

いまやろう！



ローリングストック法^{ほう}をやってみよう

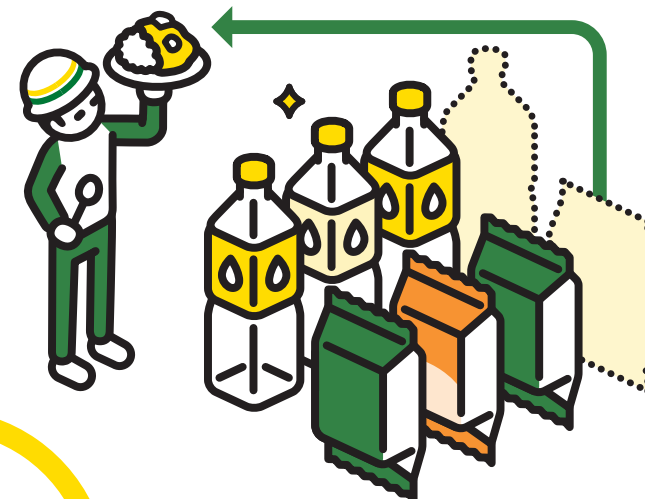
1

び ちく しょくりょう みず
備蓄する食料・水を
ひとりよっかぶん^{しよくぶん}
1人4日分(12食分)
ようい
用意する



2

つき かい
月に1回
ひじょうしょく ひ
非常食の日を決めて、
ふる た
古いものから食べる



くりかえす

4

これらをくりかえして、
つね あたら ひじょうしょく
常に新しい「非常食」
ほかん
を保管する



3

た ぶん
食べた分は
げつまつ か た
月末に買い足す



せい かつ まも
生活を守る

ローリングストック法^{ほう}をやってみよう

「ローリングストック法^{ほう}」は食料^{しょくりょう}の新しいストック方法^{あた}です。これまでは5～10年^{ねん}くらい保存^{ほぞん}できる食料^{しょくりょう}を用意^{ようい}しなければなりませんでした。選べる食料^{えら}があまりありませんでした。でも、この「ローリングストック法^{ほう}」を使うと、長く保存^{なが}しなくてもいいので、普段^{ふだん}食べているものが「非常食^{ひじょうしょく}」になります。また、食べながら備える^たので、災害^{さいがい}の時のための練習^{れんしゅう}にもなります。自分の好きなもの^{じぶん}、おいしいもの^{ようい}を用意^{ようい}することができます。

1. 最初に、備蓄^{さいしょ}する食料^{びちく}や水^{みず}を、一人4日分^{ひとりよっかぶん}（12食分^{しょくぶん}）くらい用意^{ようい}します
2. 月に1回、非常食^{ひじょうしょく}を食べる日^たを決めて、古いもの^きから順番^{じゅんばん}に食べます
3. 食べた^たら、その分^{ぶん}だけ、月末^{げつまつ}などに買^かいます
4. 1～3をくりかえせば、いつも新しい食料^{あた}が、あなたの家^{いえ}に用意^{ようい}してあるということになります

【いまやろう！】

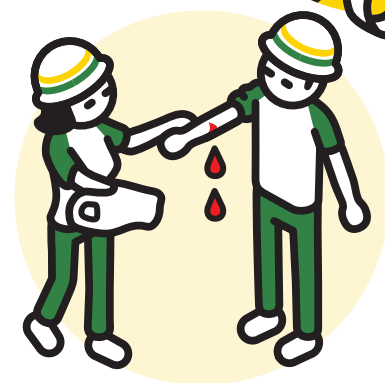
1. 食料^{しょくりょう}のローリングストック法^{ほう}を実際^{じっさい}にやってみましょう。
2. 災害^{さいがい}時には避難所^{ひなんじょ}などで無料^{むりょう}で食料^{しょくりょう}が配^{くば}られますが、それらはアレルギー^{ぶんか}や文化^{ちが}の違い^{かんが}などを考^{おも}えていないことが多いです。
食べられないものがある人^たは、自分^{ひと}の家^{じぶん}で用意^{いえ}しましょう。
3. 食料^{しょくりょう}以外のものもローリングストック法^{ほう}が使^{つか}えます。ウェットティッシュやカセットボンベなど、使用期限^{しょうきげん}のあるものは
ローリングストック法^{ほう}で保管^{ほかん}しましょう。

👉 こちらも CHECK : 「生活^{せいかつ}を守る^{まも}」 ⑦

いまやろう！



身のまわりのものでできる
止血の方法を覚えよう



レジ袋などを
て
手にかぶせる
※血に直接さわらない



清潔なガーゼや
ハンカチなどを
傷口にあてる



傷口を心臓よりも
高く上げ、
強くおさえ続ける



血が止まったら、
包帯やハンカチ
などで固定する

コミュニティを守る

身のまわりのものでできる止血の方法を覚えよう^{み し けつ ほうほう おぼ}

ケガをして、傷口から血が出ている人がいたら、傷の手当てをしてあげましょう。包帯やガーゼなど、特別な道具がなくても、自分のまわりのものを使って、血を止めることができます。まず、この方法で簡単に手当てをして、その後、病院へ連れて行きましょう。ケガがひどい場合は、周りの人に救急車を呼んでもらって、救急車を待っている間に手当てしましょう。

止血のしかた（血の止め方）^{し けつ ち と かた}

1. レジ袋などを手にかぶせます。ケガ人の血に直接さわらないでください。血にさわると、感染症になるリスクがあります。
2. 清潔なガーゼやハンカチなどを傷口にあてます。
3. ガーゼやハンカチでおさえながら傷口を心臓より高く上げます。傷口をそのまま強くおさえ続けてください。
4. 血が止まったら、傷口に当てた布を、包帯やハンカチ、ネクタイなどで動かないようにします。布が動かないようにしてください。

【いまやろう！】

1. 止血に使える大きなハンカチやポリ袋などをカバンに入れておきましょう。
2. 家族や友人など、近くの人と、止血の練習をしてみましょう。

🏠 こちらも CHECK : 「コミュニティを守る」①、④^{まも}

いまやろう！



身のまわりのものでできる
骨折の手当の方法を覚えよう

1



折りたたみ傘など
骨折した腕の支えに
なるものを用意する

2



腕と支えを
ハンカチなどで
しっかり固定する

3



レジ袋などを
使って、
腕を首からつる

4



ハンカチやネクタイ
などで、腕を胸に
しばりつける

コミュニティを守る

身のまわりのものでできる骨折の手当ての方法を覚えよう

ケガをして骨折している人がいたら、手当てをしてあげましょう。添え木や三角巾など、特別な道具がなくても、自分のまわりのものを使って骨折の手当てができます。まず、この方法で簡単に手当てをして、その後、病院へ連れて行きましょう。ケガがひどい場合は周りの人に救急車を呼んでもらって、救急車を待っている間に手当てしましょう。骨折の場合は、折れた骨が動くと痛みがひどくなるので、骨が動かないように、しっかり固定することが大切です。

骨折の手当てのしかた

1. 折りたたみ傘や雑誌、新聞紙など、骨折した腕の支えになるものを用意します。「支え」は折れた腕の両側の関節より長いものを使いましょう。
2. 腕と「支え」をハンカチなどで結んで、動かないようにします。折れた部分の両側の関節の近くを結びましょう。
3. レジ袋の横をハサミで切ります。そこに「支え」で固定した腕を入れて、首からつります。
4. 腕が動かないように、ハンカチやネクタイなどで、レジ袋でつった腕を胸にしばりつけます。

【いまやろう！】

1. 骨折の手当てに使えるレジ袋、大きなハンカチ、新聞紙や雑誌などをカバンに入れておきましょう。
2. 家族や友人など、近くの人と、手当ての練習をしてみましょう。

👉 こちらも CHECK : 「コミュニティを守る^{まも}」①、③

いまやろう！



さいがいようでんごん

つか

災害用伝言ダイヤルが使えるようになろう



171に
でんわ
電話を
かける



ろくおん
録音する

①
お
を押す

じぶん
でんわばんごう
自分の
電話番号
お
を押す

①
お
を押して
ろくおん
録音

⑨
お
を押して
しゅうりょう
終了



さいせい
再生する

②
お
を押す

あいて
でんわばんごう
相手の
電話番号
お
を押す

①
お
を押して
さいせい
再生

⑨
お
を押して
つぎ
次を聞く



- まいつきついたちにちむりょうたいけん ひでんわ かたれんしゅう
毎月1日と15日に無料で体験できるので、その日に電話のかけ方を練習しましょう

じぶん かぞく まも
自分・家族を守る

災害用伝言ダイヤルが使えるようになろう

災害が起こった時は、たくさんの人が電話を使うので、電話がつながりにくくなります。電話が通じないと、家族や友人が無事かどうか確認できないために、とても不安になります。そんな時は、災害用伝言ダイヤルを使いましょう。伝言を残したり聞いたりすることができます。

●録音のしかた

- ① 171 に電話をかけます。→→ ② 数字の「1」を押します。→→ ③ 自分の電話番号を押します。家の電話を使うときは市外局番（「03」や「045」など）から押しましょう。→→ ④ 「1」を押すと録音が始まります。→→ ⑤ 最後に「9」を押します。

●再生のしかた

- ① 171 に電話をかけます。→→ ② 数字の「2」を押します。→→ ③ 連絡を取りたい被災地の人の電話番号を押します。家の電話の場合は市外局番（「03」や「045」など）からダイヤルします。→→ ④ 「1」を押すと伝言が流れます。→→ ⑤ 聞き終わったら、「9」を押します。次の伝言があるときは、メッセージが再生されます。伝言がもうないときは、「お伝えする伝言は以上です。」と流れます。同じ伝言をもう一度聞きたいときは、メッセージを聞いた後に「8」を押します。

【いまやろう！】

1. 災害用伝言ダイヤルは毎月 1 日と 15 日に無料で体験することができます。電話のかけ方を練習しておきましょう。
2. 家族や友人と、どの電話番号にメッセージを残すか、決めておきましょう。

👉 こちらも CHECK : 「自分・家族を守る」③、⑭

いまやろう！



さい がい よう でん ごん ばん
災害用伝言板 (web171) が
つか
使えるようになるう



けい たい でん わ
・携帯電話
・スマートフォン
・パソコン から
「web171」に
アクセス



とう ろく
登録する

じ ぶん
自分の
でん わ ばん ごう
電話番号
に ゆう り よ く
を入力

とう ろく
登録
え ら
を選ぶ

な ま え
名前と
コ メ ン ト を
に ゆう り よ く
入力する

とう ろく
登録
お し ゆ う り よ う
を押して終了



かく に ん
確認する

あ い て
相手の
でん わ ばん ごう
電話番号
に ゆう り よ く
を入力

かく に ん
確認
え ら
を選ぶ

メ ッ セ ー ジ を
かく に ん
確認する

ぶ じ
無事です。
いえ
家にいます。



- ま い つ き つ い た ち に ち む り よ う た い け ん ひ でん ごん ばん つ か か た れん し ゅ う
毎月1日と15日に無料で体験できるので、その日に伝言板の使い方を練習しましょう

じ ぶん か そ く ま も
自分・家族を守る

災害用伝言板web171 が使えるようになろう

災害が起こった時は、たくさんの人が電話を使うので、電話がつながりにくくなります。電話が通じないと、家族や友人が無事かどうか確認できないために、とても不安になります。そんな時は、「災害用伝言板web171」を使いましょう。携帯電話を使って伝言を入力したり確認したりできます。

●伝言の登録のしかた

①携帯電話やスマートフォン、パソコンから「web171」にアクセスします。→→ ②自分の電話番号を入力します。→→ ③「登録」を選びます。→→ ④名前をひらがなで入力します。「無事です」、「被害があります」、「自宅にいます」、「避難所にいます」の中で、当てはまるものにチェックを入れます。自分で考えたコメントを入力することもできます。→→ ⑤最後に「登録」を選びます。

●伝言の確認のしかた

①携帯電話やスマートフォン、パソコンから「web171」にアクセスします。→→ ②確認したい相手の電話番号を入力します。→→ ③出てきたメッセージを確認します。その後、新しく伝言の登録があった時にメールで通知を受け取ることもできます。メールアドレスを入力して、「通知を希望する」のボタンをクリックしてください。

※ web171以外に、携帯電話会社の伝言板もあります。会社ごとに使い方がちがうので、伝言板の使い方を確認しておきましょう。

【いまやろう！】

1. 災害用伝言板は毎月 1 日と 15日に無料で体験することができます。練習しておきましょう。
2. 家族や友人と、どの電話番号にメッセージを残すか、決めておきましょう。

📖 こちらも CHECK : 「自分・家族を守る」③、⑯

いまやろう！



大雨のときの避難のタイミングを知ろう

けいかい
警戒レベル

すること

ひなん じょうほう
避難の情報

高
たかい



危険度
きけんど



低
ひくい

5	いのち まも 命を守って	きん きゅう あん ぜん かく ほ 緊急安全確保
4	ぜん いん ひ なん 全員避難して	ひ なん し じ 避難指示
3	こう れい しゃ 高齢者などは ひ なん 避難して	こう れい しゃ とう ひ なん 高齢者等避難
2	ひ なん ほう ほう かく にん 避難の方法を確認して	
1	あた ら じょう ほう ちゅう い 新しい情報に注意して	

ココまでに
き けん ば しょ
危険な場所
かなら
から必ず
ひ なん
避難！

● どのレベルで避難するか家族で話し合おう

じ ぶん か ぞく まも
自分・家族を守る

大雨のときの避難のタイミングを知ろう

大きな台風や強い雨が予想されるときなどには、テレビやラジオ、市町村のホームページやアプリで「警戒レベル」が発表されます。

警戒レベルは5段階です。警戒レベルが分かれば、どのくらい危険な状況か、どのような行動をとらなければならないか分かります。

- 警戒レベル 1：何日か後で災害が予想されます。テレビなどの最新情報に注意して、心の準備をしておきましょう。
- 警戒レベル 2：天気が悪化しており、「大雨注意報」、「洪水注意報」、「高潮注意報」などが出されます。避難する場所や避難ルートなど、避難方法を確認しておきましょう。
- 警戒レベル 3：災害が発生する可能性が高くなっています。「大雨警報」、「洪水警報」、「氾濫警戒情報」、「高潮注意報」などが出されます。高齢者など、避難に時間がかかる人は、この段階で避難を始めてください。「高齢者等避難」という言葉を覚えておきましょう。
- 警戒レベル 4：災害が発生する可能性がとて高くなっています。「土砂災害警戒情報」、「氾濫危険情報」、「高潮警報」、「高潮特別警報」などが出されます。全員が避難を始めてください。「避難指示」という言葉を覚えておきましょう。
- 警戒レベル 5：災害が起こる直前か、すでに災害が発生しています。「大雨特別警報」や「氾濫発生情報」が出されます。今いる場所ですぐに、身の安全を確保できる行動をとりましょう。洪水や高潮の場合は、近くにある、丈夫で高い建物に移動してください。土砂災害の場合は、崖と反対側にある部屋に移動してください。近くにもっと丈夫な建物があったら、そこに移動してください。

【いまやろう！】

1. 防災アプリやウェブサイトを登録しておこう
2. 自分や、自分たち家族はどのレベルで避難を始めるか、話し合ってみよう

👉 こちらも CHECK：「自分・家族を守る」②、⑬～⑭

いまやろう！



にほん お さい がい しゅ るい し
日本で起こる災害の種類を知らう



じ しん
地震



ふう すい がい
風水害



せつ がい
雪害



ふん か
噴火

じ ぶん か ぞく まも
自分・家族を守る

日本で起こる災害の種類を知ろう

日本では、様々な災害が起こります。災害の特徴を知って、落ち着いて対応しましょう。

- 地震：地面が揺れます。家具が倒れたり、建物や道が壊れたりします。地震が起きた後は、火事が起きることもあります。また、「津波」といって、海の水が陸の上に出てくる場合があります。地震が発生したら、倒れたり落ちたりしてくるものから身を守りましょう。火事や津波が発生したら、すぐに避難しましょう。
- 風水害：強い風や雨によって起こる災害です。たくさんの雨が降って、地面が水につかったり、川があふれたりします。「内水氾濫」、「洪水」と言います。また、雨によって山の斜面や崖が崩れることもあります。「土砂災害」と言います。強い風で物が壊れ、飛ばされることもあります。「暴風」と言います。日本では、春から夏にかけて梅雨になります。雨がよく降ります。夏から秋にかけては「台風」が来ます。強い風や大雨がよくあります。天気予報などで事前に予測できるので、早めに避難しましょう。
- 雪害：雪がたくさん降ることによって起こる災害です。雪が多い場所では、積もった雪で家がつぶれたり、山に積もった雪が崩れたりします。凍った道路で車や人がすべて事故やけがを引き起こすのも雪害のひとつです。雪がたくさん降っている時には外出せず、安全な場所にとどまるようにしましょう。どうしても外出しないといけないときは、すべらないよう気をつけて行動しましょう。
- 噴火：火山の地下から、高温で溶けた岩や、細かいちりのようなものが噴き出します。熱いガスや岩の流れに巻き込まれたり、大きな岩が飛んできたりする危険があります。できるだけ噴火の影響が及ばない場所へ避難しましょう。間に合わない場合は、近くの丈夫な建物内など安全な場所に避難しましょう。

【いまやろう！】

1. 住んでいるまちのハザードマップや防災ガイドを見て、自分の地域でどんな災害が起こるのか調べてみよう。

👉 こちらも CHECK：「自分・家族を守る」④～⑥