

このマニュアルは、2012.13年度中野区指定事業「アサたちの防災」により、
学んだことから作成しました。監修：防犯・減災アドバイザー 菊池頭太郎



守る!

生きる!

ポケットマニュアル2014

アサたちの防災

あなたが生き残らないと我が子を守れません!

1. まず自分の身を守ろう!

家庭内では

地震発生!

- 揺れを感じたら3秒以内にキッチンから離れる!
キッチンには危険がいっぱい!



- 周りをよくみて安全な場所に移動

注意! 無理な消火はしない!

外出先では



危険! ビルからのガラスの落下
自販機やブロック塀が倒れてくる。
電柱の上のトランスにも注意!

- 乗り物に乗っていたら
→手すりやつり革につかまって身体を固定
- エレベーターでは
→全ての階のボタンを押し、最寄りの階で降りる
- エスカレーターでは
→急停止で前にいる人が倒れてくるかも?
手すりはしっかりとつかんで

わたしと家族のメモ

●わたし

なまえ	年 月 日生まれ	血液型
-----	----------	-----

●家族

	年 月 日生まれ	血液型
	年 月 日生まれ	血液型
	年 月 日生まれ	血液型

●緊急時の連絡先

わたしの職場	
の職場	
学校	
園	
親戚1	
親戚2	

●かかりつけの病院など

--	--

家族会議

Check!

- ①災害時に連絡がとれる遠隔地(30km以上離れた)の親戚、友人、知人宅の電話番号を確認し、家族の連絡の中継地点に決めよう
- ②自宅が倒壊したらどこに行くか? 家族の集合場所を決めよう
- ③自宅近くの街頭消火器の場所を確認
- ④自宅近くの公衆電話の場所を確認
- ⑤自分の町会、自宅近くの広域避難場所、避難所を確認(裏面の地図を参考に)
- ⑥子どもだけで家にいるときは、〇ちゃんちに行く、など近所の知人とも協力体制をとっておく

171 災害用伝言ダイヤルの使い方

伝言の録音(被災した人) 伝言の再生(安否確認したい人)

- 1) 171を押す
- 2) 1を押す
- 3) 自宅の電話番号を押す
- 4) カイタツへ従って録音する。避難場所やこれから
- 4) カイタツへ従って録音する。避難場所やこれから
- 4) カイタツへ従って録音する。避難場所やこれから

3. 備えておきましょう!

私のバッグの中には

- ☐ 水 ☐ 現金1万円 ☐ LED キーライト ☐ スク
- ☐ ホイッスル ☐ カイロ ☐ タオル ☐ アメ等

家庭内の安全

- ☐ ガラスの飛散防止 ☐ 家具の転倒防止
- ☐ 消火器の用意
- ☐ トイレの中にLEDラントラ (トイレなら他に物が無いのですぐ見つける)
- ☐ 寝室の手が届くところに履物を用意!

備蓄品(自宅保管)

- ☐ 食料(一週間分) ☐ 現金(カードは使えなくなるよ)
- ☐ 水(飲料水) 3リットル/一人×一週間分×家族数
- ☐ ラジオ ☐ LED ハットライト
- ☐ 災害用トイレ(簡易トイレ袋1週間分)
- ☐ カセットガスコンロ・ガスボンベ
- ☐ 赤ちゃんのミルク、離乳食、紙おむつなど
- ☐ LED ラントラ (乾電池は2時間くらい持ちません。LED にしましょう)

2. 揺れがおさまったら

- まずは足元、慌てずに周囲を確認
- 逃げ道を確保しよう! → ドアを開ける!
- どこかで火事があった!
→ 大声で叫んで知らせましょう
すぐに消火!
(小さい火ならペットボトルの水でも消えます)
- 危険を感じたり、近隣で2カ所以上煙があがっていたら
→ 早めに自宅を離れて避難しましょう



こどものための一時避難バッグの中身

普段から持ち歩く



目安は2～3日の旅行程度

- ☐ 紙おむつ ☐ ミルクセット
- ☐ タオル ☐ おしりふき
- ☐ 着替え ☐ パスタオル
- ☐ マスク ☐ ビニール袋
- ☐ 抱っこひも ☐ 母子手帳
- ☐ 使い捨てカイロ ☐ 水 (ミルクを温めるのにも使える)
- ☐ 簡単な食器 他 必要と思うものをいつも入れておきましょう!

- こどもの靴(×サンダル、なるべく厚底)を忘れないで。
- 頭を守るヘルメットも必要。
- 避難はベビーカーでなく抱っこやおんぶで。

- 家を離れなくてはならない時には・・・
→ プレーカーを落とす(通電火災を防ぐため)
→ 鍵をかける
戸締まりはしっかりと!
家の玄関に行先の張り紙をする



- 風向きや周りの様子を見て、より安全な場所に逃げましょう!

- 大災害発生時は電話連絡が出来ません。
家族の集合場所を決めましょう!

↓裏の地図にも書き込んでね!

- 職場からの帰宅
都心に勤めている人の帰宅は3日以降になる可能性があります。
帰宅方向の火災と道路混雑が解消するまでは動かないで!

- 被災地を離れられる人は離れましょう!

なべよこ 防災myまっぷ

自分で必要なことを書き加えてください！

自分でチェック！

自宅の近所、お子さんの幼稚園
や保育園、学校の通学路がいざと
いう時に安全かチェックして、
避難通路をこの地図に赤ペンで
書き込んでみましょう。
災害時は、まず自分と家族を守ること
です。
自宅から50mの範囲に声をかけられる
友だちを3人作りましょう！
公的な支援は、1週間後と覚悟しましょう。

いざという時は周りをよく見て
より安全な場所へ！

わたしの町会は

広域避難場所は

避難所は

地域防災会	広域避難場所	避難所
町会毎に防災会が組織されていま す。地域に住む一人ひとりが防災 会の構成員です	延焼火災などの危険から身を守るため 一時的に避難する場所です。 食料や生活用品などの備蓄はありません	建物の倒壊や火災で自宅 に住むことができなくな った被災者を収容します
本六防災会	中野区役所一帯	新渡戸文化学園 本町 6-38-1
新中野防災会	中野区役所一帯	
西町防災会	本町五丁目公園一帯	中野本郷小学校 本町 4-27-3
鍋横防災会	本町五丁目公園一帯	第二中学校 本町 5-25-1
宮里防災会		
千代田町防災会		

- コンビニ
- ⓧ 交番
- 〒 郵便局
- ☎ 公衆電話
- 🚒 自動体外式除細動器

