

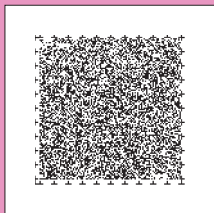
第1章

はじめよう、 たすかる 暮らし方

日々の暮らしをちよつと見直す。
そんな感覚で無理せず自分のペースで。
毎日の中で少しずつ
実践できる備えをまとめました。



この冊子には音声コード「Uni-Voice」が、各左ページ左下に印刷されています。スマートフォン専用アプリなどで読み取ると、音声で内容が確認できます。



出かける ときの防災

ここで地震が
起きたらと
危険を想像してみる。

出かけたまちに、
いつもの通勤・通学路に、
強い揺れで倒れたり落ちてくる
危険性のあるものが、
たくさん潜んでいます。
「もし大きな揺れが来たなら？」と
危険をシミュレーションする、
そのちよつとした習慣が
いざというときのちを救います。

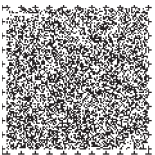
体験VOICE

隣の壁が崩れ落ちてきたり、
いろいろな所が通行止め
になっていたりしました。
(40代 / 熊本地震)



体験VOICE

地面が断裂し、あちこちで段差が。
まちの変わりようが恐ろしかった。
(70代 / 熊本地震)



🔄 すぐできる

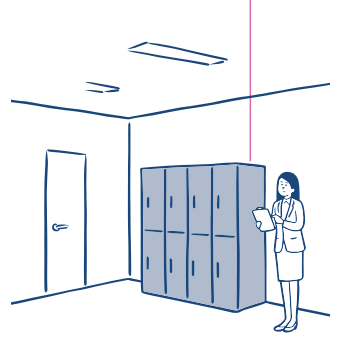
チェックポイントは
「転倒・落下物」
「身を守る場所」
「避難ルート」の3つ

外出先では、倒れたり、落ちてくる物がないか確認し、もしものときに身を守れそうな場所を探します。さらに、非常口や階段、広い道路など避難ルートのチェックを。
また、トイレなどひとりになる場所のドアが開かなくなることも想定し、一緒にいる家族や友人などに、ひと声かけてから行動することも防災につながります。

商業施設では、大きなガラスの扉が割れたり、天井のオブジェが落下してくるかも



会社やスポーツジムでは、ロッカーでドアがふさがれ、出られなくなるかも

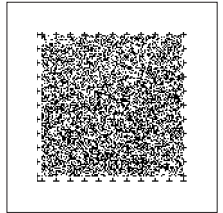
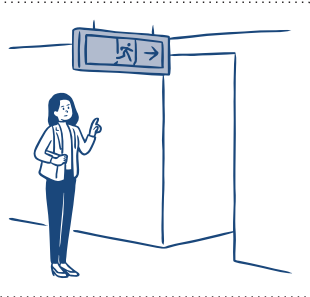


（屋内での危険チェックポイント）

飲食店では、物の落下や食器類などが飛んでくるかも



非常口はつねに確認しておく



（屋外での危険チェックポイント）

割れたガラスや看板が落ちてくるかも

電柱やブロック塀、自動販売機が倒れるかも

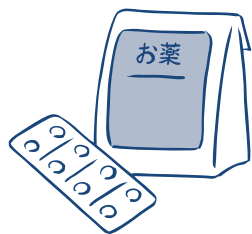
古いビルや木造家屋が倒壊するかも





マタニティマーク

普段身につけていない人も、必要なときに提示する準備しておきましょう。



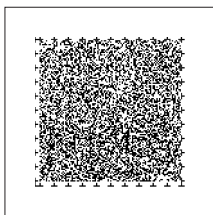
張り止め薬

妊娠が進んでからは、お腹の張りに注意。自宅にしばらく帰れない可能性も考えて、処方されている場合は携帯するようにしましょう。



母子健康手帳

災害時、かかりつけ医に診てもらえない場合でも医療機関で経過の情報を正確に伝えられます。記入のあるページだけコピーしておいたり、母子健康手帳用のアプリを使ってスマートフォンにデータを保存しておく方法もあります。



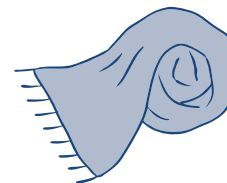
妊娠中の外出に必要なアイテムは？
妊娠中は、マタニティマークや、母子健康手帳などをいつものバッグに入れておくと安心です。

「肌の露出が少ない服装」「歩きやすい靴」「両手がふさがらないバッグ」が、安全性の高い外出スタイルです。
この全部が難しくても、工夫してひとつでも取り入れてみましょう。



フラットシューズ

災害時に高層階から階段で降りたり、長時間歩くことを想定した、歩きやすい靴選びを。毎日難しくても、会社にスニーカーを置いておくなどの工夫をしましょう。



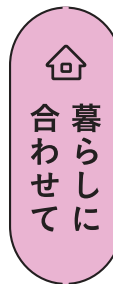
大判ストール

災害時にいろいろ役立つ便利アイテム。避難時に粉じんによる汚れを防いだり、マスク・包帯・日除け・ブランケット・避難所での間仕切り代わりとしても使えます。



リュックサックやショルダーバッグ

いざというとき、両手があるバッグなら、身の安全を確保しやすくなります。小さく畳んで携帯できるエコバッグタイプの物もおすすめです。



外出時のおしゃれに、安心さをさりげなく

「もしも」を想像して
お役立ち
アイテムを選ぶ

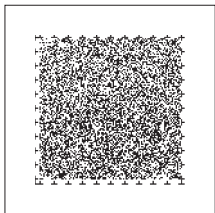
災害に備えて携帯しておきたい物を考えてみましょう。
例えば家族や友人と連絡が取れなくなった、エレベーターに閉じ込められたなど、災害時のピンチを具体的に想像して、ライフスタイルに合ったアイテムを選んでみましょう。
ポーチなどにまとめて、その日使うバッグに入れておくのが便利です。

「歩いて帰る」を
シミュレーションしてみる

発災時に交通機関が止まってしまったら、むやみに移動しないことが基本ですが、状況が落ちつけば、歩いて帰る選択も。
事前に自分がどのくらい歩けるかなどをシミュレーションしておけば、徒歩で帰宅するかしないかの判断にも役立ちます。

《 シミュレーションのポイント 》

災害時帰宅支援ステーションの場所を確認しておく（→詳しくはP107へ）。



危険で道が通れない場合もあるので複数のルートを想定しておく。

《 災害時にも役立つアイテム例 》

- 携帯充電器
- 身分証明書
- 筆記用具・メモ帳
- 家族の写真
- マスク
- ばんそうこう
- 目薬
- ウェットティッシュ
- 汗拭きシート
- 生理用品
- 大判のハンカチ
- 髪留め（ピン&ゴム）
- 飴などのお菓子
- ゼリー飲料
- レジ袋
- 使い捨てカイロや冷感タオル
- 携帯用トイレ
- 防犯ブザーや笛
- ライト



寝る ときにできる防災

寝室の安全が いのちを守る。

寝ているときは
とても無防備です。
とっさに落下物をよけたり、
すぐに逃げたりできません。
一日の中で長い時間
無防備な状態にいる場所、
寝室の危険を理解し、
あらかじめ心配をなくしておく
ことが生き残るポイントです。

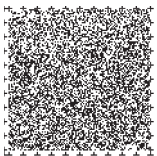
体験VOICE

寝ていた場所のまわりに物が
散乱し、避難するときにガラスの破片を
踏んでケガをしました。
(40代/阪神・淡路大震災)



体験VOICE

地震発生後すぐに停電して
しまい、暗闇の中で物が落ちる音や
家がきしむ音がして、怖かった。
(50代/熊本地震)

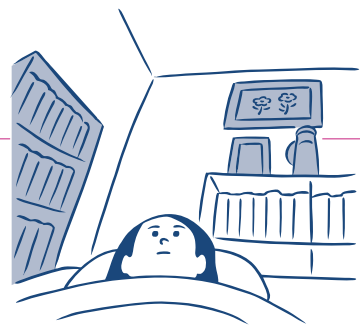


①すぐできる

いつもの場所に
寝転んで、
危険を探してみる

部屋の中のインテリアは、地震の揺れで倒れたり、落ちてくると考えて、危ないところがないかチェックしてみましょう。

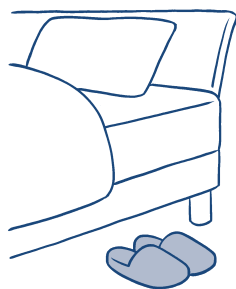
落ちて頭にぶつかる可能性が



倒れてきたらベッドが下敷きに

物が散乱する
室内を素足で
歩くのはケガのもと

寝ている場所の近くに、厚底のスリッパや、普段使っていない靴を準備しておくだけで安心です。

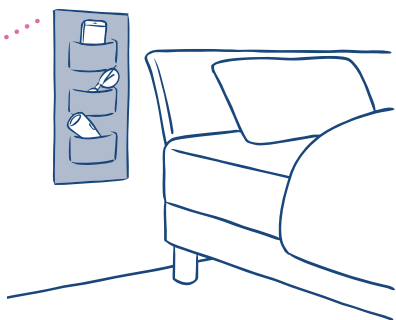


🏠暮らしに
合わせて

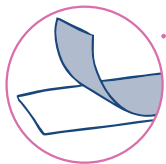
メガネや杖、携帯電話、
抱っこひもなどは
枕元に

行動を助ける必需品は、いつも枕元に備えておきましょう。

ただ置くだけでは揺れでどこかへ飛んで行ったりすることもあるので、滑り止めシートの上に置いたり、固定した壁掛け収納に入れるなど、置き方を工夫しましょう。

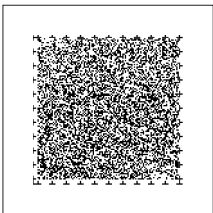


面ファスナーなどで
しっかり固定。



寝室に置く小物は
割れない素材を選ぶ

時計や写真立てなどのインテリア雑貨はガラスや木製など割れやすい物ではなく、紙や布、シリコン製の物を選びましょう。



計画的に

窓ガラスには
飛散防止フィルムを

ベッドや布団は、できるだけ窓から離します。
できない場合は、窓ガラスに飛散防止フィルムを貼りましょう。

また、カーテンを閉めると、割れたガラスが飛び散るのを抑える効果があります。「寝る前にはカーテンを閉める」を各部屋で習慣に。



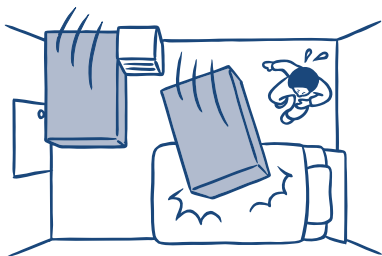
飛散防止フィルムで安全性をアップ。

寝ている場所に
家具が倒れて
こないように

倒れてくる物が何もない部屋で寝るのが理想ですが、現実には難しいもの。

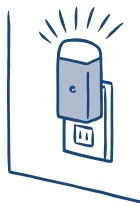
「寝ている場所に倒れてこない」「落ちてこない」「動いたり倒れて逃げ道をふさがない」の3つに気を付けて家具を配置します。

そのうえで、家具類の転倒・落下・移動防止対策も考えましょう(↓詳しくはP39へ)。

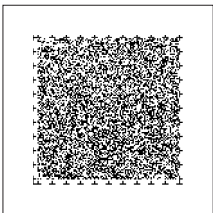


夜間の発災に
備えて
明かりを確保

停電を感知して自動で点灯するタイプの足元灯が便利です。足元灯には、充電式でコンセントに差して使う物と、乾電池式の物があり、各部屋と廊下にも用意しておく、より安心です。



足元灯がない場合は懐中電灯を、揺れで見失わず、暗闇でもすぐ手に取れるような場所に置いておきましょう。ヘッドライトなど、手に持たなくてよい明かりもおすすめです。



片付けで できる防災

いつもの
片付け習慣が
安全をつくる。

部屋の中の物を減らす。
散らかったら片付ける。
そんな当たり前のことが、
実は家の中の安全性を高めます。
できることから少しずつ。
普段の片付けは、
危険から身を守る第一歩です。

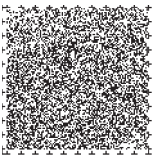
体験VOICE

部屋のドアが移動した家具に
ふさがれて、開かなくなりました。
(40代/東日本大震災)



体験VOICE

テレビやタンスの
引き出しが飛びました。
(70代/熊本地震)



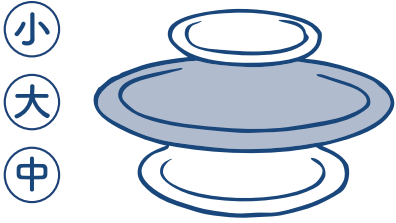
①すぐできる

整理整頓で 安全を確保する

普段から整理整頓をして、必要な物だけを置きましょう。
部屋や廊下に置く物を極力少なくし、地震が来ても安全な空間や避難ルートを作っておきましょう。

食器の重ね方を工夫する 簡単・落下防止テクニック

食器は高く積み上げず、下から中・大・小の順に重ねれば、揺れに強い安定した置き方になります。



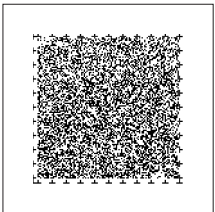
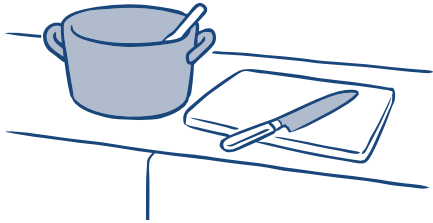
重い物は下、軽い物は上 収納のポイント

重くて硬い物や割れやすい物は棚の下段、軽い物や落ちて当たっても痛くない物は上段に置きかえるだけで地震に強い収納方法になります。



実は危ない！ 調理器具の出っぱなし

包丁や重い鍋などの調理器具は揺れで落ちたり飛んできたりしたら、大ケガのもと。使い終わったらすぐしましましょう。



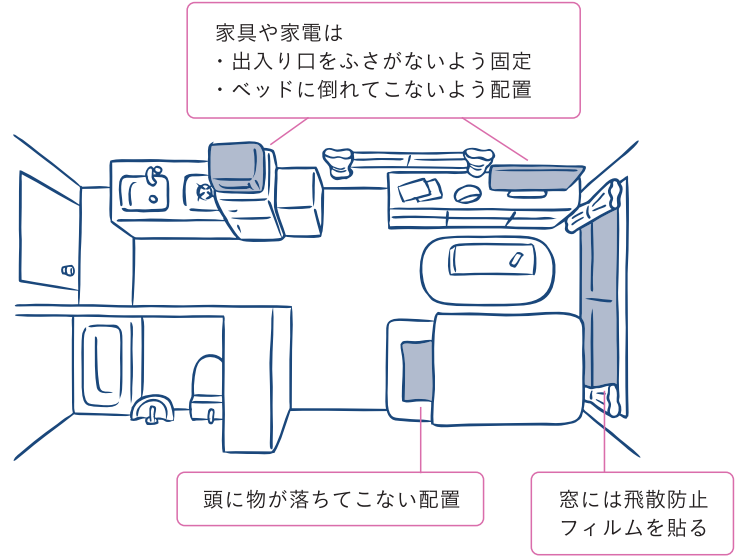
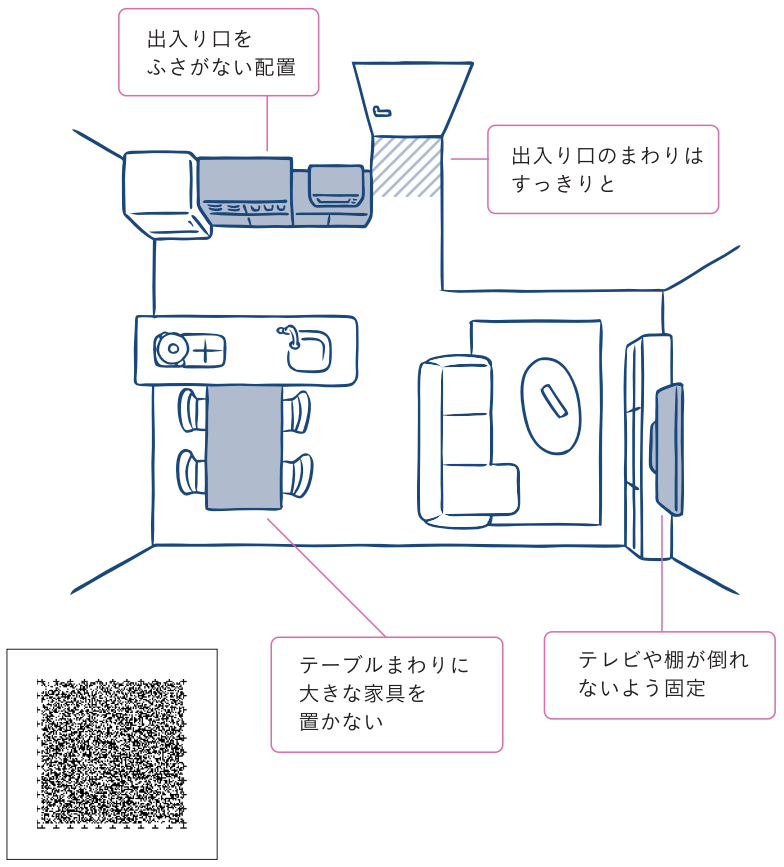
🏠 暮らしに
合わせて

暮らし方で考える
安全なお部屋の
作り方

部屋の中を片付けたら次はレイアウトをチエック。
出入り口の確保はもちろん、用途や過ごし方に合わせておさえておきたいポイントがあります。

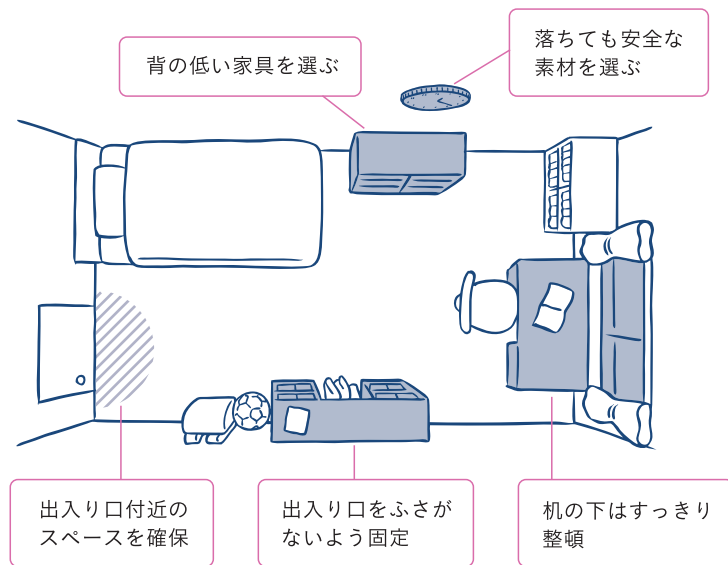
リビング
ダイニング
キッチン

家族が集まるリビング・ダイニングは、テーブルまわりに食器棚や大きな家具・家電が倒れてこないようレイアウト。
廊下までスムーズに動けるように荷物の置き場所も気を付けましょう。



（ワンルーム）

ベッドやテーブル、電化製品など物が多くなりがちなワンルームは、必要な物を優先して配置。
家具・家電の配置を工夫すれば安全に過ごせます。



（子供部屋）
物が密集しやすく、実は多くの危険が潜んでいます。勉強机の下には物を置かず、逃げ込めるスペースを確保しておくことが重要です。親子で危険を確認して、出入り口をふさがないように家具なども固定しておきましょう。掛け時計や照明、写真立てなどは紙や布などの、落ちても安全な素材を選ぶと安心です。

計画的に

家具・家電の
防災対策は
大掃除のついででも

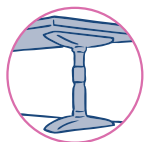
なかなか手を付けづらいのが家具・家電の固定などの防災対策。

おすすめのタイミングは大掃除。棚掃除のついでに滑り止めシートを敷く、ほこり掃除のついでに家具・家電の転倒防止対策をするなど、大掃除のときにちよっと意識して、防災対策をはじめましょう。

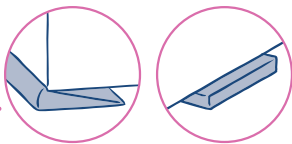
穴を開けなくても
できる家具・家電の
転倒・落下・
移動防止対策

家具・家電の転倒防止には、ネジ止めが最も効果的ですが、壁に穴を開けられない場合は、家具・家電と天井の間にポール式器具を突っ張って固定する方法でも一定の効果があります。

転倒防止は2種類以上の器具を組み合わせれば、強度がアップします。



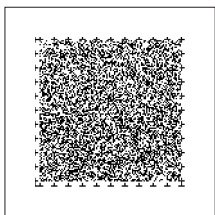
ポール式器具をタンスの壁側に固定（天井との間に板を設置すると強度アップ）。



ストッパー式や粘着シート（マット式）を敷く。



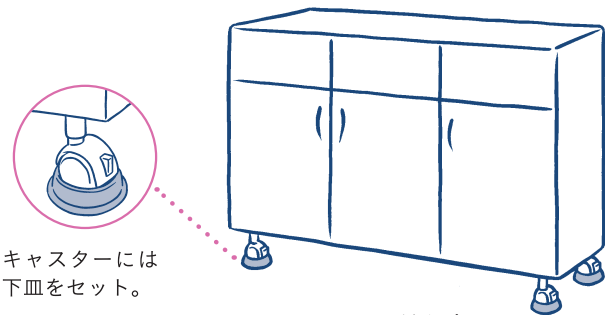
タンス



もしものケガを予防して 後片付けの手間もはぶく

棚上の電子レンジや収納できない雑貨などは、落ちない工夫が必要です。食器棚は、中の食器類が飛び出して割れたりしないように、扉が勝手に開かないためのキャビネットストッパーを取り付け、ガラス飛散防止フィルムを貼っておきましょう。

ケガの予防はもちろん、被災後の片付けの大変さも軽減してくれます。



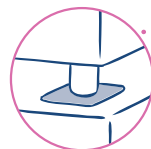
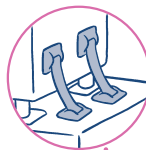
キャスターには
下皿をセット。

キャスター付き家具

キャスター付きの 家具・家電は移動しないように 下皿をセット

キャスターが付いた可動式の家具・家電は、揺れで簡単に移動してしまうので要注意。動かさないうちはキャスターをロックしたうえで下皿をセットしましょう。

ストラップ式の
器具で台に固定
する。

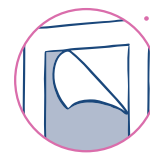


粘着マットで
台に固定。

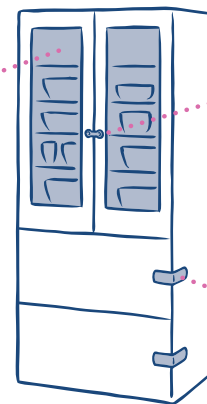


電子レンジ

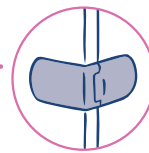
※レンジ台はあらかじめ床
または壁と固定しておく。
※ストラップ式と粘着マットは
どちらかひとつでもよい。



ガラス部分には飛散
防止フィルムを貼る。

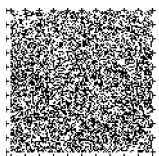


キャビネットストッ
パーなどで扉が開か
ないように。



食器棚

※食器棚はあらかじめ設置場所に
適した方法で固定を。

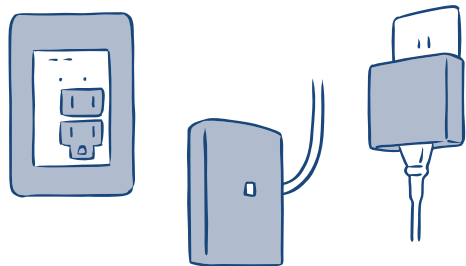


**感震ブレーカー
などを設置**

地震の揺れに伴う電気機器からの出火や、停電が復旧したときに発生する火災など、地震による火災の過半数は電気が原因と言われています。これらの火災を防止する手段のひとつに感震ブレーカーなどがあります。感震ブレーカーなどは地震の強い揺れを感知して電気を遮断します。

ただし、地震発生と同時にすべての電気が一斉に遮断される物もあり、夜間に地震が発生した場合、暗闇の中を避難することにもなりかねません。停電時に自動点灯する照明や懐中電灯をあわせて準備しましょう。また、医療機器を設置している場合、停電用にバッテリーなどを備えることも重要です。製品ごとの特徴・注意点を十分に理解してください。

《 感震ブレーカーなどの種類 》



コンセントタイプ

コンセントに内蔵されたセンサーが揺れを感知し、コンセントから電気を遮断。未設置のコンセントへの通電は遮断されない。

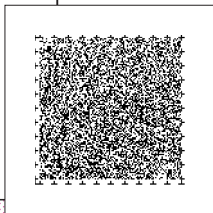
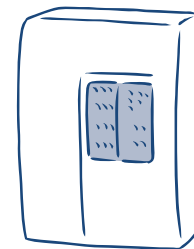


分電盤タイプ(内蔵型)

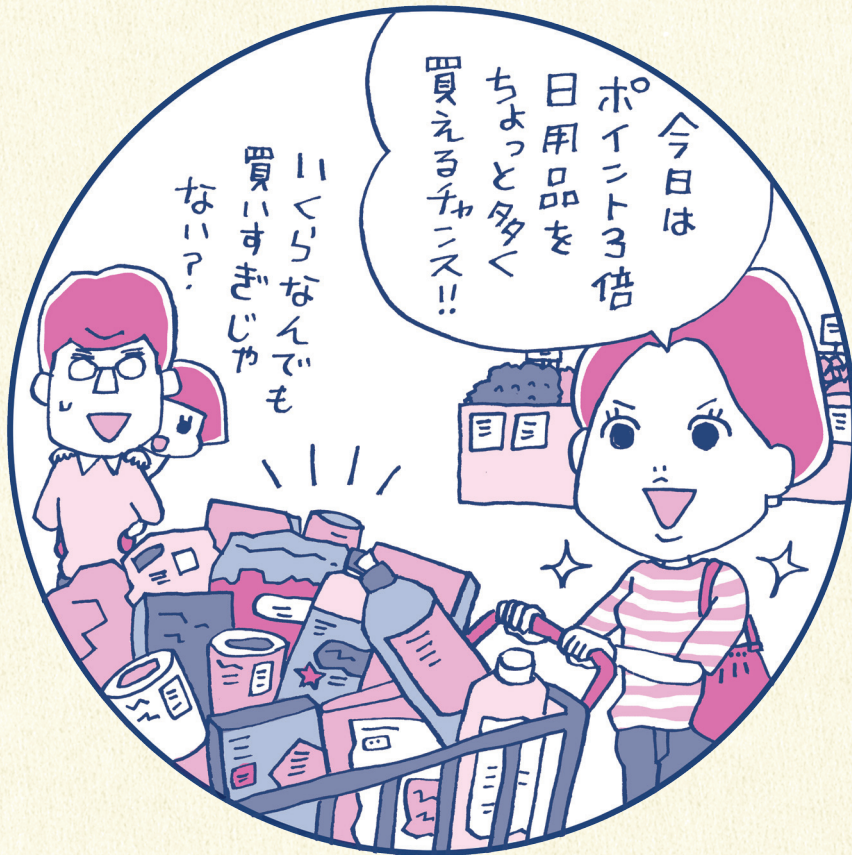
分電盤に内蔵されたセンサーが揺れを感知したら、一定時間(3分間程度)経過後、ブレーカーを切って電気を遮断。

分電盤タイプ(後付型)

分電盤に感震機能を外付けするタイプ。センサーが揺れを感知したら、一定時間(3分間程度)経過後、ブレーカーを切って電気を遮断。



買い物で できる防災



なくなる前に
ちよっと多めに買う。
それだけで備えになる。

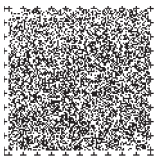
食品や日用品は使い切る前に、
少し多めに買って備える。
その繰り返し
備えのある生活スタイルをつくり、
いざというときに役立ちます。
買い物の仕方を少し変えるだけで、
簡単に防災ができるのです。

体験VOICE

地震後の2～3日はコンビニに
水や食料がほとんどなくて困りました。
(60代/熊本地震)

体験VOICE

少ない商品を求め、
スーパーには徹夜で並ぶ人もいました。
(30代/東日本大震災)



日常備蓄のやり方

「日常備蓄」とは、普段使っている物を常に少し多めに備えること。特別な物を備える必要はないので、すぐに取り組めます。



なくなる前に
買う

古い物から
使う

ストック
する



はじめやすい

「日常備蓄」

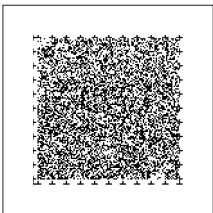
3ジャンル

大きな災害の後は、しばらく流通がストップしてお店に商品が並ばないことも。もしものときに困らないために自分に必要な物を考えて、備えることが大切です。

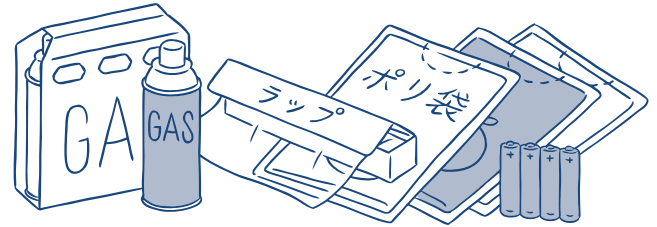
1 (食品・飲料)



食べ慣れた物、好きな物を少し多めに買ってストックします。賞味期限の近い物から食べていき、減った分を補充します。まずは3日分の食料を目安に、さらに1週間分やその先も見越して備えてみましょう。多めにストックしすぎたり、食べずに無駄にしないように注意。

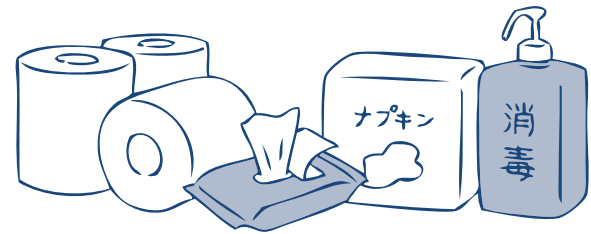


2 (生活用品)



ラップ、ポリ袋（高密度ポリエチレンのもの用意）、ゴミ袋（黒色もあると便利）などは、避難生活で何通りにも使えるので、いざというとき重宝します。

3 (衛生用品)



トイレットペーパーやティッシュペーパーは、安売りのときにひとつ多めに買うだけでも。ほかにウェットティッシュや石鹸、手指消毒スプレー、生理用品なども役立ちます。

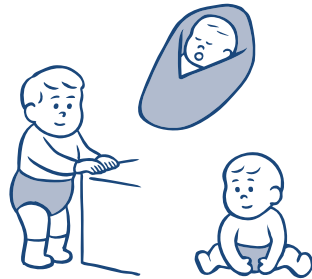
自分に合った物を
多めに買っておく

薬や肌質に合う化粧品、サプリメントなどは、避難生活では入手しづらくなります。自分に合った「これしかダメ」な物は、多めにストックしましょう。



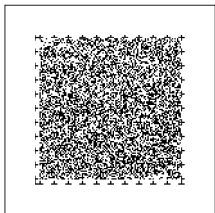
「宅配で定期購入」は、
妊婦や高齢者の味方

米や飲料水などの重い買い物は、一定期間ごとに自宅に届く、定期購入サービスを利用する手も。買い忘れも防いで一石二鳥です。



ベビー用品も
いま使っている物を
備えることが大切

赤ちゃんのおむつや肌着、ベビーフードなども日頃から使っている物を備えておく、いざというときにも役立ちます。



トイレで できる防災

使えなくても、
からだは待ったなし。

清潔で快適ないつものトイレ。
大地震による停電や断水、
排水管の破損で
長期間使えなくなったら？
家でも、外出先でも、
行きたいときに使用することが
当たり前になっている
トイレにも備えが必要です。

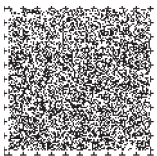


体験VOICE

トイレは長蛇の列。配布された
成人用おむつに用を足しました。
(40代/熊本地震)

体験VOICE

おむつ用の消臭袋がとても
役立ちました。どんどん溜まるゴミの処理に、
これがなかったらと思うとゾッとしました。
(30代/東日本大震災)



行けるときに、
トイレは済ませておく

発災直後はトイレに行きづらくなることも。普段からこまめにトイレを済ませておくことでよいでしょう。



災害時のトイレの 悪臭対策3つの備え

発災後は、トイレが流せなくなるなど、臭いに悩まされることも。

臭いを抑える備えをしっかりとっておけば、ストレスを軽減できます。おがくずやペット用の砂なども消臭効果があります（使用したペット用の砂などは、トイレに流さないでください）。

生理用品は、
もう一周期分
買っておく

被災時は、ストレスで生理不順になることもあります。生理用品は、少なくとももう一周期分のストックがあると安心です。



女性特有の悩みにも、
備えておく

デリケートゾーン専用のウェットシートや清浄綿を備えておけば、不快感を抑えるのに役立ちます。
また、携帯用ビデの中の精製水で清潔な紙を湿らせて使う方法もあります。



《 悪臭対策 》

封じ込める

自宅で汚物を保管するときのために備えておきたい消臭袋。臭い漏れを防いでくれます。



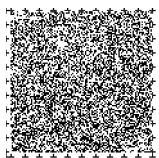
消臭する

消臭スプレーは、自宅はもちろん、避難所でも活躍。シュッとひと吹きで気になる臭いを軽減します。

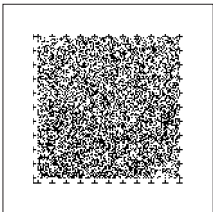
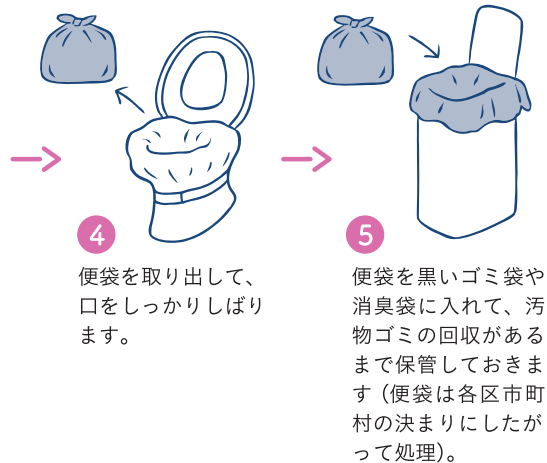
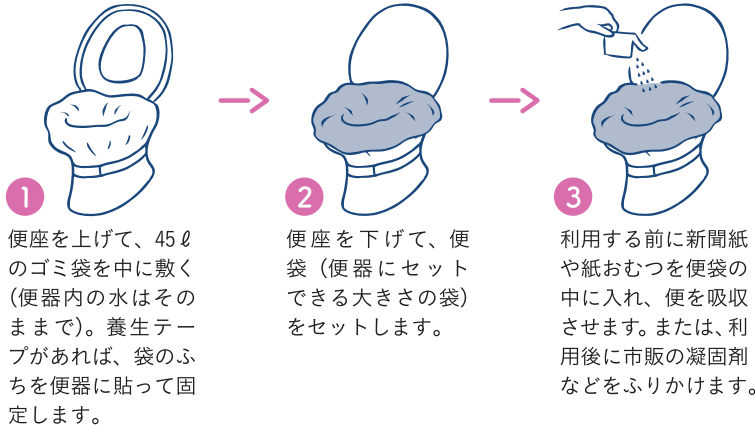


さえぎる

消臭効果の高いペパーミントやユーカリなどのアロマオイルを1、2滴含ませたマスクをすると、臭いによるストレスを緩和できます。



トイレが使えないときの 簡易トイレの作り方



トイレが使えないときに必要な物は？

地震で自宅の排水管や道路の下水道管が損傷すると、汚水が逆流したり、損傷したところから噴出することもある。特に集合住宅では、下の階の住戸で汚水が逆流する場合があります。災害時には排水管の損傷がないことを確認できるまでトイレを使わないようにしましょう。

そのため、備えが重要になるのが、非常用トイレ。市販の物を用意する以外に、次のような方法でも非常用のトイレが作れます。

（トイレが使えないのために準備しておく物）

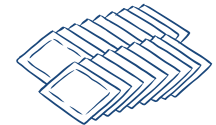
45ℓのゴミ袋

黒い袋なら汚物が見えないのでストレスを減らせます。[1日の目安：数枚]



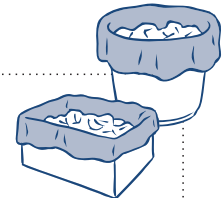
便を吸収・凝固するための物

市販の処理剤のほか、新聞紙、紙おむつなどでも代用できます。[1日の目安：1人5～7回分]
※トイレには流せません。



便器が壊れているときなどは

厚手の段ボール箱、大きめのバケツなどで代用できます。



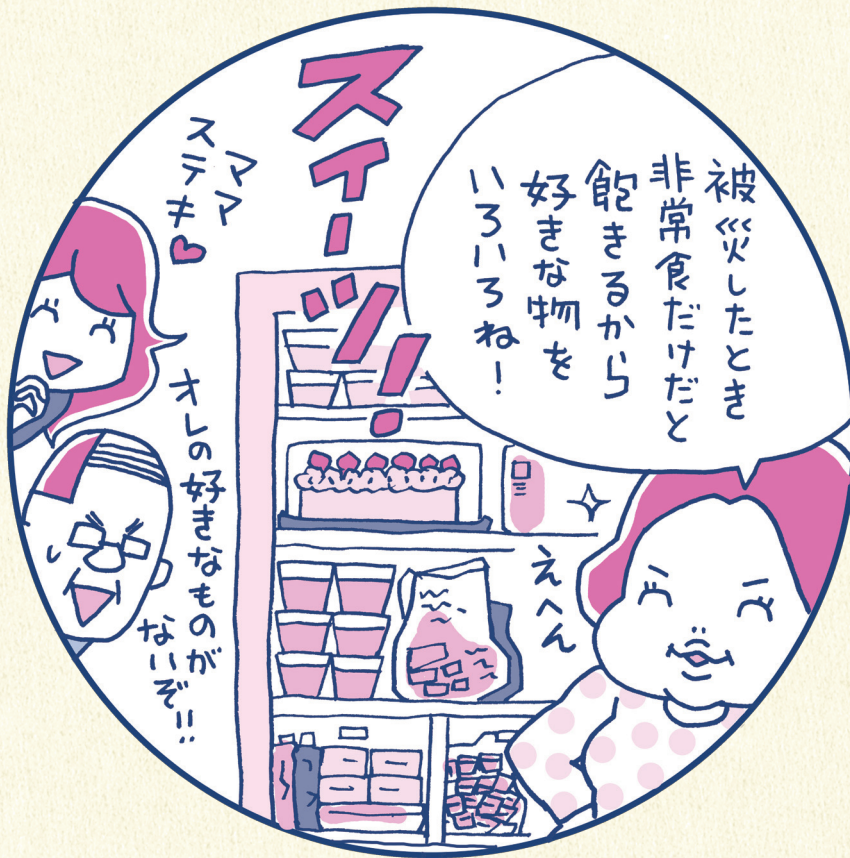
食事で できる防災

自分や家族を
守るための
食べ物を備える。

被災後は偏った食事や
食べ慣れない食材が続き、
ストレスが溜まったり、
体調を崩すケースも。
普段食べ慣れている物や
好きな物などを備えておく
と安心です。自分の身は自分で
守れるよう備えましょう。

体験VOICE

近所の方が差し入れて
くれた物も、アレルギーでほとんど
食べられず心苦しかった。
(30代/東日本大震災)

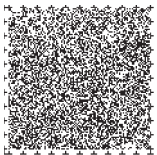


被災したとき
非常食だけだと
飽きるから
好きな物を
いろいろね!

ステーキ♡
えへん
おの好きなものが
ないぞ!!

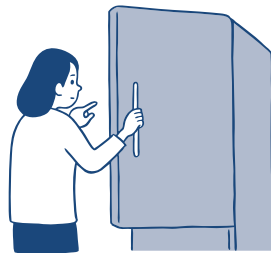
体験VOICE

支給される物はお弁当ばかりで
野菜不足になるので、
別の献立で食事をしていた。
(70代/熊本地震)



被災時は、冷蔵庫の 中身も活用する

いつもの冷蔵庫の中身は、もしものときに心強い備蓄食料の一部になります。ただし停電することもあるので、生鮮食品など、傷みやすい物から食べるようにしましょう。



頼りになる災害時 給水ステーション

断水時には、災害時給水ステーションで水を受け取れます。災害時給水ステーションは都内に200カ所以上ある給水拠点や、給水車などで水を運び開設するタイプ、消火栓などに蛇口を設置するタイプがあります。水を取りに行く際は、空のペットボトルを入れたリュックを持参するなど、運び方を工夫しましょう。



※詳しくは、「災害時給水ステーション」で検索。

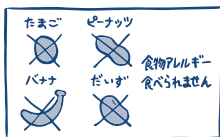


野菜不足で 栄養バランスが崩れる

避難生活では、野菜が手に入りにくく、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しがちです。野菜ジュースやレトルトの野菜スープ、フルーツの缶詰、サプリメントなどが家があれば、もしものときも栄養のバランスを取るのに役立ちます。

食物アレルギーは、 周囲に伝える用意も

アレルギーがある人は体質に適した食材を備えましょう。また、アレルギーの原因をメモにまとめておくと、避難先などで周囲に伝えるときに役立ちます。避難生活では、子供にアレルギーの原因食材を示したビブスやアレルギーサインプレートなどを付けて、周囲の人にわかるようにする準備もしておきましょう。



好きな食べ物や 飲み物は活力に

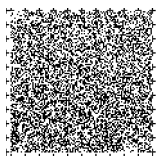
気持ちもからだも弱っているときこそ、好きな物を口にする、元気が出たり、ストレス軽減になります。お菓子やコーヒーなどのお気に入りも備蓄しておきましょう。



東京都アレルギー情報navi.

誤食など緊急時の対応や災害時対策についても掲載しています。

「東京都アレルギー情報ナビ」で検索。



体調管理で できる防災

いざという

ときも役立つ

体調管理のコツ。

大きな地震が起きて
インフラが止まると、
厳しい寒さや暑さ、
不衛生な環境によって
からだの調子が悪くなることも。
日頃から、からだを守る
知識を持つておけば、
被災時にも役立ちます。

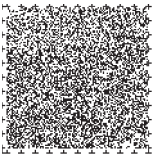
体験VOICE

着のみ着のまま避難したため
暖をとる物が何もなく、配られた毛布に
くるまって一夜をしのぎました。
(70代/東日本大震災)



体験VOICE

車中生活では足も伸ばすことが
できず、腰痛にも悩まされました。
(60代/熊本地震)



毎日、睡眠をしっかりとする

睡眠不足などで体力や思考能力が落ちていると、もしものときにとっさの判断や行動をとることが難しくなることも。毎日の睡眠は防災にもつながります。

不調をやわらげる方法を身につけておく

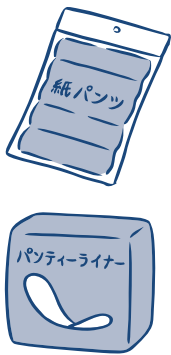
不眠や生理不順、更年期障害などは、被災時の厳しい環境下で、悪化してしまいがちです。

腹式呼吸や体操、マッサージ、アロマテラピーなど、からだや心をラクにする知恵の備えを。



使い捨てアイテムで、清潔さをキープ

清潔な下着は、女性にとって外陰炎やぼうこう炎を予防するためにも大切です。しかし、避難生活では洗濯ができなかったり、避難所では干す場所が見つからないことも。パンティライナーや紙の下着など、使い捨てできるアイテムの中から自分に合う物を備えておけば、役立ちます。



感染症予防の基本は手洗いと手指消毒

水道が使えない環境下などでは、インフルエンザなどの感染症がまん延することもあります。

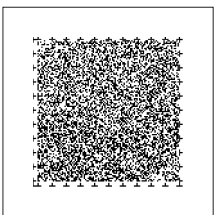
感染症予防の基本は、こまめに石鹸と流水で手を洗うことですが、できない場合に備えてアルコールタイプの手指消毒剤とウェットティッシュも用意しましょう。



処方薬は「情報」も備える

服用中の薬は、医師と相談して可能なら予備分も入手しておきましょう。

また薬の名前と用法用量の情報を正確に把握しておくことも大切です。お薬手帳や処方シールなどを携帯電話で撮影し保存したり、薬の検索や服薬管理ができるアプリを活用してみるのもよいでしょう。

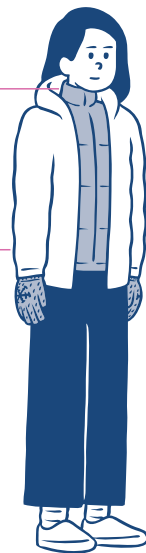


体調管理の基本は、寒さ・暑さ対策

被災時の厳しい環境では、寒さ・暑さ対策のコツを知っておくことが、からだを守るために欠かせません。

〔寒さをしのぐコツ〕

避難生活で女性から寄せられるからだの不調の悩み、その原因のひとつが冷えです。からだを温めて不調の予防を。また、妊娠中はお腹が張ることがあるので、特にからだを冷やさないように注意をしましょう。



ダウンジャケットは、肌の近くで着る

ダウンジャケットは、体温により羽毛がふっくらと広がり、空気の間層を作ることによって断熱効果を発揮します。

いちばん外側は、風をさえぎる素材の衣類

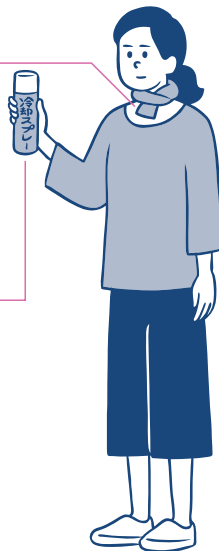
風から身を守り、暖かい空気を外へ逃さない素材を、いちばん外側に着ます。雨にも備えて防水機能のある素材の物を上下で備えておくとベターです。

濡れたままだ、危険。すぐに着替えを

雨や汗で濡れたら、肌と髪をしっかりと拭いて、乾いた衣類に着替えを。水分が蒸発するときに体温が奪われ、低体温症になる危険もあります。

〔暑さをしのぐコツ〕

夏季に災害が起こり、空調設備が十分に使えない場合は、室内温度が上昇しやすいので、熱中症などへの注意が必要です。停電しているときでも暑さを乗り切るための事前の準備が大切です。



冷やすと効率的に熱が下がる6つの場所

首の両わき、脇の下、脚のつけ根は、太い血管が肌の近くにあり、ここを冷やすと、体温を効率的に下げることができます。

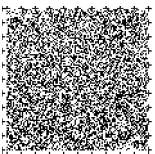


暑さをしのぐアイテムを備えておく

冷却スプレーや熱を冷ますシート、扇子やうちわなど電気が使えなくても、暑さをしのげるグッズを備えておくと安心です。

ゆったりしたサイズの衣類で風を呼び込む

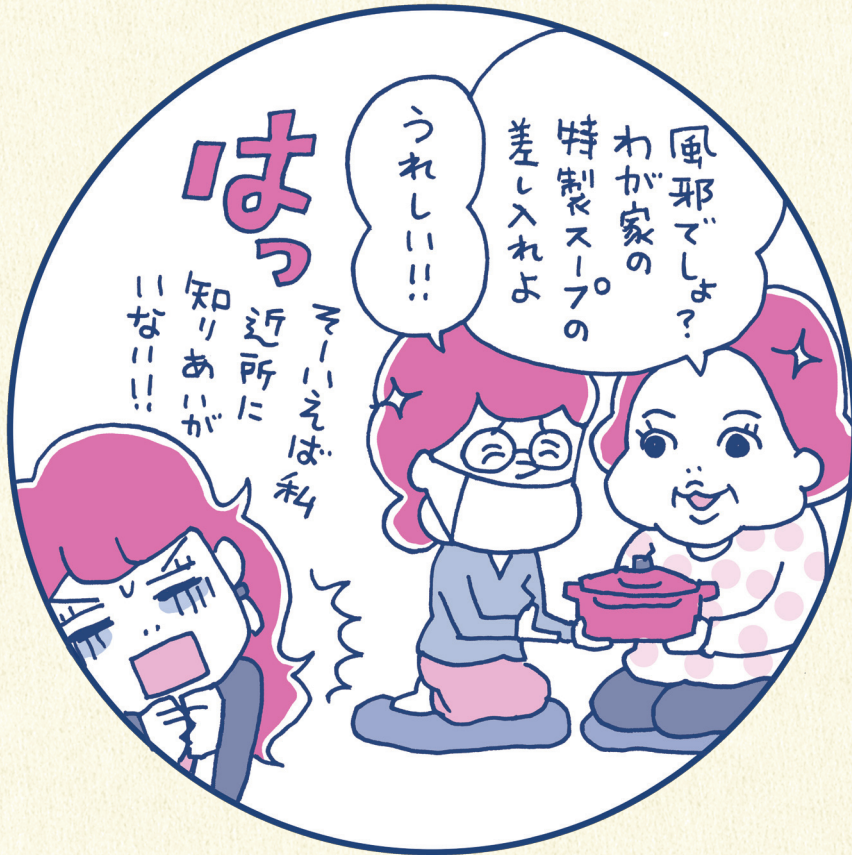
暑いときは、上下ともゆったりシルエットの服がおすすめ。また、肌を濡らしてから扇子やうちわであおぐと、涼しさを感じられます。



コミュニケーションで できる防災

普段の人付き合いが
困ったときの
助けになる。

あらかじめ備えておくことの
大切さは、物だけではありません。
コミュニケーションでも同じです。
家族だけではなく、友達や
ご近所さんとも、付き合い方
ひとつでいざというとき、
助け合える仲間になれるのです。

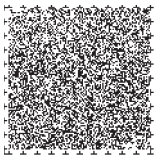


体験VOICE

部屋から出てこないおばあちゃんを、
近所の人に協力してもらい助け出しました。
(70代/熊本地震)

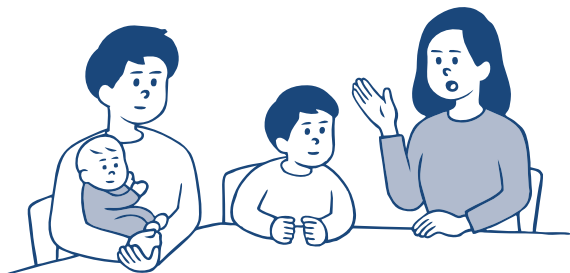
体験VOICE

地震のすぐ後、まわりでは家族で集まり足元を
懐中電灯で照らしていましたが、私はひとりぼっちでした。
普段から近所付き合いをしておけばと、心底思いました。
(40代/阪神・淡路大震災)



《家族と》

いざというときのために
決めておきたい約束事



① 災害時の連絡手段は
複数決めておく

家族がバラバラで被災した
ときのために、災害用伝言
ダイヤルや災害用伝言板
(↓詳しくはP108へ)、S
NSなど、連絡手段を複数決
めておきましょう。
いざというときの連絡先や
連絡する順番を事前に話し
合っておくことも大切です。
また、出かけるときは、家
族に行き先を知らせる習慣
をつけておきましょう。

② 集合場所と時間は
具体的に

家族と離れた場所で被災し
た場合、会えるのが数日後
になる可能性もあります。
自宅以外での待ち合わせは、
「〇〇小学校の南門の前で」
「午前9時と午後5時に10分
間待つ」など具体的に決め
ておけば、会える確率が高
まります。

《友達と》

風邪をひいたときに
助け合える関係が、
被災時にも心強い

ひとり暮らしで被災してし
まうと、心細いもの。そん
なときは、友達と集まって
在宅避難するのも手です。
家の場所を伝えるなど、あ
らかじめ助け合える関係を
作っておくと、いざという
ときに役立ちます。



《ご近所と》

万が一の場合、
頼りになるのはご近所

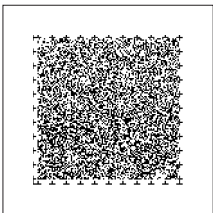
日頃から、顔見知りになっ
ておくと安心です。
顔見知りになる第一歩は、
挨拶。機会があれば、地域
のお祭りやイベント、趣味
のサークルにも参加してみ
ましょう。



《遠くの知人と》

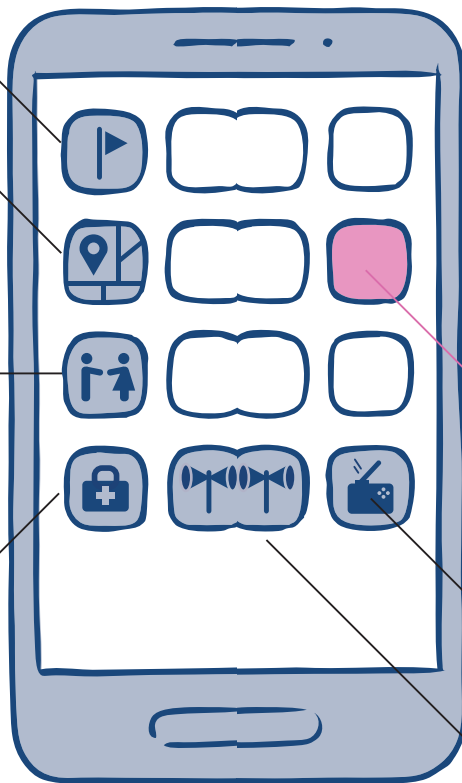
地震の被害が大きい
ときは、遠くの知人を
頼る選択肢も

実家以外にも、遠方の友達
や知人など、助け合える人
がいると安心です。
いざというときに連絡が取
れるよう、普段からコミュ
ニケーションを取っておく
とよいでしょう。



災害時に役立つ アプリを スマートフォンに 入れておく

災害情報の入手や近くの避難所までの案内など、もしものときに重宝するのがスマートフォンアプリです。携帯充電器も持つておくようにしましょう。



《近くの避難施設がわかるアプリ》

土地勘のない外出先や旅先でも便利なアプリ。近くの避難施設まで案内してくれるものもあります。

《位置情報を発信するアプリ》

自分の居場所を、あらかじめ登録した人に知らせてくれます。

《SNSアプリ》

SNSアプリは友人知人とのコミュニケーションや情報収集に役立ちます。

《いのちを守るアプリ》

応急手当アプリ、ライトアプリなどで被災時の危険から身を守ります。

※電波状況によっては通信できないこともあります。

自治体の防災アプリ

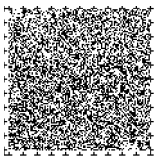
東京都が作成した防災アプリなど、自治体が出しているアプリで、地域の危険や災害への備えが学べます。

《ラジオアプリ》

ラジオを持ち歩けない場合は、スマートフォンで聴けるようにしておくのがおすすめです。

《災害情報アプリ》

緊急地震速報や警報をスマートフォンに届けてくれるプッシュ型のアプリが便利です。



消防団に入ってみよう

「自分たちの地域は自分で守る」という思いを持って、地域の防災力の向上のため、消防団が活動していることをご存じですか。消防団員の方は、仕事や家庭を持ちながら地域の安全と安心を守るために、献身的に活動しています。あなたの力を地域の防災に生かしてみませんか。

地域防災力を強化する 消防団と自主防災組織

消防団は、消防署と連携しながら、発災時に消火や人命救助、応急救護などの活動を行っています。

また、平常時にも地域住民に対する防火・防災意識の普及活動を行っています。18歳以上の健康な方であれば、お住まいの地域・勤務先を管轄している消防団に入団できます。

また、女性防火クラブなどの自主防災組織もあり、防火防災に関する知識や技術を身につけ、家庭や地域の防災リーダーとしてさまざまな活動を行っています。興味のある方は、お住まいの町会や消防署などにお問い合わせください。

《 参加したきっかけ 》

- ・私でも誰かの役に立てるなら参加したいと思い、入団しました。
- ・近所に消防団の施設があり、訓練の様子を見て「すごいなぁ」と思っていました。女性でも入れたらよいのにと考えていたところ、女性消防団員募集があったため、入団しました。
- ・自分の地元を守ることができるのは自分だと思い、消防団に入りました。
- ・地域防災力の向上や地域の活性化のため、自主防災組織に参加しました。

女性消防団員や 自主防災組織メンバーの声

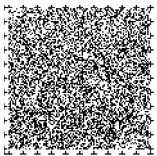
《 魅力ややりがい 》

- ・地元の方のために少しでも役に立っていると思える瞬間。
- ・普通に生活しているだけでは学べなかった防災に関する知識や対策を学ぶことができる場所。
- ・いままで防災に関心がなかった方が、防災に関する行事に参加することで興味を持っていただき、ともに活動をするようになったとき。
- ・地域の方々や子供たちに「ありがとうございました」と感謝されたとき。

消防団への加入について

東京都防災ホームページにてお問い合わせ先をご確認のうえ、最寄りの消防署・市町村にお問い合わせください。

詳しくは、「東京都防災 消防団」で検索。



子供と 備える防災

毎日の子育ての中で 子供と一緒に備える。

子供と一緒に災害に直面したら？

子供と離ればなれのときに

災害が起きたら？

家の中や通園・通学路にある

危険な箇所を子供と一緒に

チェックして、もしものときの

ために、親子で備える。

いつもの子育てに防災の視点を

ちよっと加えてみましょう。

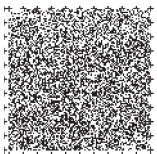


体験VOICE

慣れない味付けのお菓子は、
食べてくれないこともありました。
(30代/東日本大震災)

体験VOICE

比較的地震が多かったこともあり、
普段から「地震のときにはここに
逃げよう」と話をしていました。
(40代/東日本大震災)



《お散歩にプラス》 抱っこひもを準備

急いで避難する場合、ガレキが散らばる路面や人混みをベビーカーで移動するのは危険です。

抱っこひもも準備してお散歩へ。「前抱っこ」なら子供の頭を守りやすくなります。



《通園・通学にプラス》 もしもの約束

災害時は、外出先や勤務先からはすぐに迎えに行けないことも。

あらかじめ、小学校・保育園・幼稚園と避難先はどこか、災害時にどう連絡を取り合うかなど、もしもの場合を想定した約束事を共有していれば、あわてずに行動できます。



《子供の外出にプラス》 行き先を確認

災害時は、携帯電話の通話やメール機能が使えなくなるときは、行き先や誰と会うかなど、確認する習慣を。万が一のときの救助や安否確認に役立ちます。



《外遊びにプラス》

被災したときって 「こんな感じ?」を 子供と試してみる

もしもに備えた練習を楽しくするなら、外遊びのときがチャンス。やってみて気付いたことを備えに生かしましょう。

ママ友やパパ友にも声をかけて楽しみながら一緒に経験することで、もしものときにどんな協力をし合えるか、おしゃべりするきっかけにもなります。



普段から公衆トイレや和式トイレを使ってみる。



笛が吹けるかどうか、試してみる。



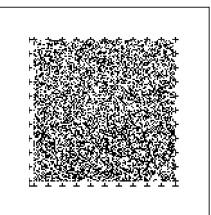
備蓄食品をラップで覆った皿で食べてみる。

公衆電話の 使い方を 子供に教えておく



公衆電話も災害時の連絡手段のひとつです。公衆電話の使い方を知らない子供には、使い方の練習を。

小銭を持たせ、保護者の電話番号を暗記させたり、番号を書いたメモを持たせたりすると、より安心です。



《 液体ミルクの特色 》

メリット

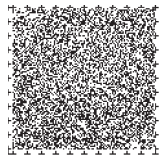
- 育児の負担軽減
夜間や共働き世帯、母親不在時などでも授乳可能。
- 外出先でも便利
ミルクを作る手間が省略され、外出時の所持品も少なくなる。
- 災害時の備えとしても活用が可能
ミルクを作るためのお湯が不要です。また、乳首付きのペットボトルタイプだと哺乳瓶も必要ありません。調乳済みのため、菌混入リスクが低くなります。

デメリット

- 粉ミルクに比べて価格が高い
粉ミルクと比べて製造工程が複雑になるため、欧米市場においても2～数倍の価格差が生じています。
- 母親、赤ちゃんの好み
色への違和感、常温で飲むこと、味の好みなどから飲みたがらない可能性もあります。

〈参考資料〉

- 「男性の暮らし方・意識の変革に向けた課題と方策
～未来を拓く男性の家事・育児等への参画～」(内閣府)
http://www.gender.go.jp/kaigi/senmon/kurashikata_ishikihenkaku/pdf/0310honbun.pdf を加工して作成
- (一社) 乳児用液体ミルク研究会資料

乳児用液体ミルクを
知っておこう

乳児期の栄養源としては、母乳が最適ですが、母乳だけでは足りない場合や、母乳を飲ませてあげられないときに、母乳の代わりに市販の母乳代替食品(育児用粉ミルク)を使うこともあるかと思えます。乳児用液体ミルク(以下、液体ミルク)は、母乳代替食品のひとつとして、災害時の有用性が注目されています。

液体ミルクとは？

液状の人工乳で、常温で長期保存できる容器に密封され、あらかじめ調乳が済んでいる物をいいます。粉ミルクと違い、粉を溶かさずそのまま飲むことができます。



母乳が主で、たまにミルクでしたが、粉ミルクより液体ミルクを使用していました。特に、生後半年過ぎてからは外出先では液体ミルクばかりでした。常温でも大丈夫ですが、家はもちろん外出先でもカップにお湯をもらいボトルごと浸せば人肌に温められるのでお腹に負担では？の心配はないと思います。

現在2歳と5歳の子供がいて、ふたりとも旅行のときにはよく利用しました。値段が粉ミルクより高いので毎日ではありませんでしたが、長時間の外出、旅行用、非常用として利用し、とても便利でした。

実際に使用した方の声(海外から)

(一社) 乳児用液体ミルク研究会アンケートより抜粋

母乳のみで育児中、産後に体調を崩し授乳できなくなったとき、ミルクをあげ慣れてない夫や義父母にお願いしても簡単にミルクをあげられたのでとても助かりました。

基本は母乳だったので、外出時の車内でベビーカーに乗る子供が泣きだしたときや、授乳が困難で粉ミルクが調合できなかったような場面で活用できました。

被災地での活用例

液体ミルクは、国内での製造・販売が認められていない間、海外から提供を受け、被災地で活用されました。東京都は、液体ミルクを備蓄するとともに、災害時に液体ミルクを緊急に調達できるよう、民間事業者と独自に協定を締結しています。

液体ミルクを巡る、わが国の状況

液体ミルクについては、国内において規定整備の取組が進められ、2018年8月、国内での製造・販売に必要な規格基準等が整備されました。その後、2019年3月に国内での販売が開始されています。

活用例 1

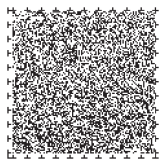
東日本大震災が起きた2011年、フィンランドに住む日本人の母親たちの発案で東北の被災地に送られました。

活用例 2

2018年の豪雨災害や北海道の地震の際、被災自治体からの要請を受け、上記の協定の枠組みを活かし、液体ミルクをフィンランドから緊急輸入し、岡山県倉敷市、愛媛県、北海道に東京都から提供しました。

活用例 3

2020年の熊本豪雨災害の際、被災自治体の要請を受け、上記の協定の枠組みを生かし、国内で販売開始された液体ミルクを調達し、熊本県人吉市に東京都から提供しました。



お風呂で できる防災

そのときも、
その後も困らない
お風呂の備え方。

入浴中に地震が起きたら？
一週間、入れなかったら？
意外と心配が多いお風呂の
備えのポイントをまとめました。



そのときのために

着替えの置き場所は
どこにする？

日頃から着替えやバスローブなどは
手に取れる場所に準備を。
素足での移動は危険なので、スリッパ
なども脱衣所に置いておきましょう。

浴室のリラックsgッズが
凶器に変わる

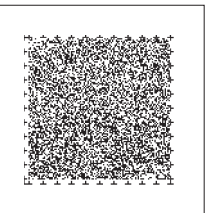
アロマキャンドルやオイルの容器な
どは、落ちても割れない素材を選び
ましょう。
鏡が落下して割れることもあるので
飛散防止フィルムを貼って対策を。

その後のために

お風呂に入れない！
清潔を保つための備え

災害時は、お風呂やシャワーが使
えず、かゆみで眠れなくなること
も。ドライシャンプーやクレンジ
ングシートなどがあると便利です。
また、赤ちゃん用のおしり拭きシ
ートは低刺激で大判や厚手の物が
多く、大人がからだを拭くのにも
役立ちます。

アトピー性皮膚炎など、皮膚トラ
ブルのある人は、タオルと水、塗
り薬など、自分に適した物を準備
しておきましょう。

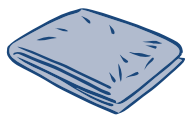


脱衣所や洗面台は、
出っぱなしに注意

化粧品の瓶やドライヤーなどは、割
れたときの破片が危険なだけでなく、
落下して子供の頭に当たるなどケガ
の原因に。
物ができるだけ、引き出しや収納扉
にしまう習慣をつけましょう。



《 非常用にプラスするアイテム例 》



○非常用ブランケット



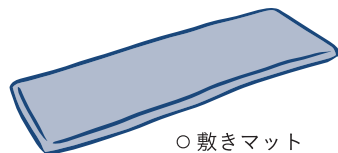
○ヘッドライト



○タオル



○手間なく食べられる食料



○敷きマット



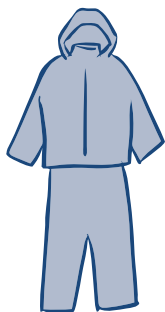
○折りたたみ式ヘルメット



○500mlの水
1~2本



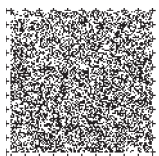
○携帯用トイレ



○雨具（カッパ）



○ゴミ袋



非常袋を
備える



非常袋は、特別なバッグではありません。いつもの旅行のアイテムをアレンジして役立つ非常袋を作ることができます。

自分で作る
非常袋の基本は、
旅行カバンに防災
アイテムをプラス。

《 非常袋づくりのポイント 》

- 1 避難所に行くことも考えてリュックサックや旅行カバンなど持ち運びやすいバッグを用意。
- 2 まずはいつも旅行に持っていく物を入れてみる。
- 3 非常用に必要だと思う物をプラス。

どこでも過ごせる
ための備えを

被災後の数日間を避難先で過ごすことを想定して、非常袋の備えを。
バッグに収まるように量を調整して、実際に持ち歩ける重さで作ります。



《アイテム例》

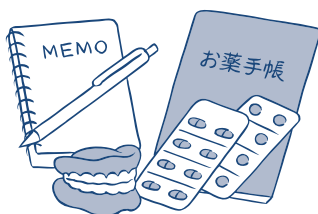
- 必要な情報が書かれたメモ
- 携帯用おまる
- お気に入りのおもちゃ
(電池を使わない物も)
- おやつ

保護者向けアレンジ

保護者の名前やアレルギーなどの情報を書いたメモや子供のお気に入りの物を。成長に合わせて備えを見直していきましょう。

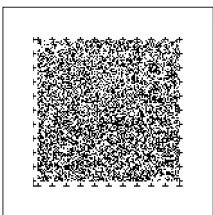
《アイテム例》

- 必要な情報が書かれたメモ
- 常備薬
- お薬手帳や処方箋
- 入れ歯・入れ歯洗浄剤
- 電動車いすや補聴器の予備バッテリー



高齢者向けアレンジ

ひとり暮らしの人は、緊急時の連絡先や持病のかかりつけ医などがわかるメモを入れておくと安心です。



**基本ができたなら、
自分に合わせて
アレンジ**

基本の midden に、目的やライフスタイルに合わせて必要なアイテムをプラス。
ここに書いてある物だけではなく、自分にとって必要な物を考えてみましょう。お気に入りの本など心を落ちつかせる物も用意しておくとういでしょう。



女性向けアレンジ

自分にとって必要なアイテムやストレスを緩和してくれるアイテムなどを考えて入れておきましょう。

《アイテム例》

- 鏡 ○ ポーチ ○ 生理用品 (ナプキン、ショーツ、ビデなど)
- 身支度グッズ (マスク、帽子、ヘアゴム、化粧水、保湿クリーム、メイク用品、リップクリーム、クレンジングシートなど)
- 防犯ブザーや笛
- 自分の好きな香りグッズ (アロマオイル、香水など)
- ティーバッグ

住まいの 防災

地域の 危険を知る。

適切な防災対策をするには、「身のまわりでどんな災害が起こりうるのか」を知っておくことが大切です。



チェック1 地域 命を守るための地図、 ハザードマップを活用する

地域の災害リスクを確認するために役立つのが、ハザードマップです（自治体によって名称が異なります）。マップは、災害種類別に用意され、地域の危険区域や避難場所などの情報がまとめられています。災害時の避難ルートや避難方法など、地図を見てあらかじめ考え、実際に歩いてみましょう。

「地域危険度」も確認してみる

東京都では、町丁目ごとに、地震による建物倒壊や延焼火災の危険性を、地域危険度として測定しています。

※詳しくは、「東京都 地域危険度」で検索。

《ハザードマップの種類例》

洪水のハザードマップ

大雨や台風の際の浸水が予想される区域や浸水の程度などがわかります。

土砂災害のハザードマップ

大雨や地震などが引き金となり崖崩れなどが起こる土砂災害の危険区域がわかります。

火山のハザードマップ

火山噴火に伴う大きな噴石や火砕流、火山灰や火山ガスなどによる災害が及ぶおそれのある範囲がわかります。

津波のハザードマップ

津波による浸水などの被害が想定される区域や想定浸水深、津波到達時間などについてわかります。また、避難場所や避難経路なども載っています。

※ハザードマップは各区市町村の窓口で手に入るほか、ホームページで閲覧したり、ダウンロードもできます。

チェック2 住宅

見て、調べて、情報を集める

引っ越しなどで住宅を選ぶときは、防災の視点からも情報を集めて参考にしましょう。

《見る》

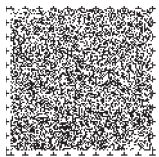
壁にひびが入っていないか、ベランダやバルコニーが破損していないか、床や柱の傾きを感じないかなどを確認しましょう。

《確認する》

1981年6月1日以降に建築確認が行われているか、いまままでに大きな災害に見舞われたことがあるか、耐震工事をしているかなど、不動産などに確認しましょう。

《調べる》

地域で起こった過去の災害など、災害リスクを調べておきましょう。



防災に強いまちづくり

今後30年以内に南関東で直下型大規模地震が発生する確率は70%、東京都の首都直下地震の被害想定では、最大死者数9700人、そのほとんどが揺れによる建物被害と火災被害によるものと想定されています。これをふまえ、東京都では、燃えない・倒れないまちづくりを進めています。

東京都の不燃化対策

「燃えない・燃え広がらないまち」

東京には、山手線外周部を中心に木造住宅密集地域、いわゆる木密地域が広く分布しています。木密地域では、震災時に延焼被害のおそれがある老朽木造住宅が密集しており、首都直下地震においても、大きな被害が想定されています。

都は、2012年1月に「木密地域不燃化10年プロジェクト」を立ち上げ、震災時に特に甚大な被害が想定される木密地域を、「燃えない・燃え広がらないまち」とするために、不燃化特区の取組と特定整備路線(※)の整備を進めてきました。この取組をさらに5年間延長し、市街地の不燃化を推進しています。

※市街地の延焼を遮断するなど防災上効果の高い、都が施行する都市計画道路

無電柱化の取組

大規模地震が発生した際には、電柱が倒れ道路がふさがってしまふなど、甚大な被害が想定されます。

また、歩道に立ち並ぶ電柱が歩行者や車いすの通行の妨げになるだけでなく、電線や電柱は良好な都市景観を損ねることから、無電柱化の重要性が一層高まっています。

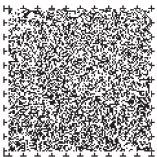
東京都では、2017年9月1日に条例を施行し、さらなる取組を進めています。

〔「不燃化特区」の主な支援制度〕

- 1 老朽建築物の除却費の助成
- 2 建替えに必要な建築設計・工事監理に要する費用の助成
- 3 建替えた後の住宅が必要な要件を満たす場合に、固定資産税・都市計画税を減免（最長5年間）

※支援制度の内容は各区で異なりますので、詳しくはお住まいの区にお問い合わせください。

※支援制度は2025年度まで。



東京都の耐震化対策 「倒れないまち」

阪神・淡路大震災では多大な人命が奪われ、その7割以上が建物倒壊などによるものでした。倒壊した建物の多くは、建築基準法の耐震基準が大幅に強化された1981年6月より前に建てられた物でした。1981年6月より前に建築確認が行われた建物は、耐震性が不足している可能性が高いため、耐震化に取り組みましょう。耐震診断・改修には次のような助成制度があります。

《 耐震診断・耐震改修への助成 》

東京都と都内区市町村とで連携し、建物所有者の費用負担の軽減を図る取組を行っています。

- 1 住宅耐震化助成
- 2 緊急輸送道路沿道建築物の耐震化助成
- 3 マンション耐震化助成 など

「東京都耐震ポータルサイト」で検索。

マンションにお住まいの方は、「東京都 マンション耐震化促進事業」で検索。

※詳しくは、各区市町村にお問い合わせください。