

巨大地震発生！



“生命と安全を守るために”

その時 私はどう動く？

わが家の防災対策 — **保存版**

真美ヶ丘災害対策活動マニュアル

目 次

- 1. 香芝市の地震と被害想定 3
- 2. 避難行動 4
- 3. 自主防災組織と災害対策本部 7
- 4. 避難所運営 9
- ◇ お役立ち情報 13

2021年
(令和3年)
3月発行

はじめに

“知る努力” & “備える努力”

2019年5月、「真美ヶ丘災害対策活動マニュアル」を整備しました。
新たに追加した「避難所 新型コロナウイルス感染症対策」と併せて、
わが家の防災対策を考える「防災ハンドブック」をお届けします。

「防災は、減災」 災害が起きてから出来ることは限られています。
いつ起こるか分からない地震に対して出来ることは「備える」こと。
家庭の備蓄・非常持ち出し品の準備・コロナ対応、家内の安全対策
家族間の話し合い、そして地震が発生した時にはどう行動するか…。
あらかじめ、家族みんなで考え、備えておきましょう。

真美ヶ丘の立地条件から、洪水や土砂災害の危険性は低いと考え、
今回は「地震災害対策」に特定しました。仮に、地震以外の大災害
が発生した場合でも、大枠、本編に沿った対応を進めていきます。
“いざ”という時の「自衛と減災」の一助としてご活用ください。

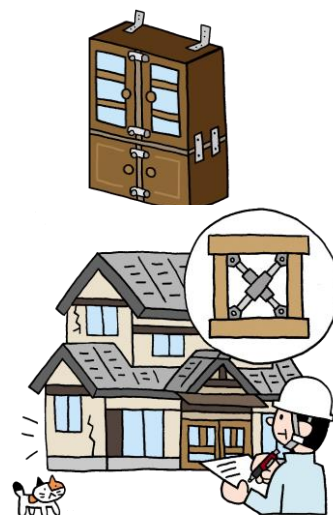
「災害対策活動マニュアル」

自治会ホームページに全編掲載

真美ヶ丘自治会ホームページ

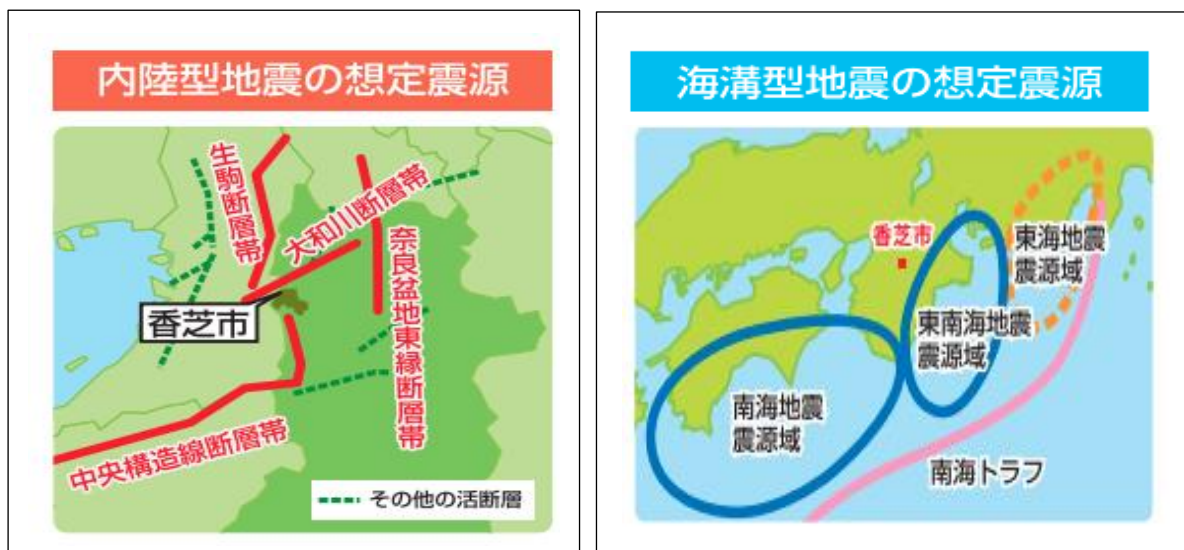
検索

新型コロナウイルス感染症対策／特別編を
新たに作成・追記しました（20.10.01）



1. 香芝市の地震と被害想定

■香芝市を襲う地震と震度・被害想定数（2020年／香芝市総合防災マップ）



地震名		マグニチュード	香芝市の被害想定			
			震度	死者数	住宅全壊	避難者数
内陸型	①中央構造線断層帯	8.0	7	154	3,952	22,244
	②奈良盆地東縁断層帯	7.5	6強	97	2,537	16,135
	③生駒断層帯	7.5	6強	142	3,686	21,170
	④大和川断層帯	7.1	6強	118	3,078	18,612
			奈良県全体の被害想定			
海溝型	⑤南海トラフ巨大地震	9.1	6強	1300	38,000	26万人

災害時、他府県からの応援は？

■震源地が奈良県で、甚大な被害の場合

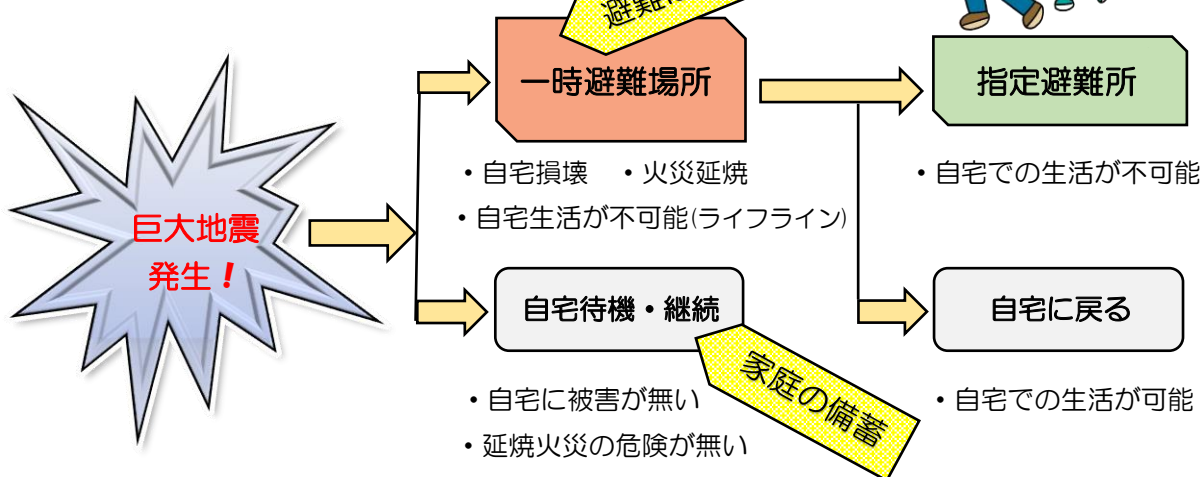
発災後、一定の時間が経過すれば、他府県からの人的・物的等さまざまな応援活動は、過去の事例から見ても可能と思われます。

■東南海・南海地震、2つの地震同時発生などで、激甚被害の場合

大阪・和歌山・三重、太平洋沿岸地域の被害の方が圧倒的に大きく、また広域的な情報・交通インフラの支障などで、他府県から奈良県への応援は極めて困難な状態になることが考えられます。各家庭での、食料・飲料水・日常生活用品の準備など、「自立型の防災体制」が必要となってきます。

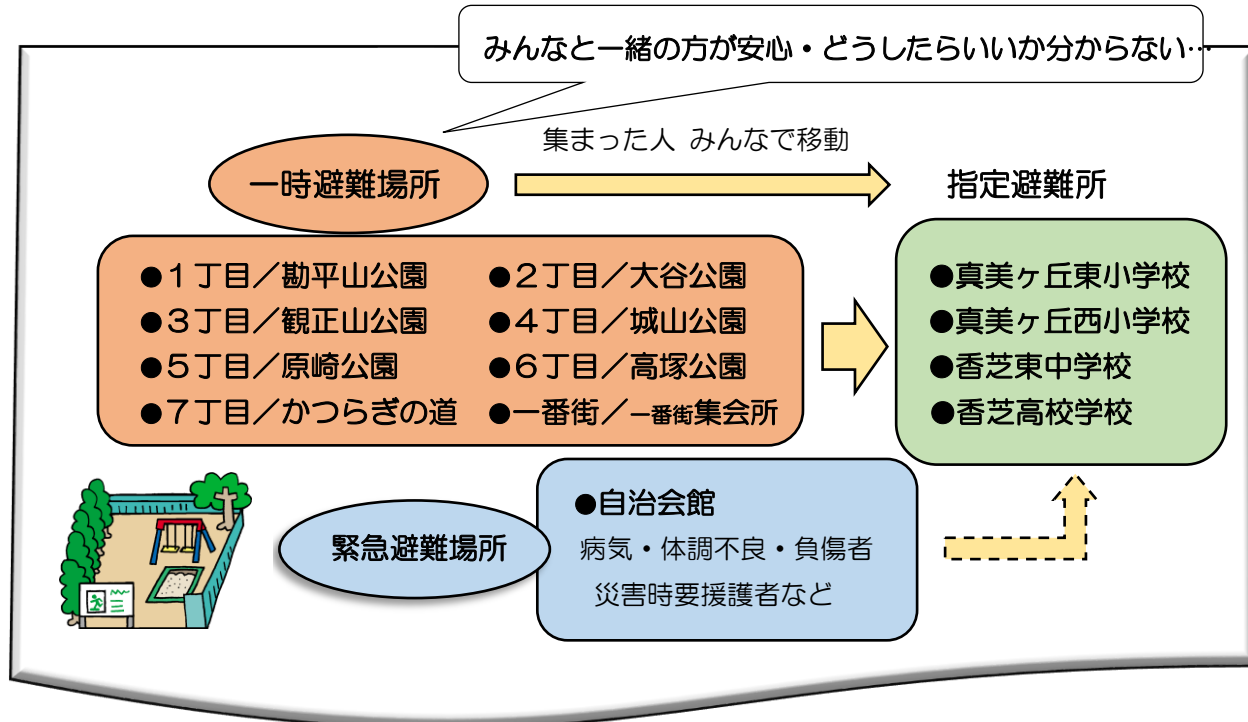
2. 避難行動

2.1 避難行動の流れ



2.2 一時避難場所

避難はまず一時避難場所へ



■班内申し合わせ

一時避難場所は、激甚災害の時、我が身の安全を守るために一時的に避難する場所で、「各丁目・区域内の公園」等です。自治会員以外の方も近くの一時避難場所に集まりましょう。

※「一時避難場所」は集合を強制するものではありません。

ブロック	丁目	班名	一時避難場所
東 班	4丁目	1	城山公園
		2	
		3	
		4	空地(4-14-33)
		5	さない内科／裏
	3丁目	6	観正山公園
		7	
		8	
		9	
		10	
		11	
		12	
		13	

南 班	1丁目	1	勘平山公園
		2	
		3	
		4-1	
		4-2	
		5	
		6-1	
		6-2	
		7	シルクファミリ駐車場
	2丁目	8	勘平山公園
		9	
		10	大谷公園
		11	
		12	
		13	
		14	
		15	
		16	
		17	

西 班	6丁目	1	高塚公園 (南側駐車場)
		2	
	5丁目	4	香芝高校正門前
		5	原崎公園
		6	
		7	
		8	
		9	
		12	
		13	

各班の一時避難場所は
“ここ！”

ブロック	丁目	班名	一時避難場所
北 班	7丁目	1	班長コモンスペース
		2	かつらぎの道・高塚
		3	コモンスペース
		4	
		5	かつらぎの道・高塚
		6	コモンスペース
		7	
		8	かつらぎの道・高塚
		9	
		10	居住者駐車場
		11	かつらぎの道・高塚
		12	
		13	コモンスペース
		14	
		15	かつらぎの道・高塚
		16	防火水槽前
		17	かつらぎの道
		18	
		19	自治会館
		20	かつらぎの道進入路
		21	かつらぎの道・高塚
		22	かつらぎの道
		23	
		24	電柱前(7-13-17)
		25	北 26 班入り口
		26	かつらぎの道・高塚
		27	
		28	
		29	

北 班	一番街	8	一番街 集会所
		9	
		10	
		11	
		12	
		13	
		15	

2.3 避難所の開設から撤収までの流れ



■ 初動期（発災当日） 住民の安全確保、避難所の開設

行政指示

■ 地震発生

自分と家族の身の安全確保

■ 地震が収まった時

確認／火元・家族安否・被害状況
共助／協力して消火・救出救助
避難／一時避難場所 要援護者支援

■ 避難した場所で

避難者確認 ⇒ 応急・病院搬送
班内／安否・被災状況の確認
共助／協力して消火・救出救助



■ 指定避難所開設

《自主防災組織》

避難所災害対策本部の設置

← まとまって移動

避難所に行く人

自宅に戻る人

一時避難場所



防災委員出動

①学校打ち合わせ、②避難所の設営・避難者受入れ・避難所運営

■ 展開期（2日目から1週間程度）

- * 運営の仕組みや規則を整え、日常性を確立する時期
- * 避難者自主運営の原則 ⇒ 災害対策本部（自治会）を中心に、避難者主体の運営

- ・ 避難所運営業務
- ・ 「班」代表者の選出
- ・ 体制・業務全般の見直し

■ 安定期（1週間目～3週間程度）

- * 仕組みや規則が定着し、生活に落ち着きに戻る時期
- * 避難者の要望や求める情報が多様化・高度化
- * 避難生活の長期化で心身の疲れ、健康面での注意

- ・ 展開期の業務継続
- ・ 撤収期への準備

■ 撤収期（ライフライン回復時）

- * ライフライン機能復活、地域本来の生活再開へ
- * 住居を失った人／応急仮設住宅等への移動
- * 避難所の段階的統合・閉鎖、学校授業の再開へ

- ・ 閉鎖に向けた準備
- ・ 避難所の閉鎖

■ 撤収—— 避難所災害対策本部の解散（避難所閉鎖の日）

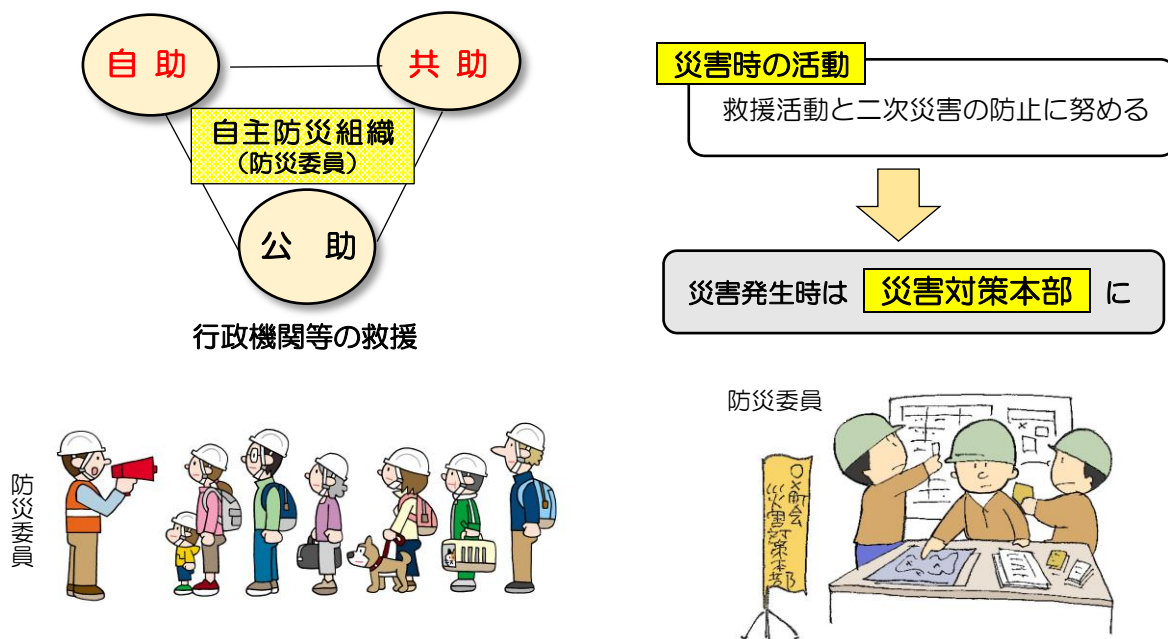
3. 自主防災組織と災害対策本部

3.1 自主防災組織とは

＊地域住民が協力し、「自分たちの地域は、自分たちで守る」活動を目的に、自主的に結成した「地域の防災組織」のことです。

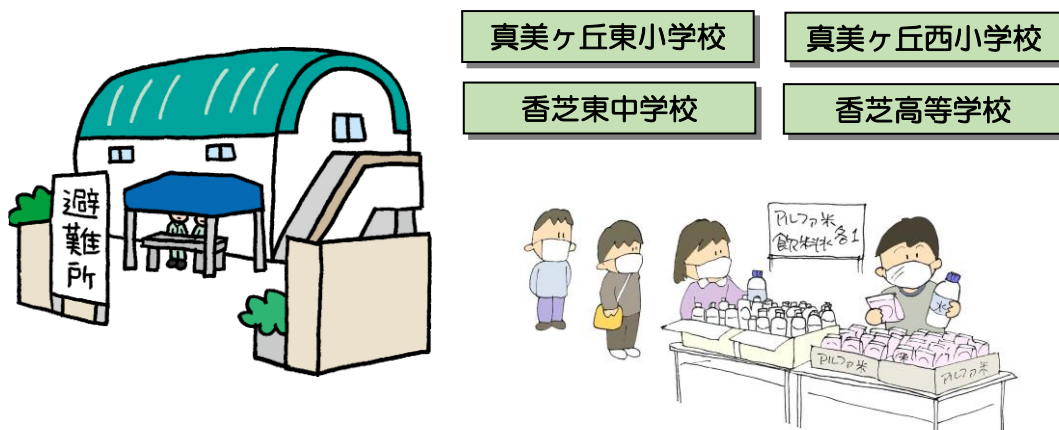
真美ヶ丘では、自治会 **真美ヶ丘自主防災委員会** がその役割を担うこととして、2005 年に組織化されました（自治会会則集／同委員会規約・防災計画 参照）。

＊自主防災組織は、初動期の「自助・共助の要」で「地域防災力の中核」となります。災害時には **災害対策本部** として被災者の救援活動をリードするとともに、二次災害の防止に努めるなど、被害を最小限に留める活動を進めます。



3.2 避難所の運営担当・責任自治会

真美ヶ丘地区／香芝市指定の「指定避難所」は4ヶ所



●—— 真美ヶ丘地区“共通”の避難所で、どの避難所に避難しても構いません

真美ヶ丘地域7自治会

真美ヶ丘、別所、瓦口、西真美、6・7丁目団地、五ヶ所、すみれ野

- *各自治会にはそれぞれ自主防災組織があり、災害発生時には、必要に応じて自治会単位で「〇〇地区災害対策本部」を設置し、地区内の対策・対応に当たる場合があります。
- *避難所開設となった時は、「7自治会災害対策連絡協議会」の確認・申し合わせに基づき各自治会がそれぞれ分担して「〇〇避難所災害対策本部」を設置します。
- *住民避難先の予測に基づき、避難所の「運営担当責任」を7自治会で分担します。
- *真美ヶ丘自治会は、**真美ヶ丘東小学校** **香芝高等学校** を担当します。

指定避難所	担当責任自治会	避難者の地区（予測）
真美ヶ丘東小学校	◎ 真美ヶ丘自治会 6・7丁目団地自治会	真美ヶ丘、6・7丁目団地、別所、瓦口
真美ヶ丘西小学校	◎ 西真美自治会 五ヶ所自治会	真美ヶ丘、西真美、五ヶ所、すみれ野
香芝東中学校	◎ 瓦口自治会 別所自治会	真美ヶ丘、6・7丁目団地、別所、瓦口
香芝高等学校	◎ 真美ヶ丘自治会 すみれ野自治会	真美ヶ丘、西真美、すみれ野

◎印／主たる運営責任自治会

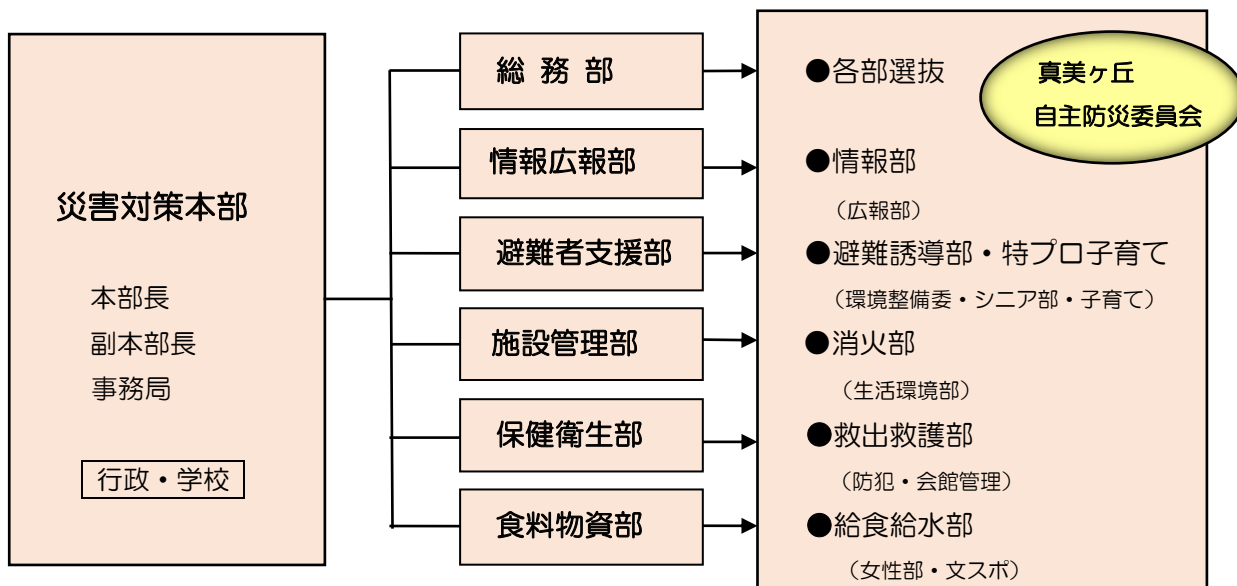
データ Box

■自治会の世帯数と住民数（2020年4月）

自治会	世帯数	住民数	予想される避難先			
			東小学校	西小学校	東中学校	香芝高校
真美ヶ丘	1,835	4,916	●	●	●	●
別 所	446	1,242	●		●	
瓦 口	1,000	2,218	●		●	
西真美	1,395	3,554		●		●
6・7丁目団地	708	1,617	●		●	
五ヶ所	31	78		●		
すみれ野	396	1,129		●		●
合 計	5,811	14,754	4	4	4	3

3.3 避難所災害対策本部の運営体制

- 担当責任自治会は、避難所開設と同時に「〇〇避難所災害対策本部」を設置し、開設の準備・設営、受付・避難者対応・秩序維持等、全体の管理運営に当たります。



* 真美ヶ丘自主防災委員会（真美ヶ丘災害対策本部）からの体制移行を基本に、新たに6・7丁目団地自治会（東小学校）と、すみれ野自治会（香芝高校）が加わって、再構成します。

* 避難所全体の管理運営担当 **総務部を新設** します（必要人数を各部から選抜で調整・確保）
また、必要に応じて「〇〇対策部」を新設する場合があります。

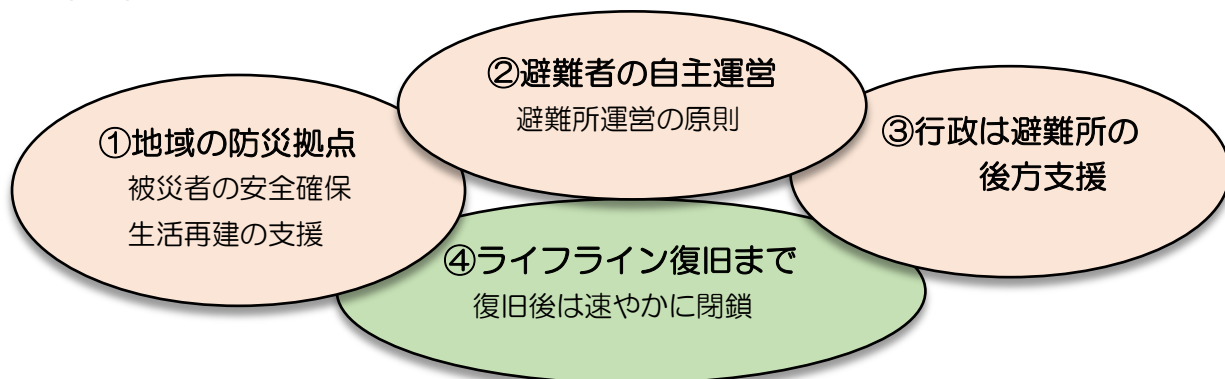
■避難者の運営協力・運営参加

- * 避難所の設営作業等では、集合した避難者に“自発的な運営協力”を呼びかけていきます。
⇒ 開設後も避難者主体の運営原則／共有スペースの清掃など“班単位・当番制”で作業を分担

4. 避難所運営（感染症が流行している時に適用。その他の場合でも応用可）

4.1 避難所運営 4 つのポイント

災害から命を守るための安全な場所の供給と、ライフライン機能の低下で生活が困難になった人に必要な支援を行い、地域の全ての避難者への支援の拠点のため、避難所運営の重要なポイントは①～④です。



4.2 避難場所の設営

一人当たりの居住スペースは、緊急避難時は2㎡、長期避難時は3㎡、感染対策時は4㎡としますが、必要に応じて柔軟に居住スペースは対応します。

居住スペースづくり（真美ヶ丘東小学校の場合）

「授業の早期再開」の妨げにならないよう、使用施設の優先順位を考慮します。

体育館 ⇒ **多目的室** ⇒ **特別教室** ⇒ **教室** の順で開設します。

居住スペースの区分（真美ヶ丘東小学校の場合）

一般スペース	1st／体育館、多目的室（合計54人程度）⇒ 単身者・家族スペース
	2nd／11 教室（54人）⇒ 単身者・家族スペース
要援護者スペース	1st／作法室（2人）、2nd／2階5教室（20人）⇒ 付き添い・同人数
発熱者等スペース	1st／管理室（3人）、2nd／1階5教室（5人）
フリースペース	2nd／6教室（24人）⇒ 全体状況を見ながら、使用区分を判断する

感染対策時の居住スペースの設計

**感染対策時
“三密回避”**

- * 単身者スペース……4㎡／人（2m×2m／1マス）
- * 家族スペース……4㎡／人をベースに人数に応じて広さを調整
- * 通路幅……………最低1mを確保
- * 共有スペース……受付・情報コーナー・通路など必要空間の確保

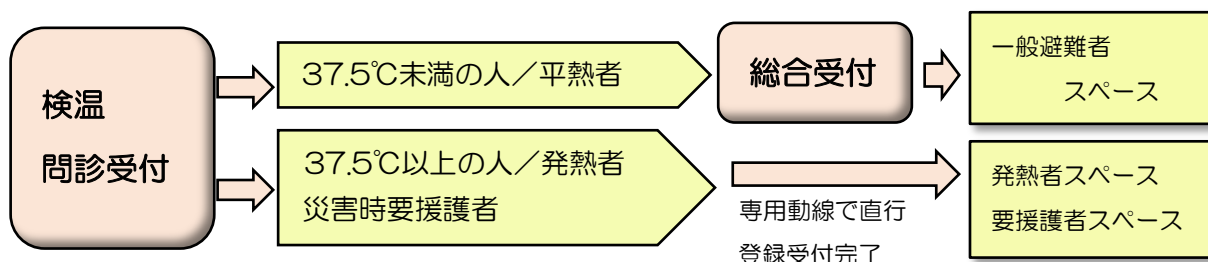
●真美ヶ丘東小学校避難所の収容可能人数（見込み）／180～200人程度

■開設時に最低限必要な場所 —— その他の場所は、開設後、順次設営します。

居住スペース	体育館・多目的室（電源確保・土足厳禁）、管理室（発熱者等）、作法室（要援護者）
医療関係ほか	救護室（保健室）
生活環境	マンホールトイレ・要援護者用トイレ、更衣室（男女）・物資保管スペース
運営関係	対策本部・受付・情報コーナー、駐車スペース（車中泊者用、一般車両用）

4.3 受付の流れ（検温・問診は感染症対策で実施）

感染症対策のため、避難所に来た人は全員、まず「検温・問診（健康チェック）」を行います。
「濃厚接触者かどうかの確認」を行い「検温」「健康チェックシート」に記入します



■発熱者の対応（発熱者スペースに避難）

この対応は感染対策上の必要な措置で、対象者を排除するものではありません。

- 接触回避と安静のために当面「発熱者スペース」に避難し、その後の対応は
 - * 安静に努め、体調の回復・維持、体調管理に努める（定時検温・解熱剤）
 - * 経過観察 ⇒ 発熱解消者／一般居住スペースに移動（3～4日／観察）
重症化・長期化／行政に一報し、指示に従う
 - * 避難所内外の行動の自粛要請（家族も含め、他の避難者との接触を避ける）
- 入所後の新たな発熱者・体調不良者／発熱者等スペースに移動（行政に一報）

4.4 総合受付と班編成

検温／37.5℃未満「平熱者」の名簿登録受付

- * 登録は「世帯単位」で、「いま避難所に入る人だけ」を受付 —— 代表者が登録します。
⇒ 発熱者等の名簿登録は「検温・問診受付」で完了し、当該居住スペースに直行します。
- * 避難者人数の正確な把握は「避難所運営の根幹」—— 各種支援は「避難者数が基準」

■避難者受付

- * 総合受付で「避難者名簿登録票」を記入・提出して「避難者受付」は完了します。
—— 初動混雑時は、簡単な「避難者カード」で登録・スペース案内し、後刻、「避難者名簿登録票」を記入提出していただく場合もあります。
- * 居住スペースの場所を、受付順に指定し、「受付終了票」を交付します。
- * 要援護者・発熱者等は、検温・問診受付で「登録票」を記入・提出して「避難者受付」は完了します。



■居住スペース

＊居住スペース位置は係員が案内します。指定場所で「受付終了票」を係員に渡してください。

一般避難者

- 1st/体育館・多目的室 2nd/教室
- 私設テント・車中泊避難の希望者は、グラウンド指定場所

発熱者

- 発熱者は、西校舎1階/管理室、5教室（個室利用）

要援護者等

- 要援護者は、東校舎2階/作教室、5教室（付き添い者/同居）



■班の編成

＊円滑な避難所運営のために、各スペースとも1班/12名程度で「班編成」します。

＊人数状況により、「班の再編成」および「居住スペースを移動」することがあります。

⇒「要援護者」の班編成は行いますが、発熱者の班編成は行いません。

当番制の仕事

「班」単位の当番制で、共有スペースの清掃、見回り、炊き出し、生活用水確保等、全体に関わる作業を分担して行います。⇒その他の必要な作業も当番制で進めます。

⇒要援護者班は、「当番制の仕事」は適用外とします。

■避難所「救護所」の設置

＊避難所開設後、諸々の状況が整えば香芝東中学校に救護所が設置されます。医療専門スタッフが常駐して軽症者の処置を中心に、重症患者等のトリアージをし、病院搬送も期待できます。ただし、医師・看護団の体制が整うまでは一定の時間を要し、設置時期の特定は難しいと思われます。救護所は香芝市保健センターおよび各中学校に設置されます(全5箇所)。

避難所共同生活 みんな被災者

避難所に入った人。入らなかった人。そして、避難所運営に携わる関係者、みんな被災者です。—— 私だけではありません。程度に差はあっても、みんな同じ被災者です。避難所生活は、日常とは違って、不便で、窮屈な共同生活を強いられます。お互いが少しでも過ごし易くするために「避難所の利用ルール」

を設けます。共有スペースの清掃などは、「班・当番制」で進めます。また避難所運営は全般的に人手不足。皆さんの積極的なご協力をお願いします。



わが家の防災チェック

Now & Before・After

お役だち情報

災害対策は「事前の備え」が80% 災害が起きてから出来ることは20%です
自分と家族を守る“備えのチェック”と在宅避難に向けた「Now & Before・After」

Now(地震発生) その時、どうする？

① いつも確認 —— 「ここで地震が起きたら…？」

自宅で、通勤途上で、外出先で —— 「ここで地震が起きたら、その時、どうするか…？」
「どこで身を守る？」「避難は…？」「落下物は…？」などなど、確認したことがありますか。
無防備な就寝中に巨大地震が起きたら、あなたと、あなたの家族は大丈夫ですか？
様々な状況を想定して、“こんな時は、どうするか” —— 家族みんなで考えておきましょう。

② 直後の10分間（巨大地震）

安全の確保と緊急避難

地震発生

グラッときたら…

①まず我が身を守る ②火が出たら初期消火 ③家屋倒壊など危険があれば避難

1～2分

揺れが収まったら

①火元の確認 ②家族の安全確認 ③出口の確保 ④厚手スリッパか靴を履く

3分

家族の無事を確認したら

①火が出たら初期消火 ②近所に声をかける ③家屋倒壊などの危険／即・避難

5分

避難準備は素早く → 非常持ち出し品を持って、直ちに避難

①正しい情報を ②ガス栓を閉めブレーカー落とす ③電話はなるべく使わない

10分

避難は、まず一時避難場所へ

①一時避難場所に集合 ……相互に、安否確認・被害状況を確認
②共助／消火・救出・救護……壊れた家には入らない、出来る範囲の共助
③状況を見守る（適宜解散 or 避難所に移動する時はみんなで一緒に行動）

③ 火災発生 — 初期消火の3原則

あわてず、落ち着いて

通 報

自分一人で消火しようとするのは禁物。「火事だ！」と大声で叫ぶか、音が出るものを叩いて近所に知らせる。そして直ちに119番通報。

初期消火

勝負は最初の3分間。早いほど消し易い。火が横に広がっている間は消火は可能。消火器・水・雑巾、周りにあるもの、何でもフル活用。

避 難

天井に火が回ったら限界、消火を諦めて逃げる。燃えている部屋の窓ドアを閉め、空気を遮断して避難。避難出口は予め確認しておく。

④ 避難行動の始まりは“自主判断”

突発的な地震災害では、発生直後に「避難勧告・避難指示」が発令されることはありません。避難行動の始まりは **自発的な避難／自主判断** です。誰かの指示を待つ必要はありません。非常持ち出し品が持ち出せればベターですが、まずは、「身の安全」と「避難する」ことが最優先。そんな場合は「着のみ着のままでも仕方がない」と頭を切り替えましょう。被害の程度によって、また人によって異なりますが、最終的には「避難は自主判断」です。

⑤ 近所に「助けを求める」「声をかける」

助け合い

万一の時は、迷うことなく近所に助けを求めます。あるいは、近所に声をかけましょう。遠慮は不要。「大地震が来た時、どうしたらいいのかわからない…」と、漠然とした不安を抱えている人、声には出さないけど、隣近所の **助けを求めている人もいます**。

「避難は〇〇公園（一時避難場所）に集まって、避難所に行く時は皆で一緒に行こう」との班内申し合わせが確認・徹底できれば、そういう人達の不安を少しでも解消することができます。そういう“ご近所関係”を保つことを大切にしましょう。

⑥ 地震火災の半数は「通電火災」

通電火災

避難する時は、必ず **電気ブレーカーを落とす** ことを徹底します。

通電火災 とは、停電復旧時に電気製品の作動が原因で起こる火災



のことで、破損した家電やコードがショートしたり、熱電器具の可燃物引火などが、出火の原因となります。

「震度5強」以上の地震で自動的に電気を遮断する「感震ブレーカー」の設置も有効です。使っていない電気器具のプラグは抜いておくなど、通電火災の出火原因を減らす心がけも…。

阪神大震災では、朝食準備前の時間帯でしたが、火災の大半が「通電火災」が原因でした。

7 倒壊した家具や家屋に閉じ込められたら

ある程度自由に動けて携帯電話が使える状態なら、外部に存在を伝えることができます。が、身動きが出来ない・ケガをしている場合には、むやみに大声を出して助けを求めると体力の消耗やホコリで喉を痛めて、いざ救援隊が来た時には声が出せない状況もあると言います。手の届く範囲にある“硬い物”で、壁や配管などを叩いて「音」を出しましょう。

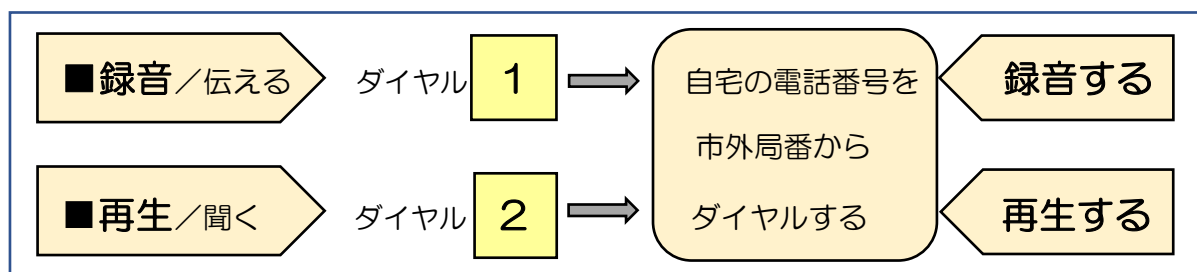


8 救出作業は一人ではやらない

広範囲におよぶ大災害では、消防や救急隊を要請しても時間がかかる場合があり、住民による救助が欠かせません。しかし単独での救助は、“ケガや二次災害”の危険性が大いなので、必ず、手助けの人を呼びましょう。余震に注意して、周囲の様子を見ながら、複数人数で。救助したら応急処置・避難所や医療機関に運ぶ判断も必要です。手に負えない時は専門機関に任せ、決して無理はしないこと。二次災害を防ぐことも災害活動では大事なことです。

9 災害用伝言ダイヤル — ダイヤル 1・7・1

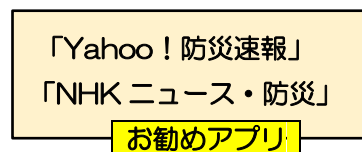
■ガイダンスに従って「伝言の録音・再生」をする



●災害用伝言ダイヤル 体験期間（毎月1日・15日、1月1日～3日、防災週間など）

10 携帯電話・スマートフォン（通話・LINE・メール・SNS）

過度の集中で一時的に繋がりにくい時もありますが、特に災害優先対応も無く、中継基地がダウンしない限りほぼ確実に有効な連絡手段です。災害時に役立つ様々な「防災アプリ」が開発されています。実際に無料アプリをインストールしてみ、使いやすい物を選びましょう。電源補充対策も忘れずに。



●被災地情報の発信・拡散・共有のために

東日本大震災当時、スマホの普及台数は約 1,000 万台（保有世帯率 29.3%）
安否確認に役立つ無料コミュニケーションアプリ「LINE」は、その3ヶ月後に誕生しました。
熊本地震の時の普及台数は約 7,000 万台（保有世帯率 72%）、Twitter など、SNS でのメッセージ発信が、不足物資情報などの“被災者・発”の有力な災害情報源になりました。

11 避難時のチェックポイント

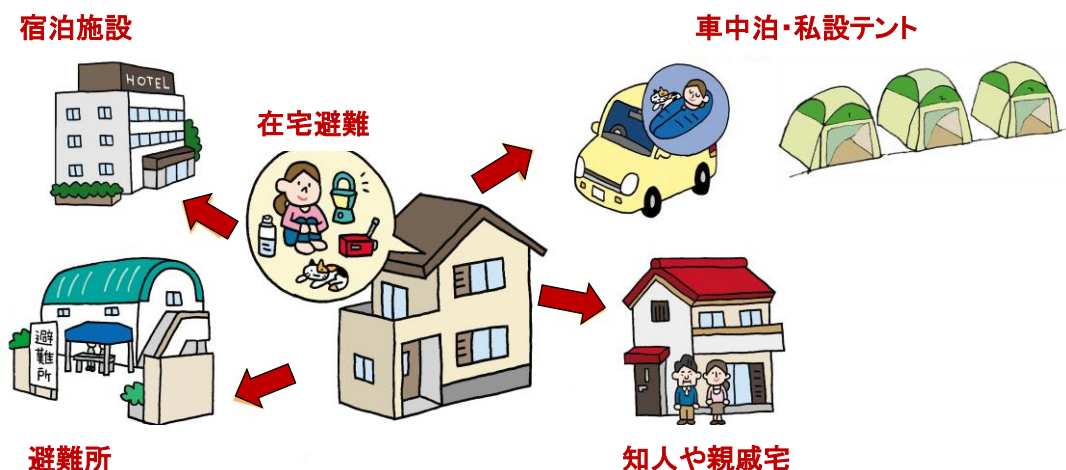
避難の開始は「自主判断」です。あるいは近所の人との相談で決める場合もあるでしょう。
避難する時、もう一度・再確認 —— そのためにも、事前に“モノと気持ち”の準備を！

- ①避難の前にもう一度「火の元確認」—— **ガスの元栓・電気ブレーカーの切断**
 - ②荷物は最小限の「非常持ち出し品」に限定。リュックサックに入れて背負う
 - ③ヘルメット、長袖服装、軍手・懐中電灯、自分の飲み物、履きなれた厚底の靴
 - ④班内申し合わせの「一時避難場所」へ徒歩で移動
 - ⑤一時避難場所に集合した後は、みんなで安否と被災状況の確認。初期消火など
- 避難時には、必ず戸締りを**
空き巣被害は被災者に追い打ち —— 玄関や窓の鍵・カーテンの閉鎖

再確認

●避難先は、「避難所だけ」とは限りません、分散避難も！

発災後の“安否確認・被害状況調査”の迅速・確実な把握は欠かせないポイントです。指定避難所以外の場所に“車中泊・私設テント避難”をする人もいます。真美ヶ丘を離れて“親戚や知人宅へ避難”する等、**分散避難** もあります。そういう場合は、近所の人に「避難先を告げて、避難する」ことをお勧めします。安全と食料・水が確保できれば **在宅避難** です。



12 “常用薬”の非常持ち出し —— 非常持ち出し品の“一番”に

*避難所で、各人・個別の“薬の確保”は不可能です。医療専門スタッフの常駐も、当初は望めません。どの医療機関が対応できるのか…も、その時になってみなければ分かりません。

「毎日服用している薬」は、在庫分も含めて、どんな時でも、自分（家族）が必ず持ち出せる **非常持ち出し品の一番** とします。

当面は「自分で出来る自己防衛策で凌ぐ」 —— 第三者では出来ない一番確実な対応策です。

*日頃、薬が無くなるギリギリに病院に行くのではなく、常に“薬の手持ちに余裕がある状態”を保ちましょう（医療機関連絡先や常用医薬品名を記したメモを常に持ち歩くことも有効です）。

Before(平時) 前もって どう備える？

13 当面を凌ぐ「自給体制」の確保 —— 全面停電・断水も…

非常持ち出し品

それぞれ事情があります。常用薬や個人固有の物も含めて、必要最小限の非常持ち出し品の準備を —— 軽量でコンパクトに。詰めすぎると持ち運びに苦勞します。重さの目安は、男性／15 kg、女性／10 kg程度。両手の自由が利くリュック等にまとめて、持ち出しやすい場所に用意。年に一度はチェックを忘れずに。

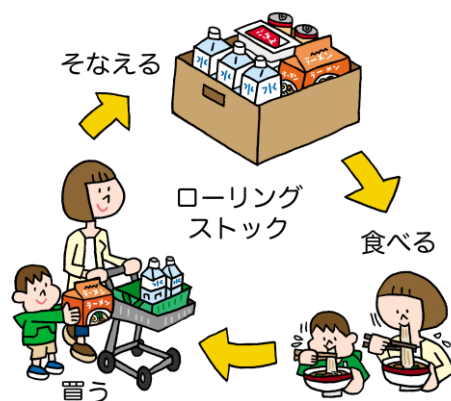
非常食料

家屋被害が少なくても、ライフライン“全面・断”になれば、一定期間の食料自給／備蓄品の確保が必要です—— 飲料水／1人・1日3L（最低3日分）

家庭の自給体制 —— 「3日～1週間程度過ごせる食料・水の備蓄」

ローリング ストック

食料の備蓄は「ローリング・ストック」の考え方が有効です。備蓄を長期保存食だけに特定せず、一定の保存期間（消費期限）がある好物食料などを日常的に使いながら、少し多めに買って補充を繰り返す方法です。定期補充の繰り返して“備蓄保存の意識”が高まるとともに、常に新しい品が備蓄でき、非常時でも各人の“好物・普通食”が食せるメリットがあります。



飲料水 3L/人・日
4人では12L/日必要

水の備蓄法・一案

—— 停電時の保冷材・溶けたら飲料水。ペットボトルの水を冷凍庫で凍らせておくと、停電時、暫くは保冷剤代わりに利用できます。溶けたら飲料水に…と一石二鳥。冷凍したものは4時間前後は溶けません。夏場は凍ったペットボトルを首筋や脇に充てれば熱中症対策にもなります。

—— 水は凍ると膨張し、ボトルが破裂する恐れがあります。満タンでの冷凍はしないように。

14 家族の連絡方法の確認

連絡手段は“複数用意”

- ①【ショートメール】 発災直後は電話回線がパンク状態。携帯電話は音声よりもデータ量が少ない「SNS」等の“ショートメール”を有効に使いましょう。
- ②【LINE など SNS】 電話が繋がらず WEB も閲覧しにくい状況では、フェイスブック ツイッター・LINE などは有効な連絡手段。被災地情報発信のツールにも使えます。
- ③【公衆電話】 一般電話は電話回線に負荷がかかると規制が掛かりますが、公衆電話は規制の対象外（優先電話）。公衆電話・設置場所の確認と小銭の準備もお忘れなく…。
- ④【災害用伝言ダイヤル】「震度6」以上の地震で設置されます。
- ⑤【三角連絡法】 遠くの親戚や知人を「連絡先・キーマン」として伝言を預けます。
- ⑥【家族だけの伝言板】 玄関ドアの内側などに家族だけが分かる伝言板を作って“貼り紙・メモ”での伝言も、家族が離れ離れになった時には便利で有効なツールです。
- ⑦【避難の「場所」と家族間の「安否確認」】 家族が離れ離れになった時の「集合場所・方法・ルート（最終的な避難場所 or 避難所など）」電話不通時の連絡方法など、お互いの連絡方法・安否確認の方法も事前に決めておきます。

15 家の中の“安全対策”

点検

- ①家具を安全に配置 家具は人の出入りが少ない部屋にまとめて置く方法も一案。
寝室等に家具を置く場合は、体の上に倒れて来ない位置に配置する。

②家具の転倒・落下防止の措置

家具と壁の間に空間を作らない。
L字型金具や重ね留め金具、転倒防止材。

③通路や出入り口に物を置かない

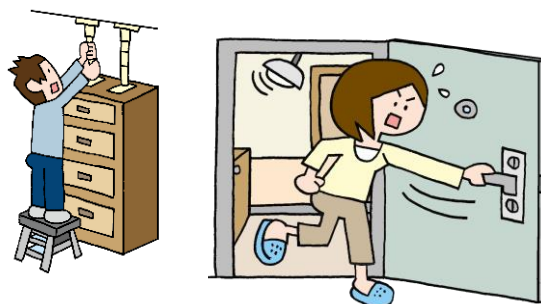
避難路の確保。玄関・廊下・出入り口
には、物や荷物を置かない。

④窓ガラスには飛散防止フィルム

窓ガラス、食器棚や額縁のガラスにも飛散防止フィルムを貼る。

⑤寝室・子ども部屋・高齢者の部屋には、倒れそうな家具は置かない

就寝中の地震発生では、倒れた家具が妨げになって逃げ遅れや救助の遅れに。



16 災害時に役立つ3大・日用品 —— ポリ袋・ラップ・新聞紙

- ポリ袋 腕の骨折／“三角巾”代用、止血・感染防止の手袋代わり。水の運搬・調理用、簡易トイレ、大きいサイズはレインポンチョ。大中小それぞれ 50 枚ほど。
- ラップ 食事関連でも使い道は多様で便利。中には熱に弱い物もあります。出来れば強度のあるメーカー品で、大きい品物を 3 本ほど備蓄しましょう。
- 新聞紙 用途は多様。防寒対策／①首や足首に巻き付け ②丸めて服と下着の間に ③布団に敷く ④窓に張り付ける。その他、折って簡易食器（ラップでカバー）など。

After(避難生活) その後のために

17 在宅生活のために

◆ ライフライン“断”に備えて

災害時でも、大半の人が在宅生活を送ることになりますが、「ライフライン全面断」での生活の場合も考えておきましょう。「在宅生活」を想定した備蓄に熱源と照明は必須アイテムです。

卓上コンロは災害時の必需品 ⇒ 固形燃料・木炭等があれば、熱源確保と同時に「冬場の“暖”の確保」にも役立ちます。

照明の確保 ⇒ 懐中電灯は、手元や足元を“ピンポイント”で照らしますが、部屋全体の広い範囲は照らせません。広範囲がカバーできる蛍光灯形式の大型懐中電灯やアウトドア用の「LED ランタン」の備えもお勧めします。



◆ 「自給体制」の備蓄品

普段から「自給体制」をとれるよう備蓄品をローリングストックで備えましょう。

家庭の備蓄品	・非常食	そのままか、簡単調理で食べられるものを中心に、非常持ち出し食品、切り餅・チョコレート・インスタントラーメン・保存のきくパンなど
	・飲料水、水	飲料水は1人・1日当たり3ℓ必要。給水車用ポリ容器の準備もぜひ風呂や洗濯機の水も抜かずに溜めておくと、生活用水として利用可
	・生活用品	卓上コンロや固形燃料（ボンベの予備は多めに）、毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプー・トイレトペーパー・新聞紙

◆ トイレ対策は特に重要

① 断水時のトイレ

水管に支障がなく排水できる場合は、バケツの水を便器に流し込むことで排水は可能です。

下水管に破損がある場合は、汚物が流れなくなるので **水は絶対に流さないこと。**

② 非常用トイレ —— 準備と使い方の確認

家庭での非常用トイレは欠かせない必需品です。市販の非常用トイレには「凝固剤使用タイプ・シートタイプ」など様々なタイプがあります。使い方や使い勝手を試しておきましょう。



③ 自宅トイレを「非常トイレ」に

新聞紙と大小2枚のポリ袋を利用した自宅トイレを「非常用トイレ」として使います。換気扇が動かない場合に備えて消臭剤も用意します。手順は以下のよう。

- ① 便座を上げ、大きなポリ袋を被せて便座を降ろし固定します（底の水はそのまま）。
- ② 便座の中にポリ袋（小）を広げて入れます（袋に余裕があれば便座の上から被せる）。
- ③ 凝固剤やちぎった新聞紙などを入れます。
- ④ 用を足したら上の袋を縛って別の袋にまとめ、消臭剤と一緒に入れ廃棄。これで一安心！

わが家の防災メモ

記載して見える所に掲出しましょう!!

◆緊急連絡先

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
香芝市役所	76-2001	香芝生喜病院	71-3113
香芝消防署	76-4119	香芝旭ヶ丘病院	77-8101
広陵消防署	55-4123	かかりつけ医院	
香芝警察署	71-0110	ガス	
香芝市上下水道部	76-2301	電気	

◆家族・親戚・知人の連絡先

名 前	電話番号	名 前	電話番号

◆避難場所

一時避難場所	
市が指定する避難所	
家族がはぐれた時の待ち合わせ場所	

◆その他（飲料水の行政からの供給）

災害時の給水ステーション

断水となった場合は「給水拠点（給水タンク車）」が設置されます。場所や時間帯等は別途行政から広報されます。また、避難所開設の有無に関わらず、香芝東中学校設置の「応急貯水槽」が開設される場合もあります（貯蔵量 150 トン／15,000 人×3日分）。



《忘備メモ》