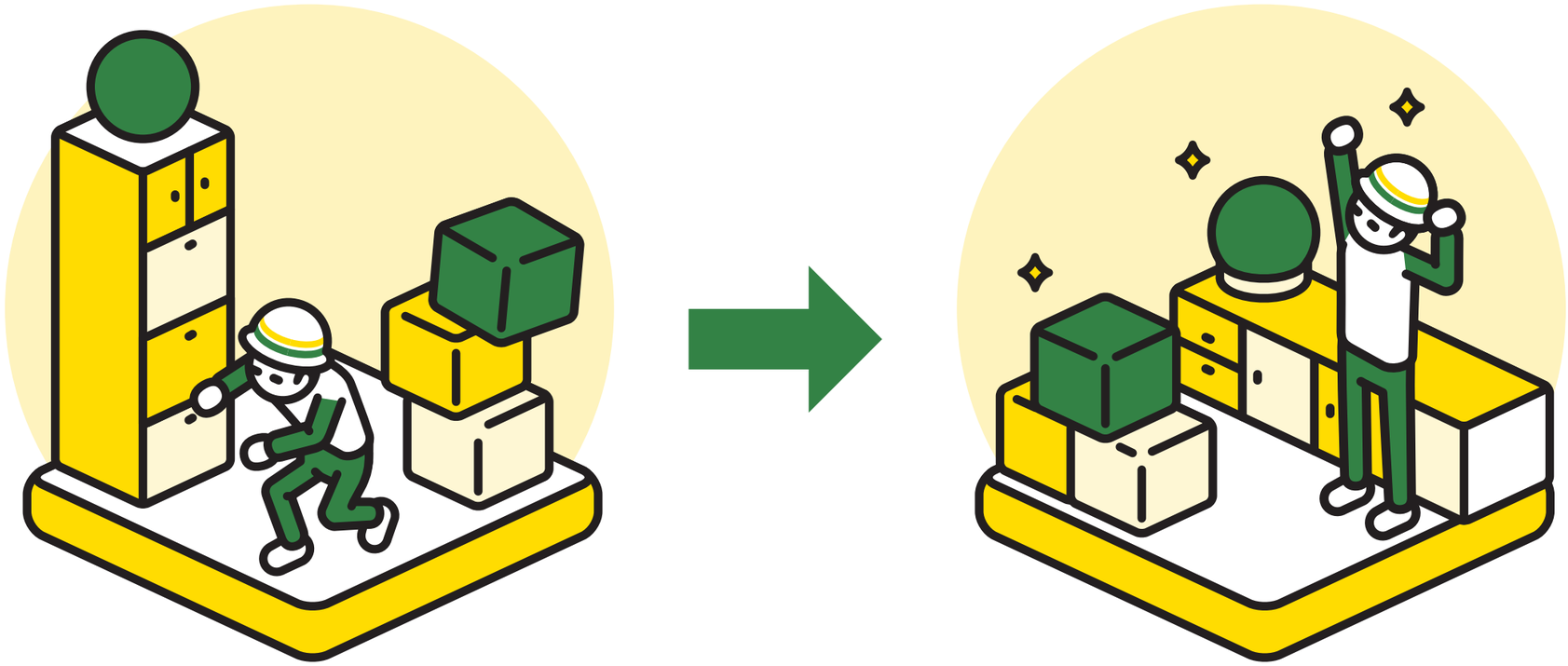
いまやろう！

「もしも」のために「いつも」から備(そな)えよう



モシモ型防災(がたぼうさい)

イツモ型防災(がたぼうさい)

自分を守る　1

「もしも」のために「いつも」から備えよう

あなたは、大きな地震を経験したことがありますか。

本当に大きな地震がおこったときは、今、何がおこっているのか、自分は何をしなければならないのか、わからなくなるそうです。

地震がおこったとき、色々考えて行動するのは、とても難しいことです。地震がおこったときは、何もできません。

ですから、地震がおこってから何もしなくていいように、毎日の生活の中で備えておきましょう。

「もしも」のために「いつも」から備えておくことが、とても大切です。

今日から、少しずつ、災害がおこったときに困らないように、勉強していきましょう。

【いまやろう！】

大きな地震を経験した人は、その時の自分のことを思い出しましょう。どんな気持ちでしたか。紙に書いてみましょう。

© 社会福祉法人さぽうとにじゅういち　NPO法人プラス・アーツ　ALL Rights Reserved. 2020

いまやろう！

ゆれていると感じたら、まず自分を守ろう

当たらないところへ
逃げ込む

上着やカバンなどで
頭を守る

四つんばいになって
体を低くする

自分を守る　2

ゆれていると感じたら、まず自分を守ろう

日本では、どこで生活しても、地震があります。「地震だ」「ゆれている」と感じたら、まず、自分で自分を守りましょう。

物が落ちてくるかもしれません。どこか安全な場所に逃げましょう。物が倒れてくるかもしれません。どこか安全な場所に逃げましょう。

まわりに何もない場合は、上着やかばんなどで 頭 を守りましょう。四つんばいになって、体 を低くしましょう。ダンゴムシのポーズです。

【いまやろう！】

今、もし、地震がおこったら、あなたはどうしますか。

1. 安全な場所はどこでしょう。探してみましょう。
2. 頭 を守って、ダンゴムシのポーズをしてみましょう。

© 社会福祉法人さぽうとにじゅういち　NPO法人プラス・アーツ　ALL Rights Reserved. 2020

いまやろう！

台風や大雨のときは早く避難しよう

ハザードマップや天気予報の確認

正しい情報を確認

高い所や安全な所へ避難

- アプリや自分のメールアドレスを登録しておこう！

台風や大雨のときは早く避難しよう

地震は、いつおこるかわかりません。しかし、地震とちがって、台風や大雨などの災害は、災害がおこる前に知ることができます。

台風や大雨などの「水害」、「水の災害」は、「早く避難する」ことが、とても大切です。

「避難の時間がない！」という場合も、2階以上の高い所や、避難所などに急いで逃げましょう。

「自分は大丈夫だ」「まだもう少し大丈夫だ」「そんな大変なことになるはずがない」など、自分で勝手に判断することが一番危険です。

災害がおこる前に、地域のハザードマップや天気予報を確認しておきましょう。

災害がおこったときは、自分で考えて、行動できるように、日ごろから備えておきましょう。

【いまやろう！】

1. ハザードマップがどんなものか、見てみましょう。
2. 地域の天気予報や防災情報が確認できる、アプリを登録しておきましょう！

© 社会福祉法人さぽうとにじゅういち　NPO法人プラス・アーツ　ALL Rights Reserved. 2020

いまやろう！

帰宅する方法を考えよう

駅や道路には帰宅できなくて
困っている人がたくさん

歩いて帰宅する
ルートを確認

安全な場所があれば
しばらくそこにいる

- 帰宅支援ステーションもチェックしておこう！

帰宅する方法を考えよう

大きな地震のときは、電車やバスがとまってしまいます。それで、みんな、急いで自分の家に歩いて帰ろうとします。

駅の周りも、道路も、家に歩いて帰る人たちでいっぱいになります。

そんなときは、急いで帰宅しようとしないで、まず、家族や自宅が大丈夫かどうか、確かめましょう。

家に帰るのが難しい人たちを「帰宅困難者」と言いますが、帰宅困難者のために「一時滞在施設」があります。

学校や公的施設が「一時滞在施設」になることが多いです。外出しているときに被災したら、まず、近くの安全な場所にしばらくいるようにしましょう。

無理に家に帰らないことも大切です。また、「帰宅支援ステーション」という場所もあります。

上手に色々なサポートを受けながら、落ち着いて行動しましょう。

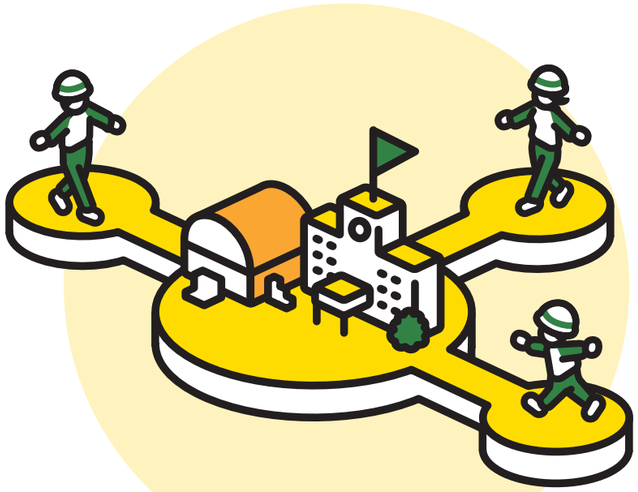
【いまやろう！】

1. 歩いて帰宅するルートと距離を確認しましょう。
2. 休日などに、一度そのルートを歩いてみましょう。
3. 「一時滞在施設」をさがしてみましょう。
4. 「帰宅支援ステーション」をさがしてみましょう。

© 社会福祉法人さぽうとにじゅういち　NPO法人プラス・アーツ　ALL Rights Reserved. 2020

いまやろう！

連絡のルールを家族と話し合おう



集合場所はどこ？

伝言メモは
どこに残す？

171番に、
どの番号を登録する？

家族を守る　1

連絡のルールを家族と話し合おう

地震のとき、家族がいっしょにいるかどうかわかりません。

家族が別々の場所にいた場合、どこで会うか、どこに避難するかを、家族で相談しておきましょう。

家のどこにメモを残すか、決めておきましょう。玄関のドアの内側がおすすめです。メモには、「どこに避難しているか」を必ず書きましょう。何語で書いても大丈夫ですが、日本語も書いてあると便利です。

メールやＳＮＳ、災害用伝言サービスなど、どうやって連絡するかも決めておきましょう。使い方も練習しておきましょう。

【いまやろう！】

1. 家族の集合場所を決めましょう。
2. 災害用伝言ダイヤル（１７１）に登録する電話番号を決めましょう。
3. 災害用伝言ダイヤルの使い方を練習しましょう。

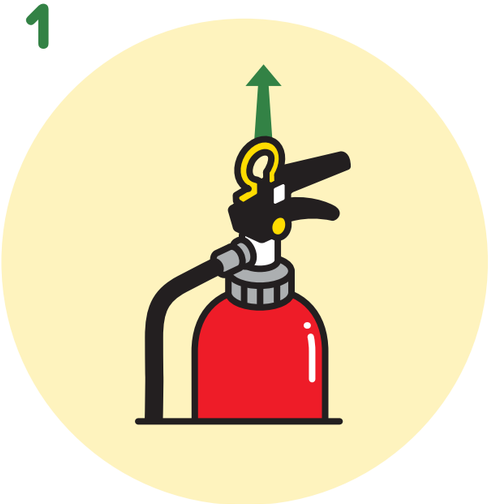
※災害用伝言ダイヤルは、安否情報、自分が元気だと伝えるために利用できる電話のサービスです。録音したり録音を聞いたりすることができます。毎月1日と15日に無料で利用できますから、練習をしておきましょう。

© 社会福祉法人さぽうとにじゅういち　NPO法人プラス・アーツ　ALL Rights Reserved. 2020

いまやろう！

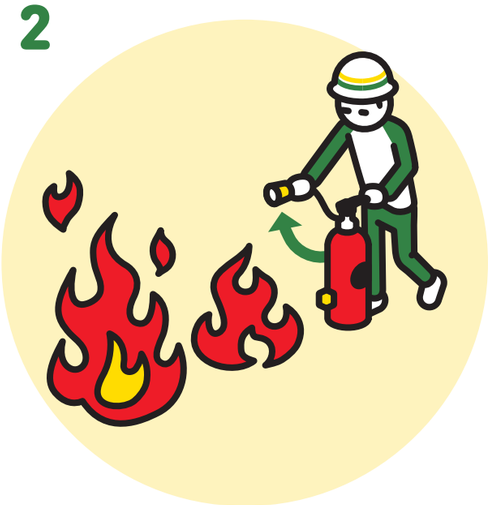
消火器が使えるようになろう

1



黄色いピンを引き抜く

2



ホースをポン！とはずし、安全な距離でかまえる

3

レバーをパン！とにぎり火にふきつける

4

火のねもとに向けて火を消す

消火器が使えるようになろう

火事を発見したら、「火事だー！」と大きな声で周りに知らせましょう。１１９番に電話をかけましょう。

ただ、火事がおこったとき、すぐに消防車が来られないこともあります。今、そこにいる人たちで協力して、火を消さなければなりません。火を消すのに、消火器を使います。正しい消火器の使い方を覚えておきましょう。

覚え方は「ピン・ポン・パン」です。

【いまやろう！】

「ピンポンパン」と覚えましょう！

1. まずは、黄色い安全ピンを抜きます。

2. ホースを「ポン」とはずします。火に向けてかまえます。あまり火の近くに行かないでください。

3. 消火器のレバーを「パン」と強くにぎります。火を消します。

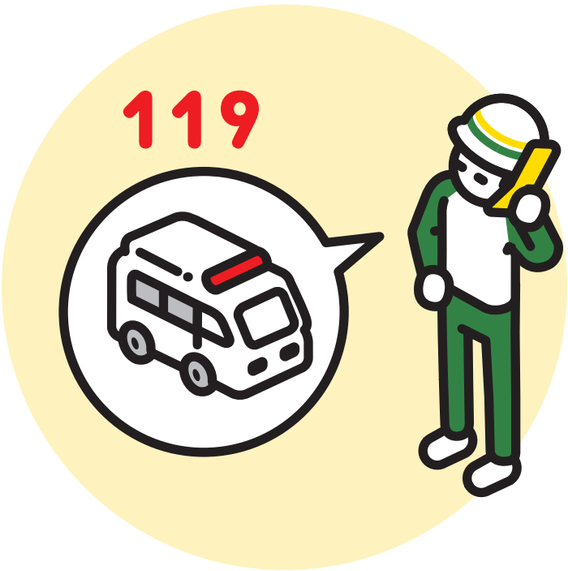
※２と３の順番を間違えないでください。安全「ピン」、ホースを「ポン」、レバーを「パン」です。

※レバーを一度にぎったら、途中で止めることはできません。気をつけましょう。

© 社会福祉法人さぽうとにじゅういち　NPO法人プラス・アーツ　ALL Rights Reserved. 2020

いまやろう！

勇気を出して応急手当をしよう



119番通報ができる

肩をたたいて大丈夫ですかと確認

AEDを使う

勇気を出して応急手当をしよう

災害のとき、あなたが無事だったら、周りの人たちを助けましょう。日本語ができるかどうかは、関係ありません。

けがをしている人を発見したら、その人の肩をたたいて、「大丈夫ですか」ときいてみましょう。もし、何も答えなかったら、そのままにしてはいけません。

周りの人に知らせましょう。１１９番に電話もしましょう。ただ、大きな災害のときは、ケガ人がたくさんいます。救急車がすぐに来ることはできません。

今、そこにいる人たちで協力して、勇気を出して応急手当をしましょう。

【いまやろう！】

1. となりの人の肩をたたいて「大丈夫ですか」と言ってみましょう。
2. ＡＥＤがどこにあるか、確認しましょう。
3. ＡＥＤの使い方のサイトを見てみましょう。

http://aed.jaam.jp/about_aed.html

© 社会福祉法人さぽうとにじゅういち　NPO法人プラス・アーツ　ALL Rights Reserved. 2020

いまやろう！

地域の人と協力して、助け合おう

いつも
あいさつしよう

地元のイベント
に参加しよう

高齢者・障がい者
への支援に
協力しよう

防災訓練に
参加しよう

コミュニティを守る　3

地域の人と協力して、助け合おう

もし、地震がおこったら、あなたやあなたの家族を助けてくれるのは、だれでしょう。それは、あなたの近くに住んでいる人たちです。そして、あなたも、近くに住んでいる人たちを助けることができます。あなたの家の近くに、お年寄りはいませんか。障がいのある人はいませんか。

同じ地域の人たちが、日ごろから積極的に関係をつくっておくことはとても大切です。

・ふだんから、挨拶をして、近所の人たちと積極的につきあいましょう。

・地域の防災訓練に参加しましょう。応急手当や救護のことをよく理解しておきましょう。

・地域の祭りやイベントに参加しましょう。地域の人たちと仲良くなりましょう。

・地域に住む、お年寄りや障がい者への支援などにも関心をもって、協力しましょう。

【いまやろう！】

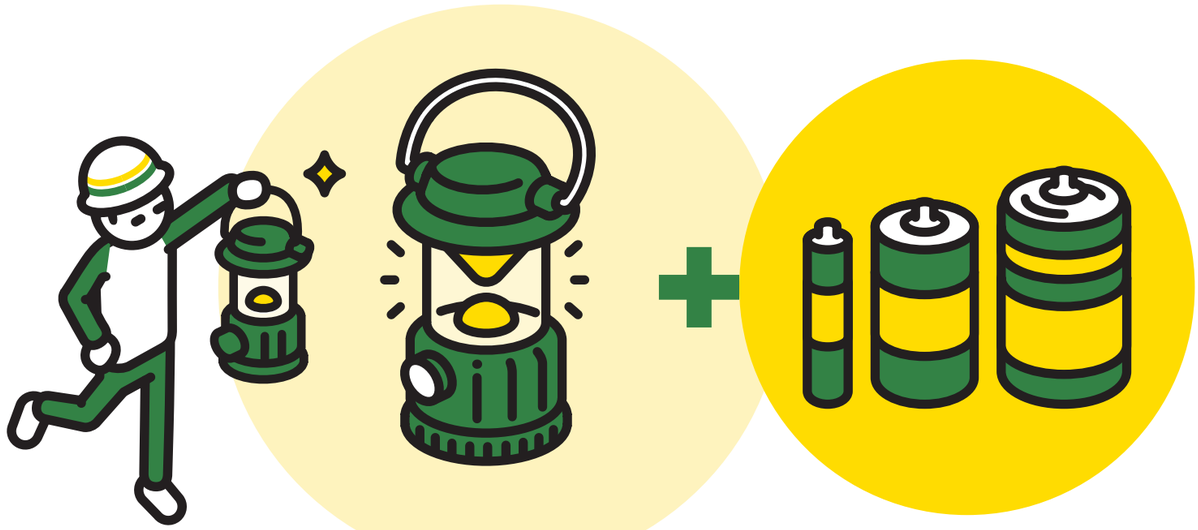
近所の人や、頼れる近くの人の名前を、できるだけたくさん、書いてみましょう！

© 社会福祉法人さぽうとにじゅういち　NPO法人プラス・アーツ　ALL Rights Reserved. 2020

いまやろう！

「ランタン」と「ヘッドライト」を備えよう

(lantern)　(headlight)



家の照明にランタン

自分用の明かりは
ヘッドライト

「ランタン」と「ヘッドライト」を備えよう

災害のあとは電気がとまって、暗くなってしまいます。すぐに電気はつきません。

ですから、明るくするための道具を家に置いておきましょう。ランタンとヘッドライトが便利です。

◆ ランタン

ランタンは、机の上に置いたり壁にかけたりして使うことができます。まわりが明るくなるので、おすすめです。

リビング、キッチン、トイレに一つずつあるといいでしょう。

◆ ヘッドライト

懐中電灯も便利ですが、手で持つので片方の手が使えません。ヘッドライトの方が便利です。ライトを持つ必要がありませんから、両手を使うことができます。ヘッドライトは1人1個必要です。

【いまやろう！】

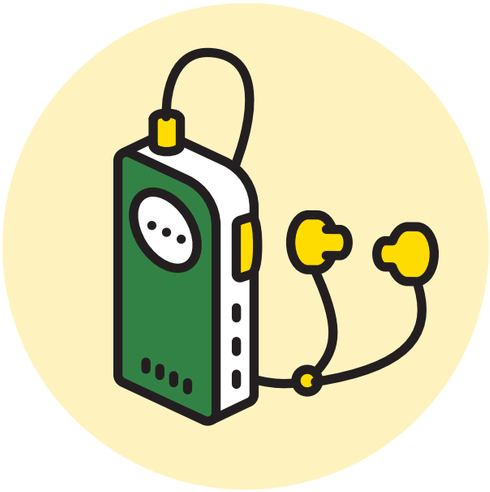
1. 夜、電気を消してみましょう。何ができますか。何ができませんか。体験してみましょう。

2. ランタンやヘッドライトを準備しておきましょう。

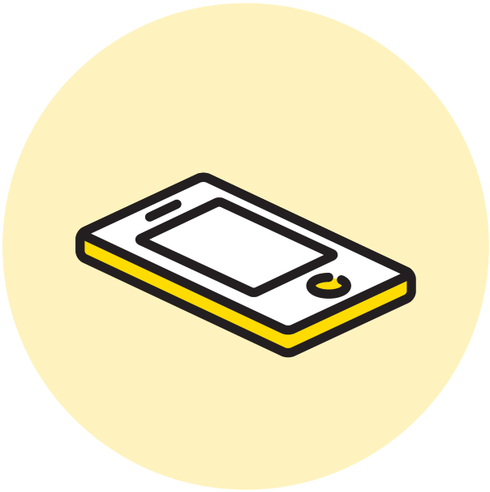
© 社会福祉法人さぽうとにじゅういち　NPO法人プラス・アーツ　ALL Rights Reserved. 2020

いまやろう！

「ラジオ」「携帯電話」「充電器」を備えよう



ラジオ



携帯電話

電池交換式バッテリー

乾電池

「ラジオ」「携帯電話」「充電器」を備えよう

災害のあとは電気がとまります。ですから、テレビも見られません。

そんな時は、ラジオを利用しましょう。ラジオの「地域ＦＭ（コミュニティＦＭ）」が便利です。さまざまな災害情報を知ることができます。

どこに避難所があるか、いつどこで水や食料、生活用品などをもらうことができるか、いろいろわかります。

携帯電話やスマートフォンも利用しましょう。ラジオを聞いたり、ＳＮＳで情報を集めたりすることもできます。

充電のために電池変換式バッテリーと乾電池もいっしょに準備しておきましょう。

【いまやろう！】

1. ラジオはありますか。準備しましょう。
2. ラジオを聞いてみましょう。地域ＦＭも聞いてみましょう。
3. 充電器や乾電池はありますか。準備しましょう。

© 社会福祉法人さぽうとにじゅういち　NPO法人プラス・アーツ　ALL Rights Reserved. 2020

いまやろう！

家族みんなの「飲み水」を準備しよう

1人1日 2ℓ × 家族の人数分 × 7日分 ＝ 約5箱（6本入）

家族の人数×7日分の量を計算してみよう！

家族みんなの「飲み水」を準備しよう

災害のあとは水道がとまります。水が使えるようになるまで1週間以上かかることもあります。ですから、家に水を準備しておきましょう。

どのくらい準備したらいいでしょうか。人は1日に2ℓ以上水を飲みます。家族は何人いますか。家族みんなの水が7日分あるといいでしょう。

【いまやろう！】

・計算してみましょう。水は何リットル必要ですか。ペットボトルは何本必要ですか。

2ℓ　×　家族の人数　×　7日分　＝　●●ℓ

●●ℓ　÷　2ℓ　＝　▲本（2ℓのペットボトル）

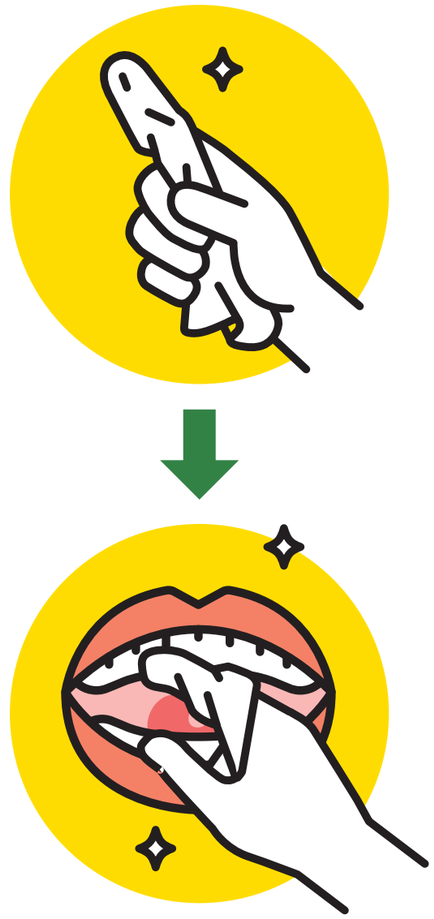
▲本　÷　6本　＝　■箱（2ℓ　6本入りの段ボール箱）

© 社会福祉法人さぽうとにじゅういち　NPO法人プラス・アーツ　ALL Rights Reserved. 2020

いまやろう！

「オーラルケア用品」を備えよう

口腔ケア
ウエットティッシュ



液体ハミガキ

「オーラルケア用品」を備えよう

災害のあとは水道がとまります。水が使えるようになるまで1週間以上かかることもあります。その間、水を使って歯みがきすることもできません。

しかし、口の中をきれいにしていないと、インフルエンザや肺炎などになりやすいです。

病気にならないように、オーラルケア用品（口の中をきれいにするもの）を準備しておきましょう。

◆ 口腔ケア ウエットティッシュ

このウェットティッシュには口の中をきれいにする液体が含まれています。指に巻いて歯を磨くといいでしょう。

◆ 液体ハミガキ

これは水がなくても使えます。使うと、口の中の菌が少なくなります。水がない時にとても便利です。

【いまやろう！】

1. オーラルケア用品を準備しましょう。
2. オーラルケア用品を使ってみましょう。

© 社会福祉法人さぽうとにじゅういち　NPO法人プラス・アーツ　ALL Rights Reserved. 2020

いまやろう！

「手洗い・体ふき用品」を備えよう

消毒剤

体ふき
ウエットタオル

「手洗い・体ふき用品」を備えよう

災害のあとは水道がとまります。そして、電気やガスも止まりますから、シャワーを浴びたり、お風呂に入ったりすることができません。

しかし、いつも体を清潔にしておくことは、健康のためにも、とても大切です。

水が使えないときは、消毒剤や除菌効果のあるウェットティッシュで手を拭きましょう。そして、ウェットタオルで体を拭きましょう。

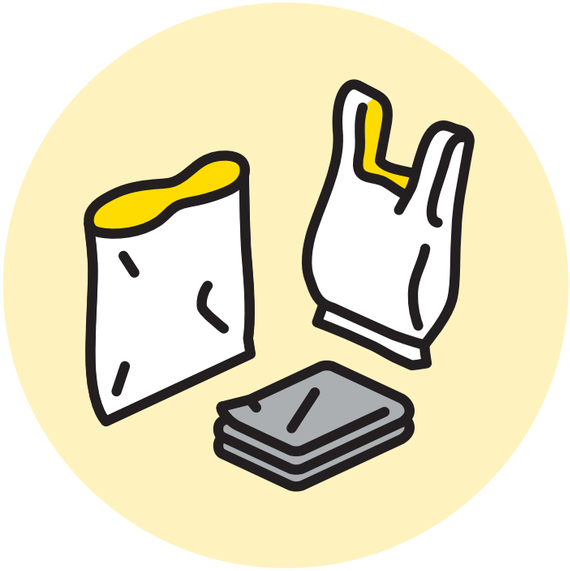
【いまやろう！】

1. ウェットティッシュやウェットタオル、消毒剤は家にありますか。なければ、買っておきましょう。
2. どんなウェットティッシュがあるか、調べてみましょう。
3. 正しい「手洗い」をやってみましょう。

© 社会福祉法人さぽうとにじゅういち　NPO法人プラス・アーツ　ALL Rights Reserved. 2020

いまやろう！

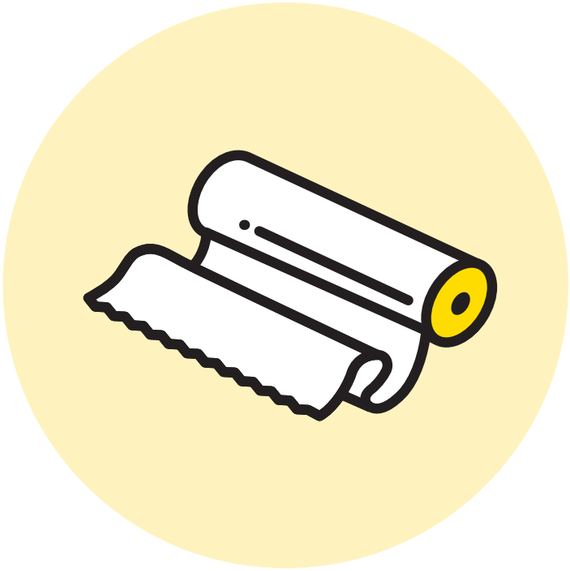
キッチングッズを上手に使おう



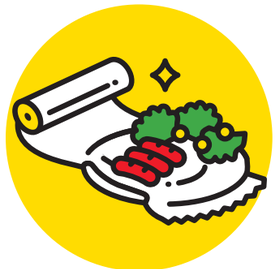
ポリ袋

手袋代わり

ポリ袋調理



ラップ



洗い水の節約

ラップの活用

キッチングッズを上手に使おう

災害のときは水をあまり使うことができません。料理や食事のときは、水のかわりに、ポリ袋やラップを上手に使いましょう。

◆ ポリ袋

・ポリ袋に手を入れて、手袋のように使いましょう。手を水で洗えないときでも、衛生的です。

・ボウルのかわりに、ポリ袋を使って料理をすることができます。ボウルとちがって、洗わなくてもいいですから、水が節約できます。

◆ ラップ

・食器の上に敷いて、使いましょう。食べたあとは、そのラップを捨てるだけです。食器を洗う必要がありませんから、水が節約できます。

・ラップを使えば、食材を直接さわらないで料理を作ることができます。衛生的です。

【いまやろう！】

・ポリ袋やラップの使い方をいろいろ考えてみましょう。

© 社会福祉法人さぽうとにじゅういち　NPO法人プラス・アーツ　ALL Rights Reserved. 2020

いまやろう！

カセットコンロ・ボンベを備えよう

1か月でどのくらいカセットボンベが必要？

1本で約60分使用可能 × 1か月 ＝ 15～20本

必要（4人の場合）

カセットコンロ・ボンベを備えよう

地震のあとは電気やガスがとまります。ですから、料理をすることもできません。そんなときは、カセットコンロが便利です。カセットコンロがあれば、お湯をわかしたり、あたたかい料理を作ったりすることができます。あたたかい料理を食べると元気になります。カセットコンロを使うためには、カセットボンベが必要です。カセットボンベもいっしょに備えておきましょう。

◆カセットボンベ

・カセットボンベは何本必要でしょうか。１本のカセットボンベで約１時間使うことができます。カセットコンロを１日30～45分使うと、１か月で 15～２０本必要です。

・カセットボンベは 6年～7年使うことができます。

・カセットボンベの形が変だったり、サビがあったりしたら、使ってはいけません。

【いまやろう！】

1. カセットコンロはありますか。確認しましょう。

2. カセットボンベはありますか。いつまで使えるか、確認しましょう。大きな地震のあとは、電気やガスがとまってしまいます。

© 社会福祉法人さぽうとにじゅういち　NPO法人プラス・アーツ　ALL Rights Reserved. 2020

いまやろう！

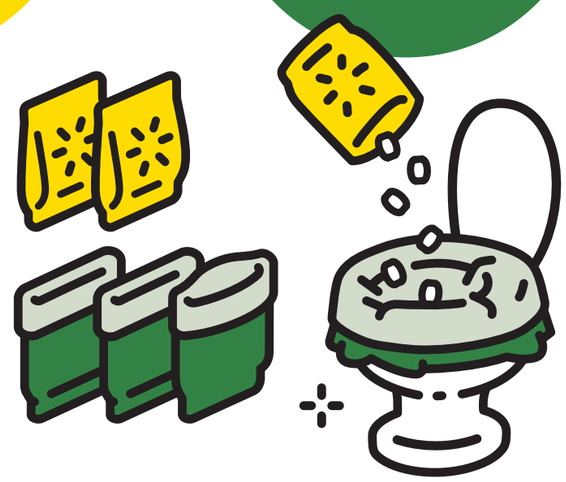
「携帯トイレ」を備えよう

トイレは流さない

1人1日 約5回 × 家族の人数分 × 7日分

＝ 4人家族の場合

約140枚必要



「携帯トイレ」を備えよう

災害のあとはトイレが使えなくなります。無理にトイレの水を流すと、つまったり逆流したりすることがあります。

トイレが使えるようになるまで、1か月以上かかることもあります。ですから、携帯トイレをたくさん用意しておきましょう。

【いまやろう！】

1. 「携帯トイレ」はどんなものでしょうか。調べてみましょう。

2. 計算してみましょう。

1人 1日 約5回 × 家族の人数 × 7日分 ＝ ●●枚必要

© 社会福祉法人さぽうとにじゅういち　NPO法人プラス・アーツ　ALL Rights Reserved. 2020

いまやろう！

自分の好きな非常食を備えよう

乾物

フリーズドライ食品

乾麺

缶詰・レトルト食品

自分の好きな非常食を備えよう

災害のときは食料が不足します。ですから、食料を備えておきましょう。

心も体も疲れているときですから、栄養のあるもので、自分の好きな味のものを準備しておきましょう。7日分必要です。

◆ 乾物

乾物は乾燥させた食品で、長く保存することができます。ミネラルや食物繊維が豊富です。

◆ フリーズドライ食品、レトルト食品

フリーズドライ食品は、お湯をかけるだけで食べることができます。

また、レトルト食品や缶詰も簡単に食べることができますから、とても便利です。野菜が多いものがいいでしょう。

◆ 乾麺

ゆでる時間が短いものがいいでしょう。やわらかくゆでると、小さい子どもも食べることができます。

【いまやろう！】

1. 家に非常食がありますか。確認しましょう。
2. 非常食の賞味期限（いつまで食べることができますか）を確認しましょう。自分の好きな非常食を探してみましょう。

© 社会福祉法人さぽうとにじゅういち　NPO法人プラス・アーツ　ALL Rights Reserved. 2020

いまやろう！

地域の避難所を確認しよう

災害があって自宅で生活できなくなった人のために
避難所がある。だれでも利用できる。

地域の避難所を確認しよう

もし、今、大きな災害にあったら、どこに避難すればいいでしょうか。知っていますか。

台風や大雨が近づいて、避難が必要になる場合もあるでしょう。大きな地震で自宅で生活できなくなる場合もあるでしょう。

そんなとき、「避難所」を利用することができます。災害がおこってから「避難所」を探すのは大変です。

自分の家や、働いている場所の近くの「避難所」、安全な「避難経路」をしっかり確認しておきましょう。

・日本では、学校や公民館が避難所になります。

・一週間ぐらいで災害用トイレが設置されます。だれでも利用できます。

・避難所には支援物資や食料、情報が集まります。役に立つ場所です。

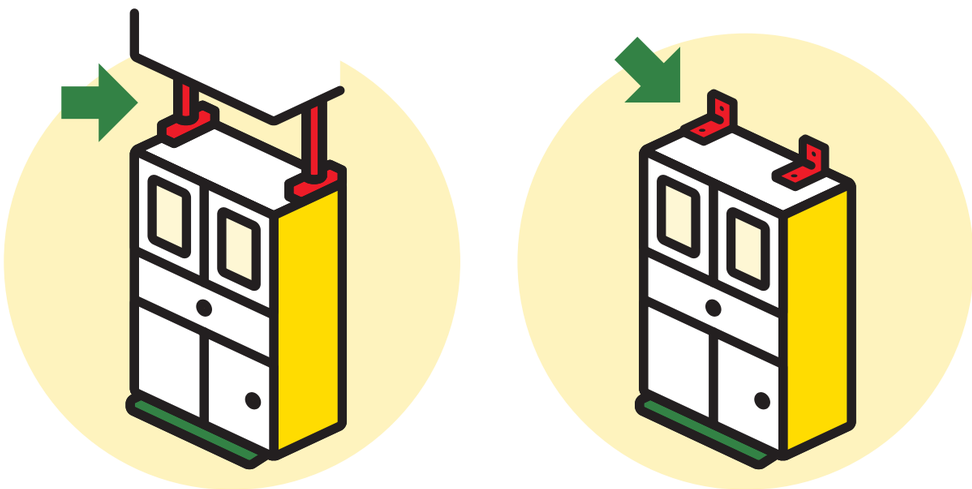
【いまやろう！】

・近くの避難所の場所を確認しましょう。避難所はどんな場所か、よく理解しましょう。

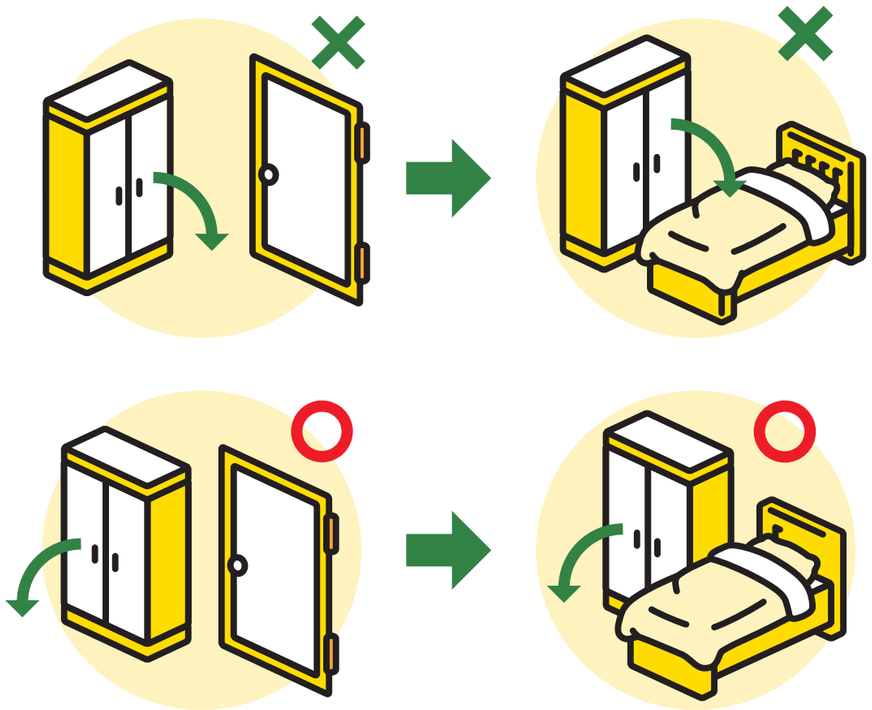
© 社会福祉法人さぽうとにじゅういち　NPO法人プラス・アーツ　ALL Rights Reserved. 2020

いまやろう！

家の中の安全対策をチェックしよう



大きな家具は固定する



家具の向きを固定する

家の中の安全対策をチェックしよう

大きい地震のときは、家具はびっくりするほど簡単に動きます。あなたの方に飛んできます。あなたや家族を襲ってきます。

大きな家具や電気製品の置き方、転倒防止について、考えてみましょう。

◆ 大きな家具を固定しましょう。

冷蔵庫やたんす、食器棚、本棚などの大きな家具は、専用のグッズで固定しましょう。

◆ 家具の向きを工夫しましょう。

家具が、寝ている場所に倒れてこないように置き方を工夫しましょう。また、避難の邪魔にならないように置き方を考えましょう。

【いまやろう！】

1．自分の部屋の大きな家具や冷蔵庫がどのように置いてあるか、配置図をかいてみましょう。

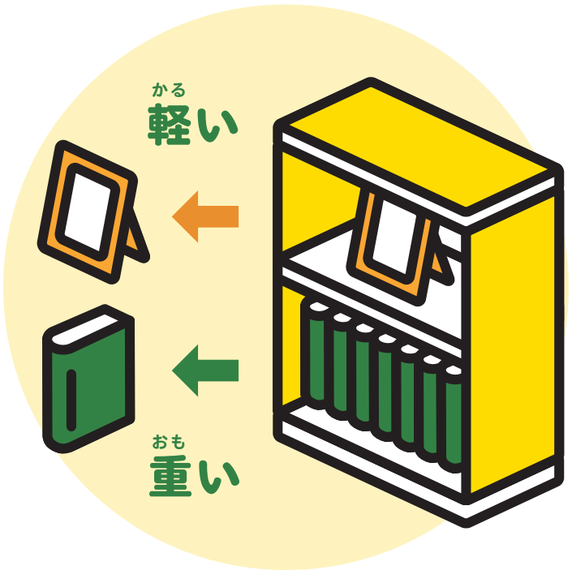
2．家具や冷蔵庫が倒れたとき、どうなるか想像してみましょう。

© 社会福祉法人さぽうとにじゅういち　NPO法人プラス・アーツ　ALL Rights Reserved. 2020

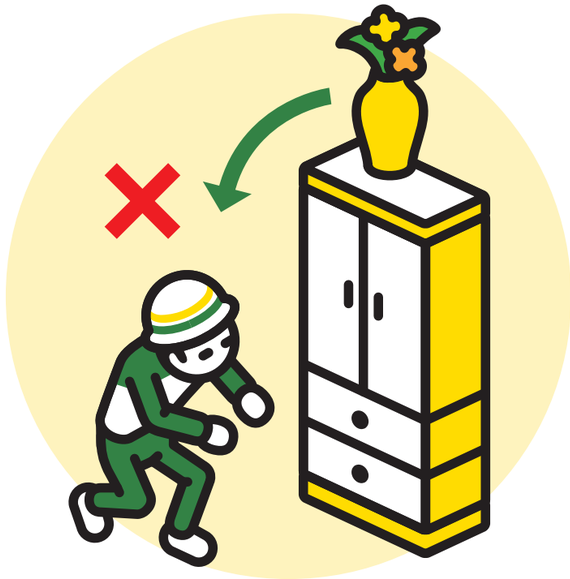
いまやろう！

家の中の安全対策をチェックしよう

カーテンを引く



重心を下げる



重いものを家具の上に置かない

家の中の安全対策をチェックしよう

日ごろから家具の対策をしっかりしておきましょう。そうすれば、地震のあとも、部屋の中の危険を減らすことができます。そして、すぐに次の行動に移ることができます。ふだんから、家の中を整理しておくことは大切です。物の置き方などにちょっと気をつけるだけで、ずいぶん安全になります。

◆ カーテンを引いておきましょう。

地震でガラスが割れたとき、そのガラスはどうなるでしょう。ガラスの破片が飛び散ったら、とても危ないですから、カーテンを引いておきましょう。昼も、レースのカーテンを引いておきましょう。

◆ 家具の重心を下げましょう。

軽いものを上に置きましょう。重いものは下に置きましょう。

◆ 高い所に危ないものを置かないようにしましょう。

ガラス製品や重い電気製品を家具の上に置くと、とても危険です。

【いまやろう！】

1. 安全対策チェックシートを使って、まず、今いる場所の安全対策をチェックしてみましょう。
2. 家に帰ったら、チェックシートを使って、自分の家の中の安全対策をチェックしてみましょう。

© 社会福祉法人さぽうとにじゅういち　NPO法人プラス・アーツ　ALL Rights Reserved. 2020

○救急コーナー

だれかが　たおれています。息が　ありません。

心肺蘇生法（心臓マッサージなど）や　AED（Automated　External　Defibrillator

電気ショックの機械）　で、助けることが　できます。

心肺蘇生法や　AED の　使い方を　勉強します。

○消火コーナー

火事のとき、消火器で　火を　消します。

消火器の　使い方を　勉強します。

消火器

○煙コーナー

火事の　とき、煙の　中を　歩いて、外へ　出なければなりません。

どうやって　外へ　出たらいいか、勉強します。

○地震コーナー

地震は、震度0から　震度7まで　9つの地震があります。

地震コーナーで、この中の　5つの　地震を　体験します。

地震のとき、何をしたらいいか、勉強します。

地震調査研究推進本部(http://www.jishin.go.jp/)

池袋防災館で　勉強したことを　思い出しましょう！

防災　テスト

名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

問題1	問題2	問題3	問題4

問題1　火事を　見つけました！！　　どうしますか？

例　①【　A　】→②【　B　】→③【　C　】→④【　D　】

①【　　】→②【　　】→③【　　】→④【　　】

A

119番に　電話する

B

火が　消えないときは、逃げる

C

消火器を使って、火を消す

D

大きい声で「火事だ！」と言う

問題2　地震のとき、　まず　何を　しますか？　正しいものに　〇を　つけてください。

①テーブルの　下に　もぐる

②家の　外へ　出る

②火を　消す

④災害用伝言ダイヤル「171」に　電話をかける

問題3　倒れている人が　いたら、どうしますか？　することに　〇を　つけてください。

①人工呼吸を　する

②大声で　だれかを　呼ぶ

③胸骨圧迫を　する

④AEDを　使う

問題4　煙の　中を　歩くとき、　どうしますか？　正しいものに　〇を　つけてください。

①急ぐ　　②誘導灯を　見つける　　③四つんばい　になる

④ドアを　閉める　　⑤ドアを　開ける