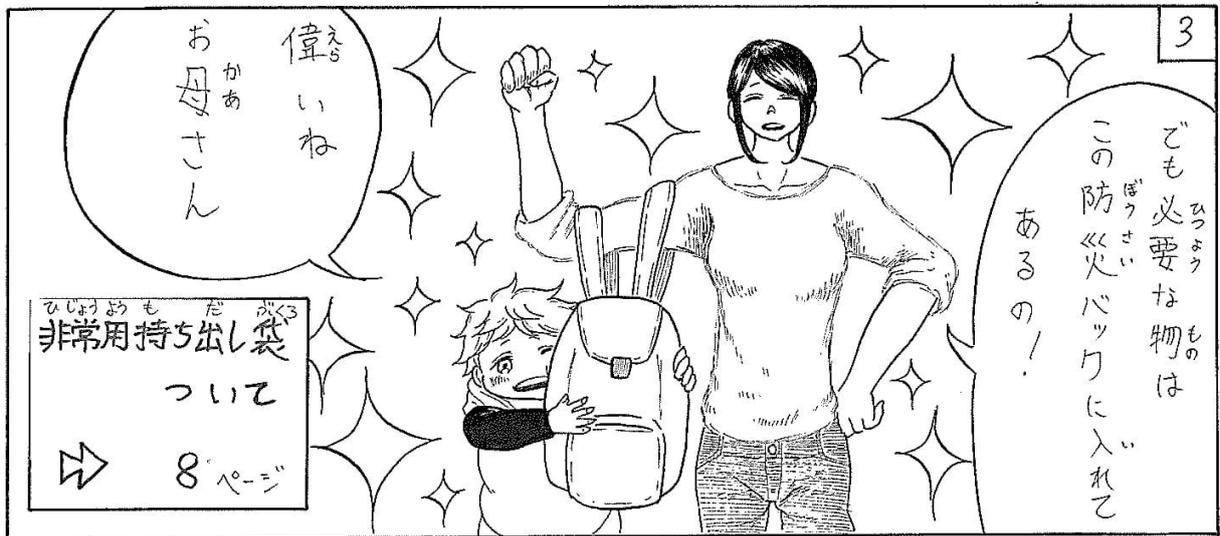


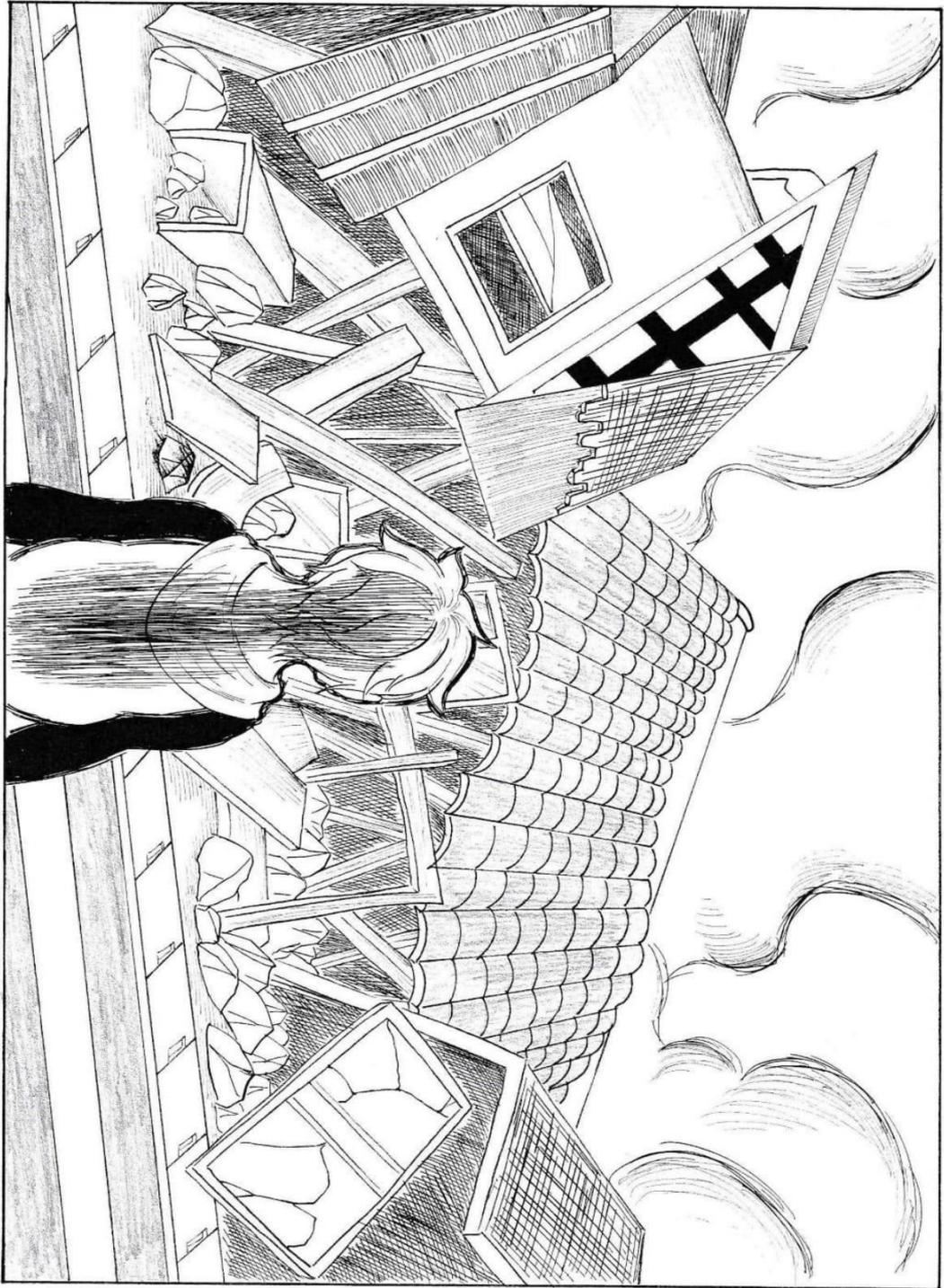
防災

7月7日

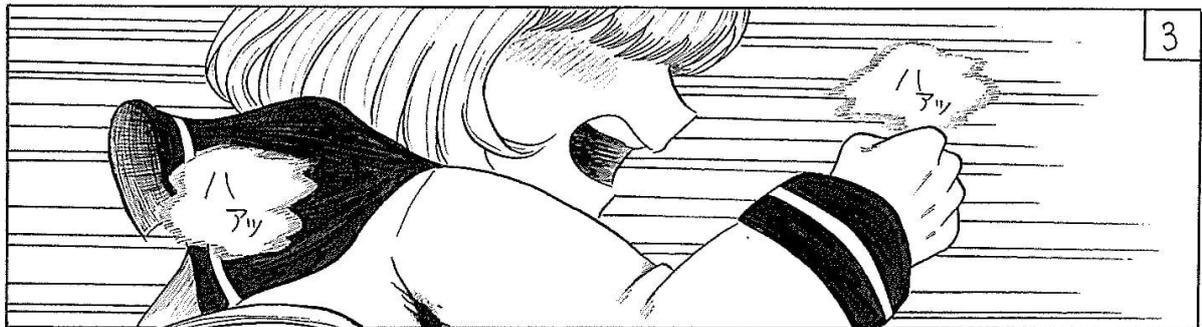








ひ はん じょ も じょう ちゅう じ けん お
 避難所へ向かう道中、とある事件が起こっていた





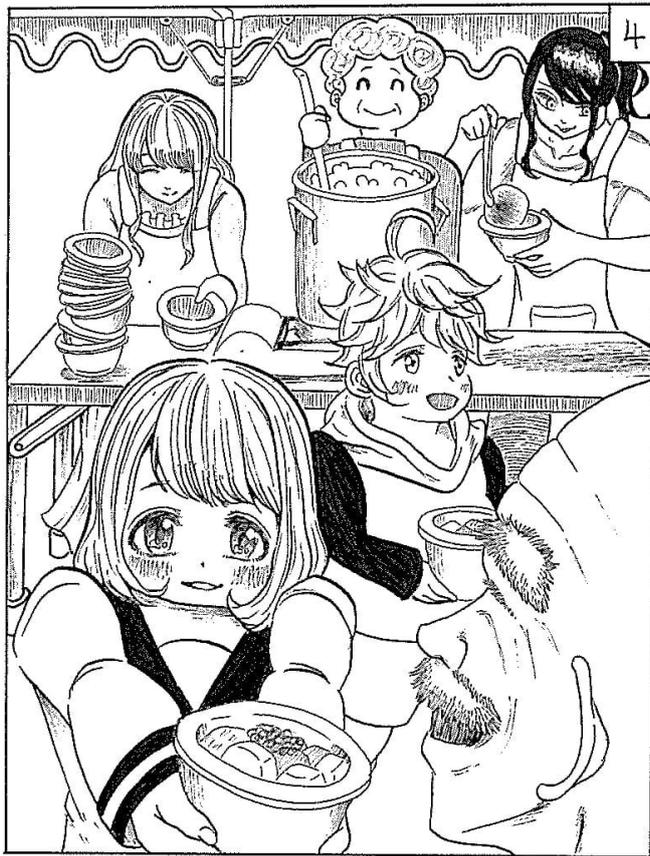
1
 そんなにかしこまらないで
 ください。
 「共助」は地域住民が
 協力して成り立つもの。
 当然の事をしたまごです。



2
 五里山さんの言う
 とおりよ、まもる。
 それは避難所に着い
 ても同じことよ。



3
 避難所でも「相手
 への気遣い」を忘
 れてはダメよ。



おしまい

© 石垣 海斗

じじょへん 〔自助編〕

せいかつひつじゅひん びちく
生活必需品を備蓄しておきましょう。

いんりょうすい ひじょうしょく かぞくぶんようい さいていみつかぶん
飲料水・非常食は家族分用意しましょう（最低3日分）。

いんりょうすい
 飲料水

ひとり にち めやす
1人1日3リットルが目安

（ ）人×3リットル×3日分＝（ ）リットル

ひじょうしょく まい かん ひと
 非常食（アルファ米・乾パン・おかゆなど）アレルギーがある人は

たいおうしょく おお ようい
対応食を多めに用意するべきです

ひと しょくひん びちく おお ようい
ペットがいる人はペット食品の備蓄を多めに用意。

けいたい
 携帯トイレ・ウエットティッシュ・トイレットペーパー

じょうびやく しはんやく
 常備薬・市販薬

せいりょうひん こどもようひん き そけしょうひん
 生理用品・子供用品・基礎化粧品

ライト・モバイルバッテリー・ラジオ・マスク

* これらだけでなく、避難するときの為に

ひじょうようも だ ぶくろ ようい
「非常用持ち出し袋」を用意しておきましょう。

ほか ひつよう もの かんが
他にも必要な物を考えてみましょう！

ざいたくひなん とき き 在宅避難の時に気をつけること

- ざいたくひなん とは 主に 避難所 との 兼ね合い や 安全性 を 判断 して、 自宅 に 避難 すること

よこはまし しんさいじ ちいきぼうさいきよてん ひなんじよ
※横浜市では、震災時に地域防災拠点（避難所）への
くるま の い きんし
車の乗り入れを禁止しています。

- じょうげすいどう でんき ガスを止める
- うごき や すい よう に 家 の 中 を 片 付 けて、 扉 は 開 けて お く
- よしん に 備 え い つ で も 避難 できる よう に し て お く
- じしん が 発 生 し た ら 危 ない 場 所 か ら 離 れ る

じぶん いえ ばしよ
自分の家で危ない場所はどこか考えてみましょう！

れい まど おお かぐ ちか よくしつ など こしつ
例) 窓ガラスや大きい家具、コンロの近く。浴室やトイレ等の個室。

ひなんけいろ 避難経路

家族で事前に災害時に集まる場所を決めておきましょう。

災害時には、電話などが通じにくくなります。より早く避難場所に向

かえるように、事前に家族で集まる場所を詳しく決めておきましょう。

たと
例えば：

しゅうごうばしょ
集合場所

◆ 小学校のジャングルジムの前

◆ 公園のブランコの前など

★ 集まる場所を決める際には、避難経路に危ないところがないことを

かくにん ひつよう
確認する必要があります

かぐ こてい 家具の固定

家具の転倒などで怪我から家族を守るためにも、家具の固定が大切です。

どうぐ
道具

いえ あぶ かぐ かくにん
家の危ない家具を確認しよう！

◆ L字金具

◆ 伸縮棒+マット

ストッパー

ベルトチェーンなど

じしんはっせいちよくご こうどう

地震発生直後の行動

- その場ばにあった身みの安全あんぜん（机つくえの下したに隠かくれるなど）

- 行動こうどうは揺ゆれが収おさまってから

（火ひを消けす。避難口ひなんぐちの確保かくほなど）

- 周りまわの様子ようすを確認かくにんする

- 避難ひなんする（その際さいはブレーカーおを落とす）

- 近隣住民きんりんじゅうみんの安否あんぴ確認かくにん

ひなん ちゅうい

避難するときに注意すること

- エレベーターしょうは使用しようしない

- ブロック塀べいや建物たてもものの倒壊とうかいに注意ちゅういする

- 頭あたまを守るまもものを持つも（ヘルメットずきんや頭巾）

- 靴くつを履はく

- 車くるまで移動いどうしない

み まわ きけん かんが
身の回りみにある危険きけんなものを考かんがえてみましょう！

えんがんぶ ばあい 沿岸部にいた場合

ひがしにほんだいしんさい つなみ きいこうとうたつてん
東日本大震災で津波の最高到達点は 40.5m でした。

つなみ いりよく つよ しんすい たか ひざした たか にんげん なが
津波の威力はとても強く浸水の高さが膝下の高さでも人間は流され
てしまいます。

うみ もど なみ ちゅうい ひつよう
海に戻ろうとする波にも注意が必要です。

えんがんぶ ばあい つなみほっせい そな ひなん
沿岸部にいた場合はすぐに津波発生に備えて避難をしましょう。

えんがんぶ ばあい ひなん き つ 【沿岸部にいた場合の避難において気を付けること】

- たか ひなん
高いところに避難すること
- うみ ようす み い かもど
海の様子を見に行かない、戻らないこと
- うみ かわ はな
海だけではなく、川からも離れること

かぞく ひなん はな き やくそく か
家族と避難について話して決めた約束を書いてみましょう！

れい ひなん ばしょ
例) 避難する場所など

きょうじょへん 〔共助編〕

しんさいじ きょうじょ ・震災時の共助について

きょうじょ
共助とは

→ じぶん のことだけではなく、 たが たす あ
互いに助け合うこと

きんじょつ あ じょうず
近所付き合いを上手に

ふだん せっきよくてき と
普段からあいさつを積極的にして、コミュニケーションを取りましょう。

たと ぼうさいくんれん ちいきない まつ
例えば、防災訓練、地域内のお祭り

ひろ かつどう
ゴミ拾いなどのボランティア活動

* そのためには *

せっきよくてき ちいきぎょうじ さんか
積極的な地域行事への参加をしましょう。

ちいき ひろ さいがいじゃくしゃ はあく つな
そうすることで地域のコミュニティが広がり災害弱者の把握にも繋がります。

さいがいじゃくしゃ
災害弱者とは

としよ からだ ふ じ ゆう かた ちい こ がいこくじん
お年寄りや体の不自由な方、小さい子、外国人など

じぶん さいがいじゃくしゃ たい わたし なに かんが
自分だけではなく災害弱者に対して私たちが何をできるか考えてみましょう。

・^{ち い き}地域^{く ん れ ん}での訓練

^{ふ だ ん}普段から^{ぼ う さ い く ん れ ん}防災訓練などに^{さん か}参加して、^{ひ な ん た い}避難に対する^{い し き た か}意識を高めて

いきましょう。

^{い ま わ た し}今私たちができることは、、、

^{ち い き}地域^{ひ と}の人たちに^よ呼びかけること。

^{ぼ う さ い く ん れ ん}防災訓練を^{ふ だ ん}普段から^{じ し ん}地震や^{つ な み}津波が^お起きた

^{と き}時に^お落ち着いて、^つ早く^{は や}逃げる^にことができます。

・^{ひ な ん じ ょ}避難所^{せ い か つ}での生活

^{ひ な ん じ ょ}避難所には^{ひ と}たくさん^{ひ と}の人がいます。

^{こ う れ い し ゃ}高齢者や^{か ら だ}体^{ふ じ ゆ う}の不自由な^{ひ と}人、^{に ん ぶ}妊婦さん、

^{が い こ く じ ん}外国人、^{LGBT}LGBT、^かペットを^か飼っている^{ひ と}人、

^{ち い}小さい^こ子ども、^もアレルギーを^も持っている^{ひ と}人

避難所に集まっている人の中には、アレルギーを持っている人もいます。

避難所にアレルギー対応の非常食がない場合や非常食があるにもかかわらず備蓄されていることを把握していない場合があります。

また、アレルギー疾患を持つ患者の方のための「緊急時のお願いカード」があります。

災害時に保護者と離れ離れになって

しまっても、アレルギー情報が確認可能。

※症状も変わる事があるので1年に1回

カードを見直しましょう。

20 年 月 日現在	生年月日： 年 月 日	私は 食物アレルギー 喘息 アトピー性皮膚炎 その他 _____ です。 症状は 喘息 じんましん 電話 下宿 野原団地 _____ が出ます。	私は 卵・乳・小麦・そば・落花生 えび・かに・キウイフルーツ・りんご オレンジ・もも・いか・いくら あわび・さけ・さば・牛肉・鶏肉 豚肉・くるみ・大豆・まつたけ やまいも・ゼラチン・バナナ _____ にアレルギーを起こします。
緊急時(災害時)のおねがい 私はアレルギーを持っています。 私が倒れている場合には、救急車を呼んで、病院へ大至急運んでください。 すぐに読んでください。 名前： _____ 血液型： _____ (Rh +)	年齢： _____ 歳 性別： 男・女 住所： _____ 電話番号： _____ 保護者氏名： _____ 保護者氏名： _____	私は、 _____ で、 アナフィラキシーショック を起こしたことがあります。	

緊急連絡先			かかりつけ医院	家族の集合場所避難先	メモ
名前	続柄等	連絡先(TEL等)	病院名:	避難先 1 名称:	<small>安否確認システムの登録は下記HPから(無料) URL: http://www.all-net.com/ から もしくは http://alle-res.com/Contents/Menu.php </small>
			住所:	電話番号:	
			電話番号:	避難先 2 名称:	
			服用薬:	電話番号:	
				集合場所 名称:	
				電話番号:	

(出典元) 認定 NPO 法人アレルギー支援ネットワーク/all-net.com

ひなんじょ ひなんしゃどうし たが りかい あ
避難所では、避難者同士お互いを理解し合って、

ささ あ たいせつ
支え合うことが大切です。

なや ふあん そうだん じぶん ところ かる
悩みや不安を相談することで、自分の心を軽くすることができ、

ところ つな
心のケアにつながります。

おも も こうどう
思いやりを持った行動をしていきましょう！

フリースペース

さいがいようでんごんばん 災害用伝言版ダイヤル(171)って？

おお さいがい お あと あんぴかくにん でんわ
大きい災害が起こった後は、安否確認の電話が
さいがい お しゅうちゅう でんわ
災害の起こったところに集中して電話がつながりにくく
なります。

とき つか でんごん とうろく じぶん
その時に「171」を使って伝言を登録すると自分や
かぞく あんぴ つた でき
家族の安否を伝えることができます。

ちゅうい
注意！

1. でんごん びょういない
伝言は30秒以内
2. でんごんちくせきすう ほぞんきかん
伝言蓄積数、保存期間は
さいがい じょうきょう こと
災害の状況により異なります

びょう つた ないよう かんが
30秒で伝える内容を考えましょう！

それと「00000JAPAN」という被災地域の人々のために

むりようかいほう こうしゅうむせん こうしゅう
無料開放される公衆無線LAN サービス（公衆Wi-Fi）

というものも存在しております。

絵 石垣 海斗

制作 神奈川大学 経済学部 佐藤孝治ゼミナール