

じぶんかぞくまも 自分・家族を守る

いまやろう！

「もしも」のために「いつも」から備えよう

モシモ型防災 → イツモ型防災

自分・家族を守る 1

いまやろう！

災害時の情報元を登録しておこう

- 多言語の災害情報サイトをブックマークする
 - NHK WORLD-JAPAN
 - 気象庁 多言語ページ
- 外国人向け災害情報提供アプリを登録する
 - Safety tips
 - Japan Official Travel App
 - goo防災アプリ
- 困ったときに相談する所の電話番号を調べてメモする
 - 地域の国際交流協会など（自分の住む地域の窓口を調べておく）
 - 災害多言語支援センター（災害後に設置される）

自分・家族を守る 2

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？

自分・家族を守る 3

いまやろう！

災害時にどこに避難するか決めよう

自分・家族を守る 4

いまやろう！

ハザードマップで自宅や職場の場所が安全か調べよう

自分・家族を守る 5

いまやろう！

地域の避難所を確認しよう

災害があっても自宅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。

自分・家族を守る 6

いまやろう！

避難所がどんな所か知っておこう

- 受付が必要です
- ものや情報が集まります
- いろいろなルールがあります

自分・家族を守る 7

いまやろう！

避難所に持ちこむものを準備しよう

自分・家族を守る 8

いまやろう！

感染症対策をしよう

自分・家族を守る 9

いまやろう！

感染症対策グッズを備えよう

自分・家族を守る 10

いまやろう！

ゆれていると感じたら、まず自分を守ろう

自分・家族を守る 11

いまやろう！

帰宅する方法を考えよう

自分・家族を守る 12

いまやろう！

台風や大雨のときは早く避難しよう

自分・家族を守る 13

いまやろう！

大雨の中の避難は服装に気をつけよう

自分・家族を守る 14

せい かつ まも 生活を守る

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！

生活を守る 1

いまやろう！
「オーラルケア用品」を備えよう

口腔ケア ウェットティッシュ
液体ハミガキ

生活を守る 2

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

生活を守る 3

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

生活を守る 4

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)

生活を守る 5

いまやろう！
「携帯トイレ」を備えよう

1人1日 約5回 × 家族の人数分 × 7日分

トイレは流さない
4人家族の場合
約140枚必要

生活を守る 6

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

生活を守る 7

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

生活を守る 8

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

生活を守る 9

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

生活を守る 10

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

生活を守る 11

いまやろう！
消火器が使えるようになろう

- 黄色いピンを引く
- ホースをポン！とはずし、安全な距離でかまえる
- レバーをバン！とにぎり、火にふきつける
- 火のおもとに向って火を消す

生活を守る 12

いまやろう！
ガスメーターの復帰方法を覚えよう

- ガス機器のスイッチをオフ
- 復帰ボタンを押す (赤ランプが点灯、点滅)
- 3分間待つ
- ガスメーターの赤ランプが消えたら、復帰は完了

● ガスが復帰しない時はガス会社に連絡しよう

生活を守る 13

いまやろう！
水を運ぶ時の工夫を知っておこう

ポリ袋+バケツ
ポリ袋+ダンボール箱
ポリ袋+リュック

● 大きいサイズのポリ袋を用意しておこう

生活を守る 14

まも コミュニティを守る

いまやろう！



ゆうき だ おうきゆう て あて
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

コミュニティを守る

1

いまやろう！



ちいき ひと きょうりょく たす あ
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

2