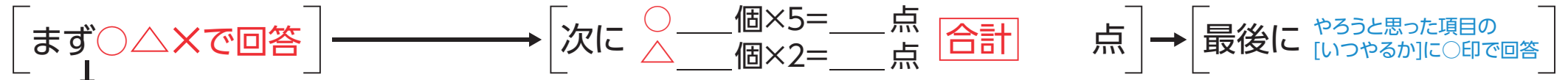


減災教室

編著:岐阜大学教授高木朗義 企画:一般社団法人Do It Yourself



Q設問	○△×	いつやるか	関連するページ
Q1 住んでいる町の地震の揺れの大きさを地図で確かめていますか?		今 1 1 1 日 週間 か月 年	ハザードマップ (地震)
Q2 地震で揺れても、自分の家は壊れませんか?		今 1 1 1 日 週間 か月 年	P14~15
Q3 地震で揺れても、寝ている部屋や家族が集まる部屋や台所の家具は倒れませんか?		今 1 1 1 日 週間 か月 年	P14
Q4 重い家具や本棚が倒れてこないところ、ガラスや照明が割れて落ちてこないところに、自分や家族は寝ていますか?		今 1 1 1 日 週間 か月 年	P14
Q5 地震で揺れた時や、揺れることがわかった時、頭や体などを守っていますか?		今 1 1 1 日 週間 か月 年	P12~13
Q6 海の近くにいる時に地震で揺れたら、高い場所に避難することができますか?		今 1 1 1 日 週間 か月 年	P13
Q7 災害の時でも使えるように、携帯電話のバッテリーを持っていますか?		今 1 1 1 日 週間 か月 年	P5 P36
Q8 電気・ガス・水道が使えなくても、家族は1週間くらい食べられますか?		今 1 1 1 日 週間 か月 年	P5 P36
Q9 停電しても、1週間くらい灯りと暖房は大丈夫ですか?		今 1 1 1 日 週間 か月 年	P5 P36
Q10 家族が別々の場所で地震にあった時にどうするかなど、地震の時にどうするか、家族で話し合っていますか?		今 1 1 1 日 週間 か月 年	P4 P10~11 P32~33

地震から命を守る

地震直後の対応


Q設問	○△×	いつやるか	関連するページ
Q11 住んでいるところの水害や土砂災害で危険な場所を地図で確かめていますか?		今 1 1 1 日 週間 か月 年	ハザードマップ (洪水)
Q12 住んでいるところの水害や土砂災害で危険な場所を自分の目で確かめていますか?		今 1 1 1 日 週間 か月 年	P20 P25
Q13 水害や土砂災害が起こりそうな時、避難所に行くか、高い所に行くか、今の所にいるか、また、そこまでどうやって行くかを決めていますか?		今 1 1 1 日 週間 か月 年	P32~33
Q14 自分や家族で避難を考えるために、雨や川の水位の情報を見えていますか?		今 1 1 1 日 週間 か月 年	P22
Q15 道路に水があふれていて、避難場所へ行くことが危険な時、家で過ごす用意ができていますか?		今 1 1 1 日 週間 か月 年	P23 P32~33
Q16 水害や土砂災害の時にどうするか、家族で話し合っていますか?		今 1 1 1 日 週間 か月 年	P4 P18~19 P32~33
Q17 自治会(町内会)や子ども会、町の掃除、町の運動会に、いつも参加していますか?		今 1 1 1 日 週間 か月 年	P6
Q18 災害の時にどうするか、どんな備えをするか、近所の人と話し合っていますか?		今 1 1 1 日 週間 か月 年	P6
Q19 近所で災害の時に助けが必要な人を知っていますか?		今 1 1 1 日 週間 か月 年	P7 P21
Q20 住んでいる町の防災訓練に、いつも参加していますか?		今 1 1 1 日 週間 か月 年	P6 P21

風水害・土砂災害から命を守る情報収集や判断

災害から命を守る近所づきあい

減災教室の有効な使い方 防災・減災が「わかる」→「できる」へ

- 1 減災教室をやってみる**
現在の自分や家族の状況を確認するために、「減災教室」をやってみましょう。
- 2 自分たちの課題を「北方町防災ハンドブック」から学ぶ**
△や×の箇所の「関連するページ」から課題について学びましょう。
- 3 いつまでにやるか決める**
課題の解決方法が分かったら、いつまでにできるようになるか目標を決めましょう。
- 4 解決方法を実践する**
1~4を繰り返して、防災力・減災力を高めましょう!




製作：岐阜高専コンピュータ倶楽部

パソコンやスマートフォン、タブレットで使用できます。
WEB版では、学校や地域での防災活動を支援するため、プロジェクター投影や印刷に使える素材も順次拡大します。

(C)2015岐阜大学教授高木朗義&一般社団法人Do It Yourself


WEB版「減災教室」



<http://gensaikyoushitsu.sakura.ne.jp/>

ペット編もあります!

ペットの飼い主の方やその家族を対象としています。ペットとの生活の仕方を見直してみよう!



連絡方法等を決めておきましょう

災害時、最も心配になるのは家族の安否です。東日本大震災では通信回線がつながりにくくなり、安否確認に手間取るケースが多くありました。複数の通信手段を使って連絡が取れる確率を少しでも高めるようにしましょう。また、子どもの迎えなどについては学校などに確認しておきましょう。

学校などでの家族の引き取りルールを確認しましょう

東日本大震災を受け、学校や福祉施設などで、気象警報や土砂災害警戒情報などが発表されたり、実際に災害が発生したときに備え、帰宅や家族への引き取りルールをつくっています。引き取りルールは各施設によって異なるので、施設を確認して所定の用紙に記入しておきましょう。

■学校などで被災した場合

- 家族への連絡体制はどうなっているのか
- 施設の避難誘導體制はどうなっているのか
- 保護者への引き渡し方法はどうか
- すぐに引き取りに行けないときはどれくらい保護してもらえるか

施設のメール配信サービスはあるか確認しましょう

地震などの災害発生時には、音声通話が集中することで、電話がつながりにくくなり、家族などの安否確認を取ることが難しくなります。

そんなときに備えて、メール配信サービスを行っている学校や福祉施設などもあります。家族が通っている施設などにメール配信サービスがあるかどうか確認しましょう。

きたがた情報メールを登録しましょう!

町では防犯・防災などの情報を登録していただいた人の携帯電話やパソコンにメール配信しています。右記2次元コードからぜひ登録をお願いします。



2次元コードの読み取りができない場合は、こちらのアドレスから登録してください。

t-kitagata-info@sg-m.jp

パソコンからの登録も可能です。

<https://service.sugumail.com/kitagata-chomin/member/>

ソーシャルメディアを使って安否確認をしましょう

東日本大震災では、電話が繋がらない中、Facebook (フェイスブック) や mixi (ミクシィ) などの SNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス) や、Twitter (ツイッター) などのミニ blog (ブログ) といったメディアが安否確認に役立ちました。こうしたサービスを家族や友人とともに普段から使い慣れておくことで、いざというとき複数の方法で連絡をとることができます。



家族の集合場所を決めておきましょう!

家族と連絡が取れず、自宅が被災した場合を想定し、家族で集合場所を話し合っておきましょう。万一のことを考えて、複数の集合場所を決めておきましょう。

ハザードマップを見て、集合場所を決めましょう

非常持出品等を用意しましょう

東日本大震災では、長期間物資が被災地に届かないという事態に陥りました。また、品不足の心配から買い占めが発生し、被災地への物資供給に悪影響を与えました。このように災害時には生活必需品が入手できなくなる可能性があります。少なくとも1週間以上は救助なしで生活ができるように非常持出品や備蓄品を準備しておきましょう。

1 必ず用意するもの

※家族の人数や年齢によって種類や量が異なります。



非常持出品 ... 災害発生時に最初に持ち出すもの。

《食料》 飲料水、非常食 (乾パン、缶詰など)

《生活用品》 懐中電灯、携帯ラジオ、携帯電話用充電器、マッチ、ライター、ろうそく、タオル、ティッシュ、ナイフ、缶切り、ヘルメット、マスク、衣類 (保温性が高いもの)、雨具 (レインコートなど)、軍手、割り箸、使い捨て食器、救急箱、常備薬、貴重品・現金 (公衆電話用に 10 円玉も)、健康保険証のコピー

備蓄品 (数日~10日分) ... 救援物資が届くまでの間、生活するためのもの。

《食料》 飲料水 (1人1日3L)、非常食

《生活用品》 燃料 (カセットコンロ、予備のガスボンベなど)、毛布、タオルケット、寝袋など、携帯用トイレ、トイレトーパー、ウェットティッシュ、割り箸、使い捨て食器、ラップ、アルミホイル、洗面用品 (ドライシャンプーなど)、使い捨てカイロ



2 家族構成別で用意するもの

乳幼児がいる場合

粉ミルク、レトルトや缶詰の離乳食、哺乳ビン、スプーン、哺乳ビンの消毒剤、紙おむつ、お尻ふき、着替えの服、抱っこひも、ベビーソープ、バスタオル、医薬品、ガーゼ、爪切り、母子手帳



高齢者がいる場合

レトルト食品 (おかゆなど)、医薬品、老眼鏡、入れ歯と入れ歯ケース、補聴器、湿布薬、つえ、入れ歯用殺菌剤



慢性疾患のある人がいる場合

(食物アレルギー・腎疾患・糖尿病等)

被災後すぐは、体の状態や症状に合った食品が手に入らないことが多いので、普段使っている食品を余分に買っておくようにしましょう。



※食品表示でアレルギー物質と栄養成分を確認するようにしましょう。

3 携帯電話を使いこなす

携帯電話は通話以外にもさまざまな機能を持っており、災害時には「命綱」になります。いざという時のために、必要な備品と機能を確認しておきましょう。



災害時に役立つ機能

- **災害用伝言板**
他社同士でもメッセージを送受信できるほか、宛先を事前に登録しておけば、一斉送信も可能。
- **緊急地震速報**
東日本大震災以降、対応機種が増加。地震の揺れに備えることができる。
- **テレビやラジオ**
ワンセグ対応携帯電話の場合、テレビ番組を受信することができる。ラジオが聴ける機種もあり、これらは停電時もテレビ・ラジオ放送からの情報入手が可能。
- **地図**
地図のサービスを利用することで、学校や公園などの避難所や病院を探すことができる。GPS 機能付きであれば、地図サービスと連携し、現在地から最も近い避難所などを案内してくれるシステムもある。
- **ライトやブザー**
非常時のライトとしても代用できる。ブザー機能があれば周りに助けを求めたいときに役立ちます。

長持ちさせるための備品

- 《予備の電池》
- 《充電器》
電池式：乾電池を入れて充電するタイプ
手動式：手動で発電し充電するタイプ
ソーラー式：太陽光で発電し充電するタイプ
- 《その他》
保護ケース：携帯電話を破損から守るためのケース

※**緊急時の充電**
携帯電話会社の公式ショップでは、災害発生時に充電サービスを提供している場合があります。近所の公式ショップの場所を普段から確認しておきましょう。