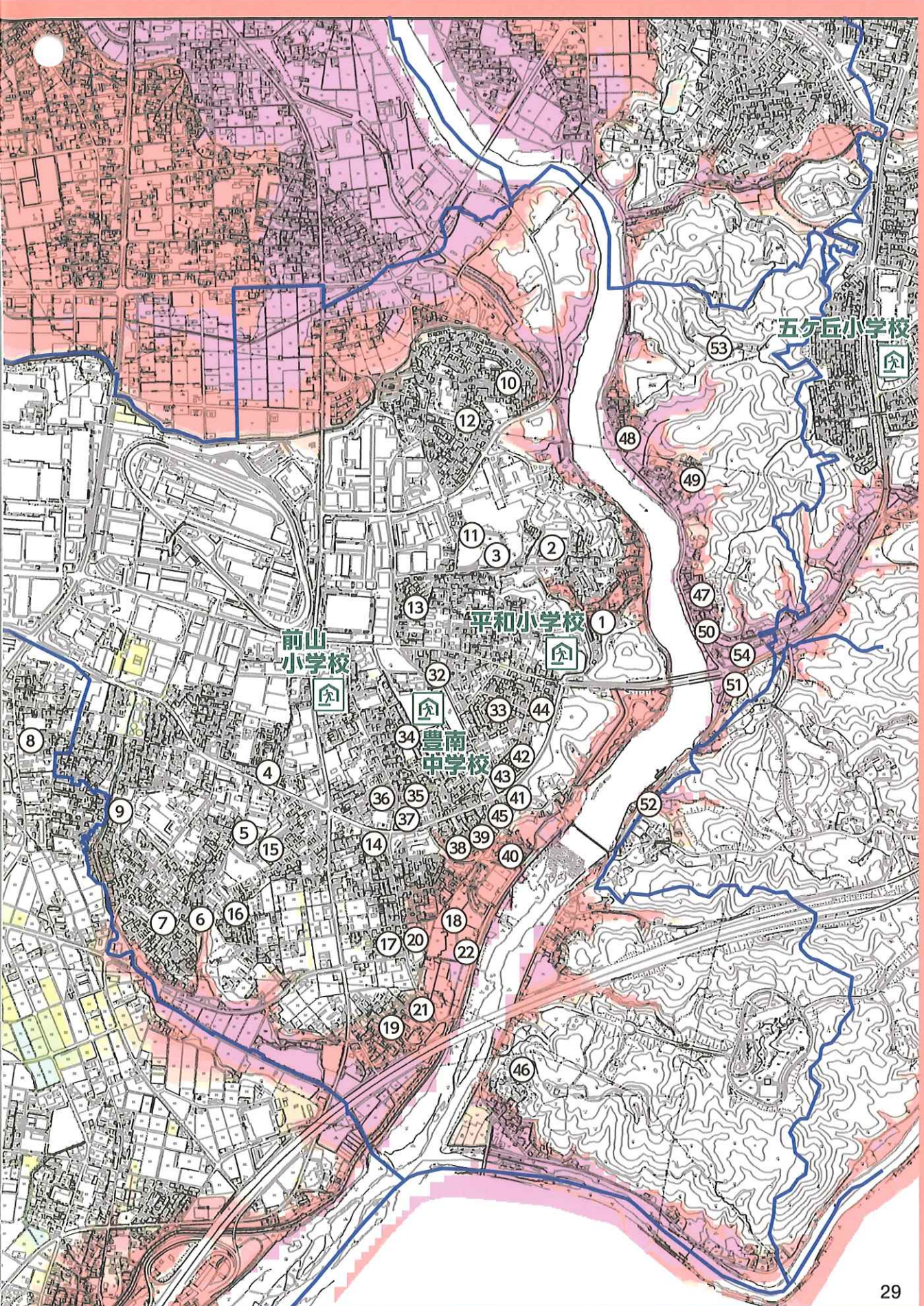


公衆電話  
設置場所

想定される浸水の深さ

- 10m以上～
- 5m以上～10m未満
- 3m以上～5m未満
- 0.5m以上～3m未満
- ～0.5m未満







# 防災情報一覽

## 豊田市の防災に役立つ情報

### 緊急メールとよた

豊田市が発令する避難情報のほか、気象や地震、土砂災害警戒情報、竜巻注意情報などをメールでお知らせ。地域の情報を正確に素早くキャッチできるので、すぐ登録を。



### 豊田市ソーシャルメディア一覧

豊田市公式のFacebook、Twitter、LINE、Instagram、Youtubeの各アカウントのリンク一覧。事前にフォローして、閲覧できるようにしておきましょう。



### 防災パンフレット(防災虎の巻)

豊田市では、防災の基本をまとめたパンフレットを作成。女性版や外国語版(英語、中国語、ポルトガル語、やさしい日本語)もダウンロードできる。災害弱者の防災に役立つ。



### 豊田市 各種ハザードマップ

土砂災害危険箇所のマップ、および地震・洪水・土砂災害・ため池のハザードマップが確認できます。



### 豊田市防災カルテ(豊南中学校区)

中学校区ごとに、災害特性や危険箇所等を取りまとめたカルテ。校区の基礎資料や被害予測など、地域に特化した防災情報が閲覧できる。



### エフエムとよたラジオ・ラビート78.6MHz

豊田市の地域情報を発信するラジオ局。ラジオ機器だけでなく、スマホ、パソコン、テレビ(ひまわり12ch契約の場合)からも聴くことができる。



### 豊橋河川事務所

矢作川の各所に設置された河川カメラのライブ映像、各地の観測所における水位・雨量のリアルタイム情報など、水害の際に役立つ情報が確認できる。



## 災害時の情報収集

### NHKニュース・防災

緊急地震速報や災害、避難情報をプッシュ通知。災害や雨雲、台風、河川情報を地図上で確認でき、災害時はライブ放送もする。



### Yahoo! 防災速報

緊急地震速報や豪雨予報などをいち早く通知。地震によっては揺れる前に通知も。自宅や実家、勤務先の情報も受け取れる。



### 国土交通省防災情報提供センター

川の防災情報、気象情報、地震情報、雨雲の動きなどの情報が確認できる。



## 気軽に身につく防災の基本

### 愛知県防災学習システム

住宅の状態をチェックするだけで、安全度わかる建物倒壊シミュレーターのほか、防災に関する情報やビデオ教材もわかりやすい。



### 消防庁 防災マニュアル

屋内や屋外のあらゆるシーンで、地震時にどんな行動をとればいいのかわかりやすく解説。揺れが収まってからの行動も具体的にイメージできる。



### 消防防災博物館

ネット上の架空の博物館。防災や消防の活動、全国の防災まちづくりの事例も紹介。子ども向けの動画もあり、家族で知識を得られる。



### 国土交通省 防災ポータル

災害時の全国のバス・鉄道の状況、交通規制、避難所や防災施設の情報を検索でき、いつでもどこでも役立つ。防災知識や安否確認などのサイトも集約されている。

