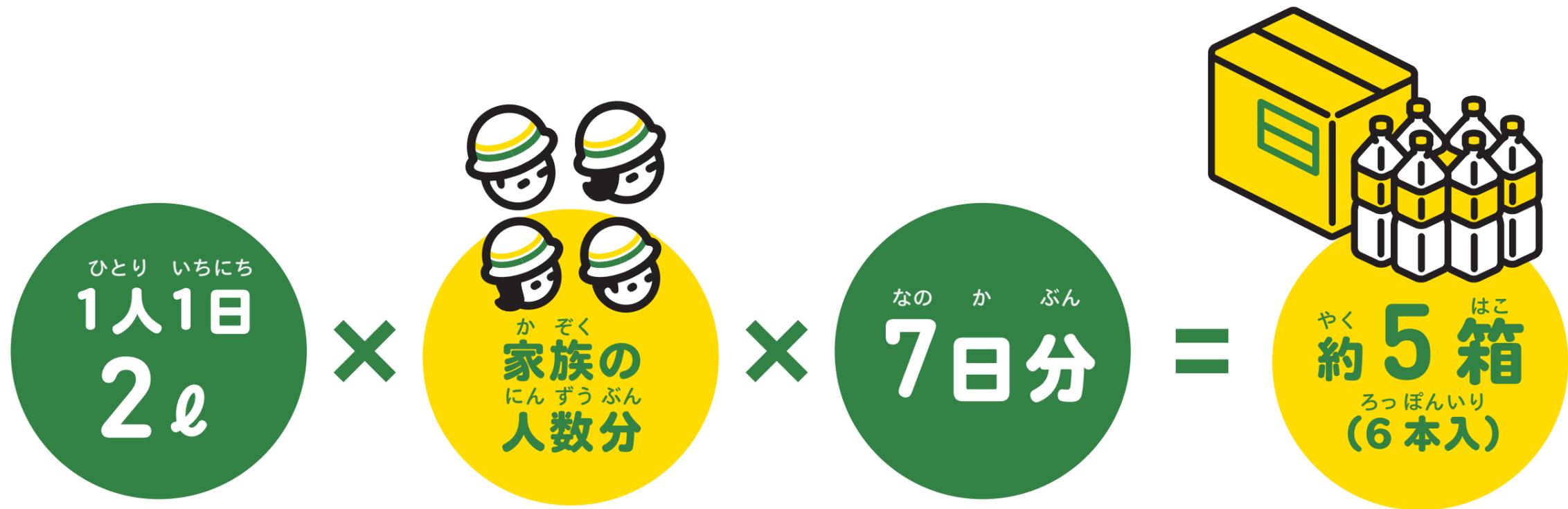


いまやろう！



かぞくの  
家族みんなの「飲み水」を準備しよう



かぞく にんずう なの か ぶん りょう けい さん  
家族の人数 × 7日分の量を計算してみよう！

せい かつ まも  
生活を守る

か ぞく の みず じゅん び  
家族みんなの「飲み水」を準備しよう

さいが い すいどう みず つか いっしゅうかん い じょう  
災害のあとは水道がとまります。水が使えるようになるまで1週間以上かかることもあります。ですから、家に水を準備しておきま  
しょう。

じゅん び ひと いちにち りつとる い じょうみず の か ぞく なんにん か ぞく みず なのかぶん  
どのくらい準備したらいいでしょうか。人は1日に2ℓ以上水を飲みます。家族は何人いますか。家族みんなの水が7日分あると  
いいでしょう。

【いまやろう！】

- けいざん みず なん ひつよう なんぼんひつよう  
・計算してみましょう。水は何リットル必要ですか。ペットボトルは何本必要ですか。

$$2 \text{ ℓ} \times \text{家族の人数} \times 7 \text{ 日分} = \bullet\bullet \text{ ℓ}$$

$$\bullet\bullet \text{ ℓ} \div 2 \text{ ℓ} = \blacktriangle \text{ 本 (2 ℓ のペットボトル)}$$

$$\blacktriangle \text{ 本} \div 6 \text{ 本} = \blacksquare \text{ 箱 (2 ℓ 6本入りの段ボール箱)}$$

いまやろう！



「オーラルケア用品」を備えよう



こうくう  
口腔ケア  
ウエットティッシュ



えきたい  
液体ハミガキ

せい かつ まも  
生活を守る

## 「オーラルケア用品」を備えよう

さいがい すいどう みず つか いっしゅうかん い じょう かん みず つか は  
災害のあとは水道がとまります。水が使えるようになるまで1週間以上かかることもあります。その間、水を使って歯みがきするこ  
ともできません。

しかし、くち なか はいえん  
しかし、口の中をきれいにしていないと、インフルエンザや肺炎などになりやすいです。

びょう き ようひん くち なか じゅん び  
病気になるように、オーラルケア用品（口の中をきれいにするもの）を準備しておきましょう。

### ◆ 口腔ケア ウェットティッシュ

このウェットティッシュにはくち なか えきたい ふく ゆび ま は みが  
このウェットティッシュには口の中をきれいにする液体が含まれています。指に巻いて歯を磨くといいでしょう。

### ◆ 液体ハミガキ

これはみず つか つか くち なか きん すく みず とき べんり  
これは水がなくても使えます。使うと、口の中の菌が少なくなります。水がない時にとっても便利です。

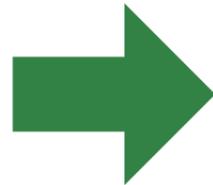
【いまやろう！】

1. オーラルケア用品を準備しましょう。
2. オーラルケア用品を使ってみましょう。

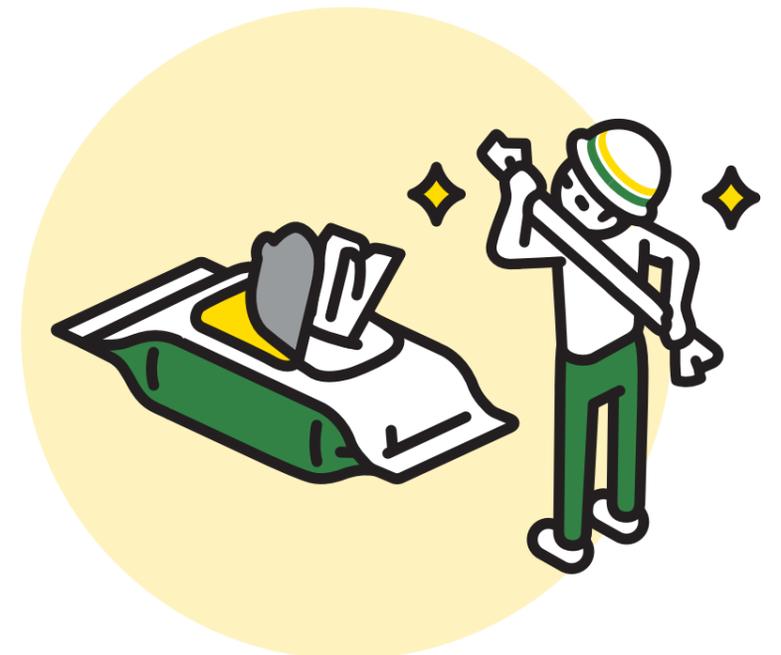
いまやろう！



て あら からだ よう ひん そな  
「手洗い・体ふき用品」を備えよう



しょうどくざい  
消毒剤



からだ  
体ふき  
ウエットタオル



せい かつ まも  
生活を守る

て あら からだ ようひん そな  
「手洗い・体ふき用品」を備えよう

さいがい すいどう でん き と あ ふ ろ はい  
災害のあとは水道がとまります。そして、電気やガスも止まりますから、シャワーを浴びたり、お風呂に入ったりすることができません。

からだ せいけつ けんこう たいせつ  
しかし、いつも体を清潔にしておくことは、健康のためにも、とても大切です。

みず つか しょうどくざい じょきんこう か て ふ からだ ふ  
水が使えないときは、消毒剤や除菌効果のあるウェットティッシュで手を拭きましょう。そして、ウェットタオルで体を拭きましょう。

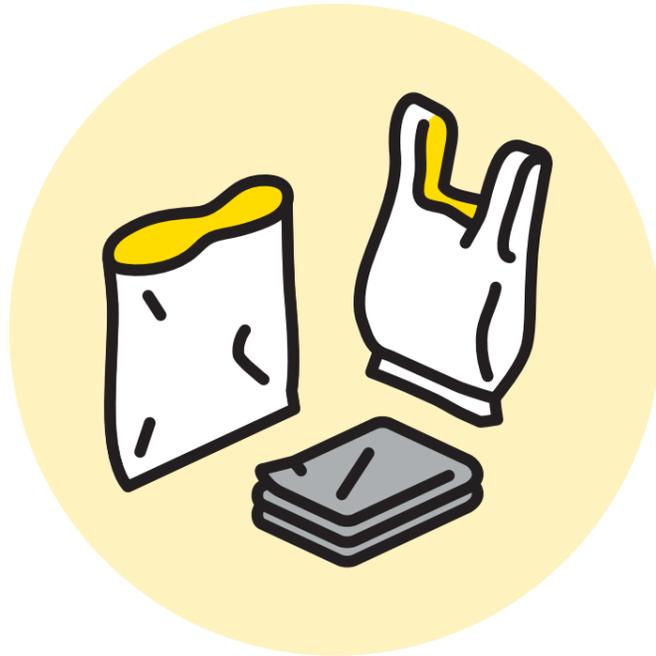
【いまやろう！】

1. ウェットティッシュやウェットタオル、しょうどくざい いえ消毒剤は家にありますか。なければ、か買っておきましょう。
2. どんなウェットティッシュがあるか、しら調べてみましょう。
3. ただ正しい「手洗い」をやってみましょう。

いまやろう！



# キッチングッズを上手じょうずに使つかおう



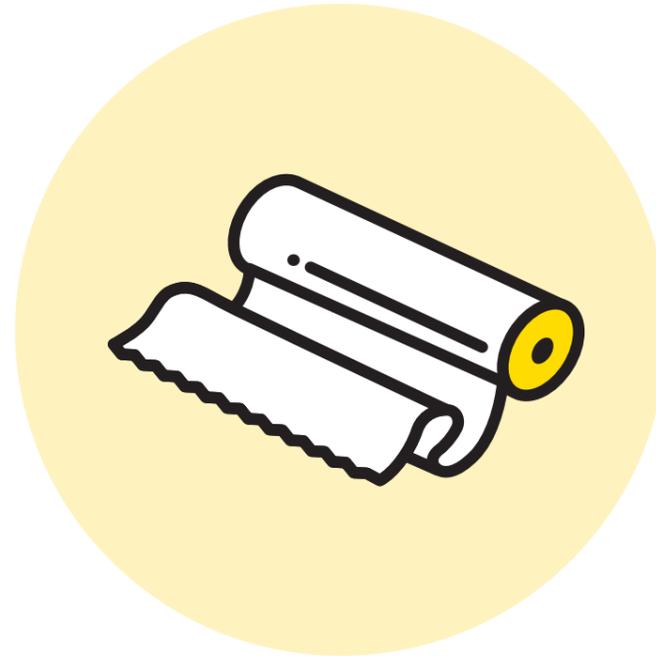
ぶくろ  
ポリ袋



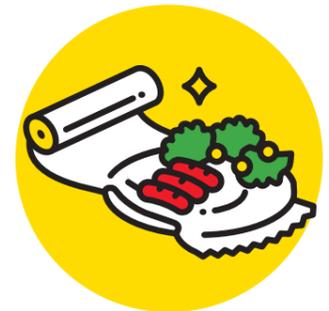
てぶくろが  
手袋代わり



ぶくろちょうり  
ポリ袋調理



ラップ



あらみずせつやく  
洗あらい水みずの節せつやく約



かつよう  
ラップかつようの活用

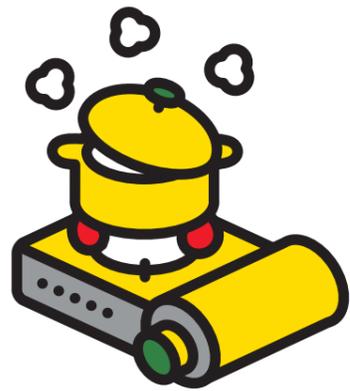
せい かつ まも  
生活せい かつを守まもる



いまやろう！



# カセットコンロ・ボンベを<sup>そな</sup>えよう



1か<sup>げつ</sup>月でどのくらい  
カセットボンベが<sup>ひつ</sup>必要<sup>よう</sup>？



<sup>ほん</sup>1本で  
やく <sup>ぶん</sup>約60分  
し<sup>しょう</sup> つか<sup>かのう</sup>可能

×

<sup>げつ</sup>1か月

= 15~20 <sup>ほん</sup>本

<sup>ひつ</sup>必要<sup>よう</sup>

(<sup>にん</sup>4人<sup>ばあい</sup>の場合)

せい <sup>かつ</sup>生活<sup>まも</sup>を守る

## カセットコンロ・ボンベを備えよう

地震のあとは電気やガスがとまります。ですから、料理をすることもできません。そんなときは、カセットコンロが便利です。カセットコンロがあれば、お湯をわかしたり、あたたかい料理を作ったりすることができます。あたたかい料理を食べると元気になります。カセットコンロを使うためには、カセットボンベが必要です。カセットボンベもいっしょに備えておきましょう。

### ◆カセットボンベ

- ・カセットボンベは何本必要でしょうか。1本のカセットボンベで約1時間使うことができます。カセットコンロを1日30～45分使うと、1か月で15～20本必要です。
- ・カセットボンベは6年～7年使うことができます。
- ・カセットボンベの形が変だったり、サビがあつたりしたら、使ってははいけません。

### 【いまやろう！】

1. カセットコンロはありますか。確認しましょう。
2. カセットボンベはありますか。いつまで使えるか、確認しましょう。大きな地震のあとは、電気やガスがとまってしまいます。

いまやろう！



けい たい  
「携帯トイレ」を  
そな  
備えよう



なが  
トイレは流さない

ひとり いちにち  
1人1日  
やく かい  
約5回

×

か ぞく  
家族の  
にん ずう ぶん  
人数分

×

なの か ぶん  
7日分

にん か ぞく ば あい  
4人家族の場合

やく まい  
約140枚  
ひつ よう  
必要

せい かつ まも  
生活を守る

けいたい そな  
「携帯トイレ」を備えよう

さいがい つか むり みず なが ぎゃくりゅう  
災害のあとはトイレが使えなくなります。無理にトイレの水を流すと、つまったり逆流したりすることがあります。

つか いっ げつ い じょう けいたい よう い  
トイレが使えるようになるまで、1か月以上かかることもあります。ですから、携帯トイレをたくさん用意しておきましょう。

【いまやろう！】

1. 「携帯トイレ」はどんなものでしょうか。調べてみましょう。
2. 計算してみましょう。

$$\begin{array}{ccccccc} \text{ひとり} & \text{いちにち} & \text{やく} & \text{かい} & \times & \text{かぞく} & \text{にんずう} & \times & \text{な} & \text{のかぶん} & = & \bullet\bullet & \text{まいひつよう} \\ \text{1人} & \text{1日} & \text{約5回} & & & \text{家族の人数} & & & \text{7日分} & & & & \text{枚必要} \end{array}$$

いまやろう！



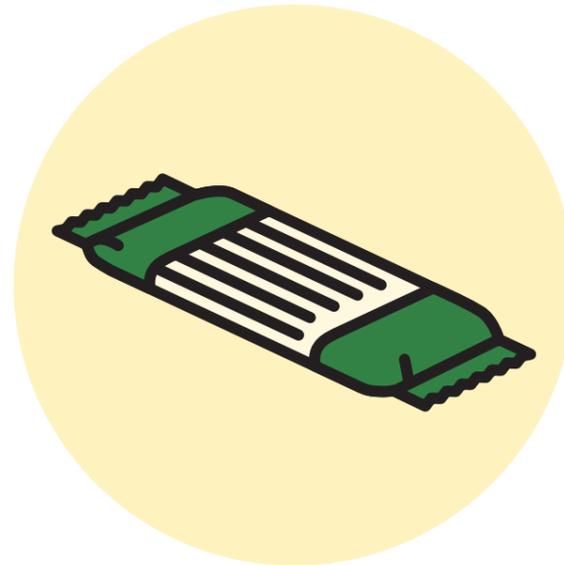
じ ぶん す ひ じょうしょく そな  
**自分の好きな非常食を備えよう**



かん ぶつ  
**乾物**



フリーズ  
ドライ食品  
しょくひん



かん めん  
**乾麺**



かん づめ  
缶詰・  
レトルト食品  
しょくひん

せい かつ まも  
**生活を守る**

じ ぶ ん す ひ じ ょ う し ょ く そ な  
自分の好きな非常食を備えよう

さい が い し ょ く り ょ う ふ そ く し ょ く り ょ う そ な  
災害のときは食料が不足します。ですから、食料を備えておきましょう。

こ こ ろ か ら だ つ か え い ょ う じ ぶ ん す あ じ じ ゅ ん び な の か ぶ ん ひ つ よ う  
心も体も疲れているときですから、栄養のあるもので、自分の好きな味のものを準備しておきましょう。7日分必要です。

か ん ぶ つ  
◆ 乾物

か ん ぶ つ か ん そ う し ょ く ひ ん な が ほ そ ん し ょ く も つ せ ん い ほ う ふ  
乾物は乾燥させた食品で、長く保存することができます。ミネラルや食物繊維が豊富です。

◆ フリーズドライ食品、レトルト食品

フリーズドライ食品は、お湯をかけるだけで食べることができます。

また、レトルト食品や缶詰も簡単に食べることができますから、とても便利です。野菜が多いものの方がいいでしょう。

か ん め ん  
◆ 乾麺

ゆ だ る じ か ん み じ か ち い こ た  
ゆでる時間が短い方がいいでしょう。やわらかくゆでると、小さい子どもも食べることができます。

【いまやろう！】

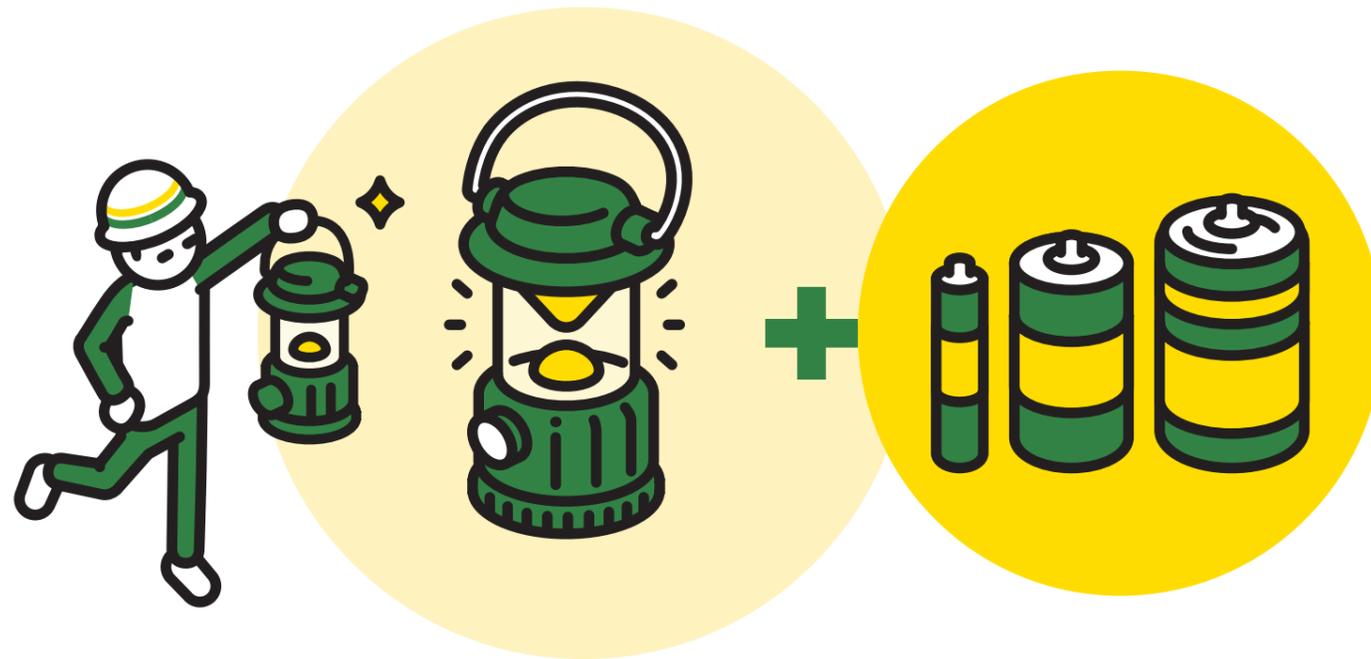
い え ひ じ ょ う し ょ く か く に ん  
1. 家に非常食がありますか。確認しましょう。

ひ じ ょ う し ょ く し ょ う み き げ ん た か く に ん じ ぶ ん す ひ じ ょ う し ょ く さ が  
2. 非常食の賞味期限（いつまで食べることができますか）を確認しましょう。自分の好きな非常食を探してみよう。

いまやろう！



「ランタン」と「ヘッドライト」を備えよう  
(lantern) (headlight)



いえ しょうめい  
家の照明にランタン



じぶんよう あ  
自分用の明かりは  
ヘッドライト

せい かつ まも  
生活を守る

## 「ランタン」と「ヘッドライト」を備えよう

さいがい 災害のあとはでんき 電気がとまって、くら 暗くなってしまいます。すぐにでんき 電気はつきません。

ですから、あか 明るくするためのどうぐ 道具をいえ お 家に置いておきましょう。ランタンとヘッドライトがべんり 便利です。

### ◆ ランタン

ランタンは、つくえ 机の上にお 置いたりかべ 壁にかけたりしてつか 使うことができます。まわりがあか 明るくなるので、おすすめです。

リビング、キッチン、トイレにひと 一つずつあるといいでしょう。

### ◆ ヘッドライト

かいちゅうでんとう 懐中電灯もべんり 便利ですが、て も 手で持つのでかたほう 片方の手がつか 使えません。ヘッドライトの方がほう べんり 便利です。ライトを持つ必要がありませんから、

りょうて 両手を使うことができます。ヘッドライトはひとりいっ こ ひつよう 1人1個必要です。

### 【いまやろう！】

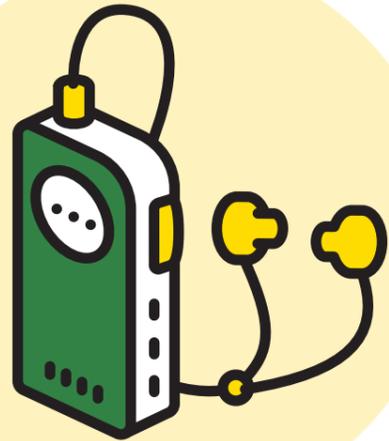
1. よる 夜、でんき 電気をけ 消してみましよう。なに 何ができますか。なに 何ができませんか。たいけん 体験してみましよう。

2. ランタンやヘッドライトをじゅんび 準備しておきましよう。

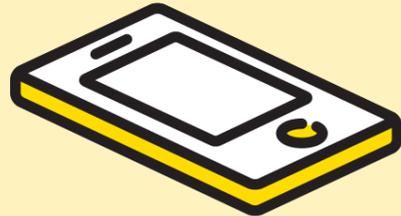
いまやろう！



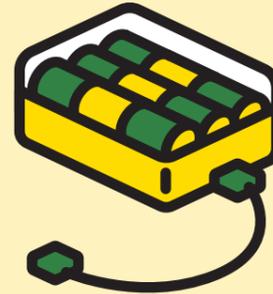
「ラジオ」「けい たい でん わ携帯電話」「じゅう でん き充電器」をそなえよう



ラジオ



けい たい でん わ  
携帯電話



でん ち こう かん しき  
電池交換式  
バッテリー



かん でん ち  
乾電池

せい かつ まも  
生活を守る

「ラジオ」「携帯電話」「充電器」を備えよう

さいがい であつた であつた であつた  
災害のあとは電気がとまります。ですから、テレビも見られません。

そんな時は、ラジオを利用しましょう。ラジオの「地域FM（コミュニティFM）」が便利です。さまざまな災害情報を知ることができます。

どこに避難所があるか、いつどこで水や食料、生活用品などをもらうことができるか、いろいろわかります。

携帯電話やスマートフォンも利用しましょう。ラジオを聞いたり、SNSで情報を集めたりすることもできます。

充電のために電池変換式バッテリーと乾電池もいっしょに準備しておきましょう。

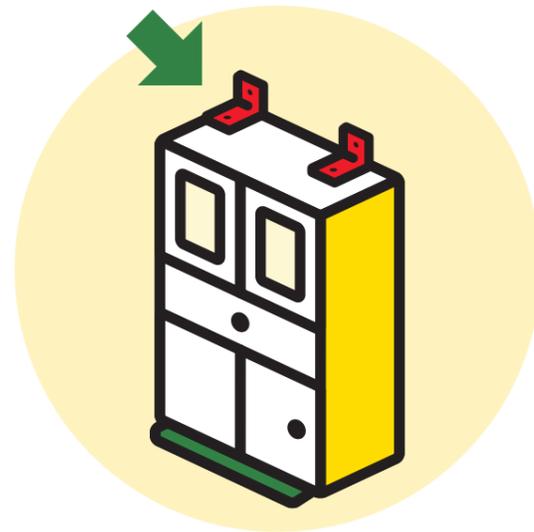
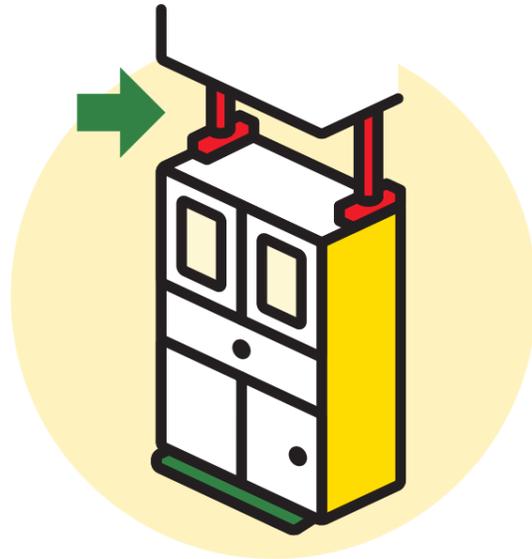
【いまやろう！】

1. ラジオはありますか。準備しましょう。
2. ラジオを聞いてみましょう。地域FMも聞いてみましょう。
3. 充電器や乾電池はありますか。準備しましょう。

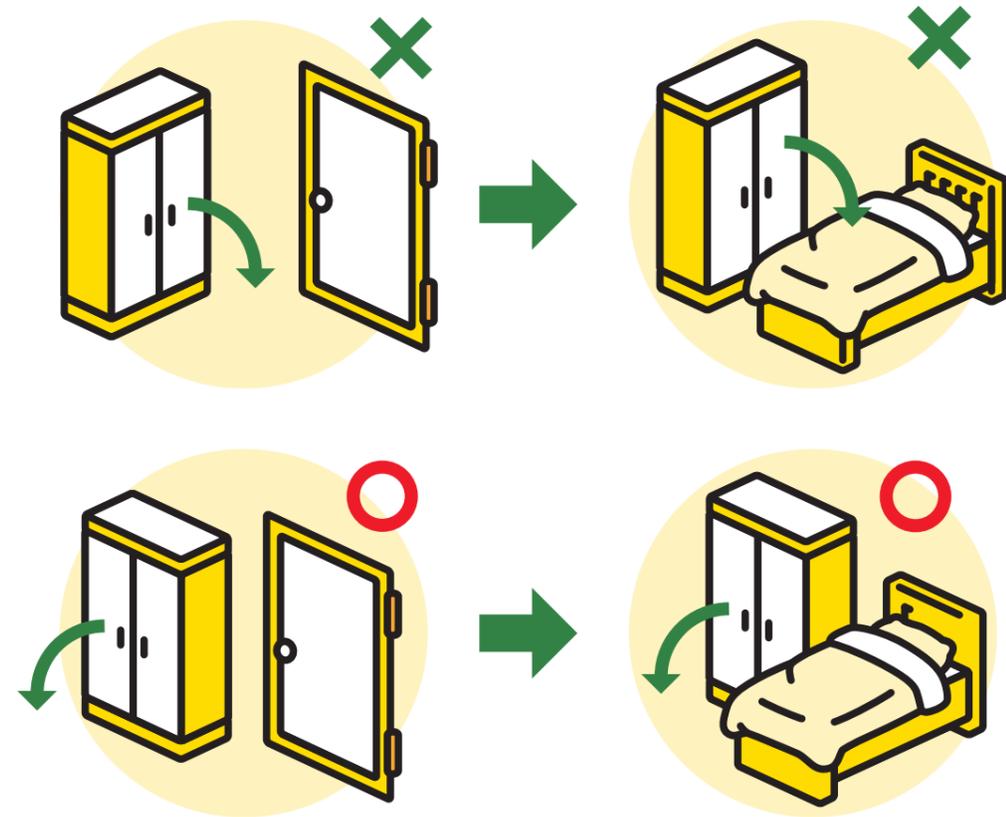
いまやろう！



いえ なか あんぜん たいさく  
家の中の安全対策をチェックしよう



おお かが こてい  
大きな家具は固定する



かが む こてい  
家具の向きを固定する

せい かつ まも  
生活を守る

いえ なか あんぜんたいさく  
家の中の安全対策をチェックしよう

おお じしん  
大きい地震のときは、  
かぐ  
家具はびっくりするほど  
かんたん うご  
簡単に動きます。あなたの方に  
ほう と  
飛んできます。あなたや家族を襲って  
かぞく おそ  
きます。

おお かぐ でん き せい ひん お かた てんとうぼうし かんが  
大きな家具や電気製品の置き方、転倒防止について、考えてみましょう。

◆ おお かぐ こてい  
大きな家具を固定しましょう。

れいぞうこ しよつきだな ほんだな おお かぐ せんよう こてい  
冷蔵庫やたんす、食器棚、本棚などの大きな家具は、専用のグッズで固定しましょう。

◆ かぐ む くふう  
家具の向きを工夫しましょう。

かぐ ね ぼしよ たお お かた くふう ひなん じゃま お かた かんが  
家具が、寝ている場所に倒れてこないように置き方を工夫しましょう。また、避難の邪魔にならないように置き方を考えましょう。

【いまやろう！】

1. じぶん へ や おお かぐ れいぞうこ お はいちず  
自分の部屋の大きな家具や冷蔵庫がどのように置いてあるか、配置図をかいてみましょう。
2. かぐ れいぞうこ たお そうぞう  
家具や冷蔵庫が倒れたとき、どうなるか想像してみましょう。

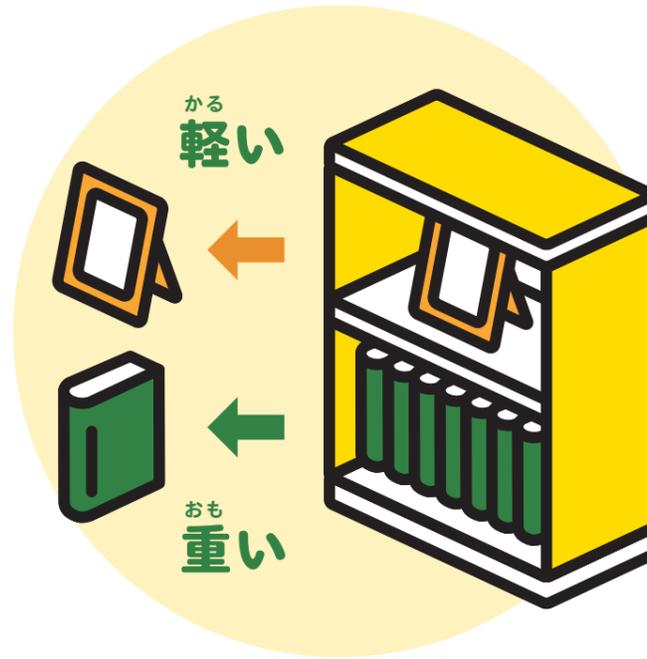
いまやろう！



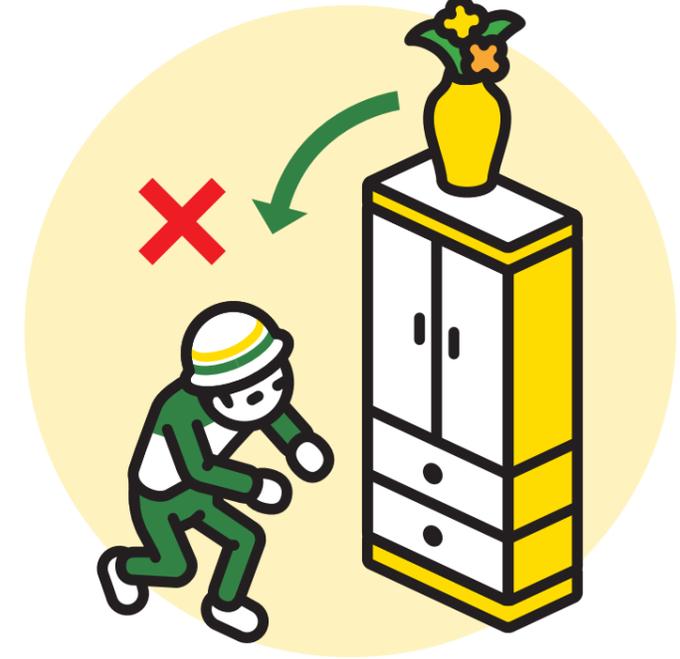
いえ なか あんぜん たいさく  
家の中の安全対策をチェックしよう



カーテンを引く



じゅうしん さ  
重心を下げる



おもいものを  
かぐ うえ お  
家具の上に置かない

せい かつ まも  
生活を守る

いえ なか あんぜんたいさく  
家の中の安全対策をチェックしよう

ひごろからかぐたいさく  
日ごろから家具の対策をしっかりとっておきましょう。そうすれば、じしん  
地震のあとも、へやなかきけんへ  
部屋の中の危険を減らすことができます。そして、  
つぎこうどううつ  
すぐに次の行動に移ることができます。ふだんから、いえなかせいり  
家の中を整理しておくことは大切です。ものおかた  
物の置き方などにちょっと気をつけるだ  
けで、ずいぶんあんぜん  
安全になります。

◆ カーテンを引いておきましょう。

じしん  
地震でガラスが割れたとき、そのガラスはどうなるでしょう。ガラスのはへんとち  
破片が飛び散ったら、とてもあぶ  
危ないですから、カーテンを引い  
ておきましょう。ひる  
昼も、レースのカーテンを引いておきましょう。

◆ 家具の重心を下げましょう。

かる  
軽いものをうえお  
上に置きましょう。おも  
重いものはしたお  
下に置きましょう。

◆ 高い所に危ないものを置かないようにしましょう。

せいひん おも でんきせいひん かぐ うえ お  
ガラス製品や重い電気製品を家具の上に置くと、とてもきけん  
危険です。

## 【いまやろう！】

1. あんぜんたいさく  
安全対策チェックシートを使って、まず、いまばしょあんぜんたいさく  
今いる場所の安全対策をチェックしてみましょう。
2. いえかえ  
家に帰ったら、チェックシートを使って、じぶんいえなかあんぜんたいさく  
自分の家の中の安全対策をチェックしてみましょう。

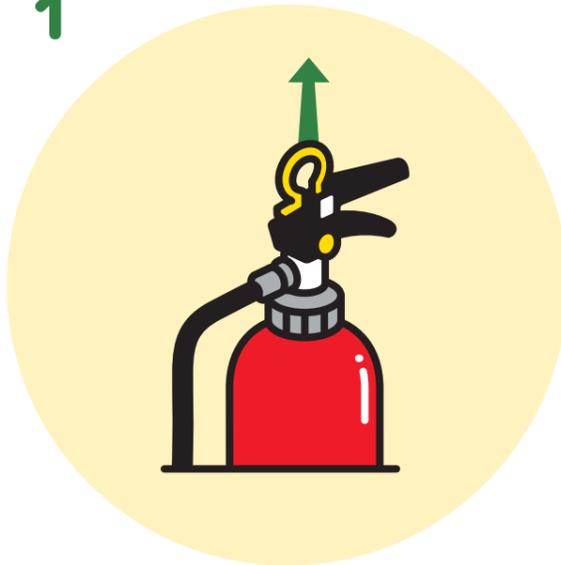
いまやろう！



しょう か き つか

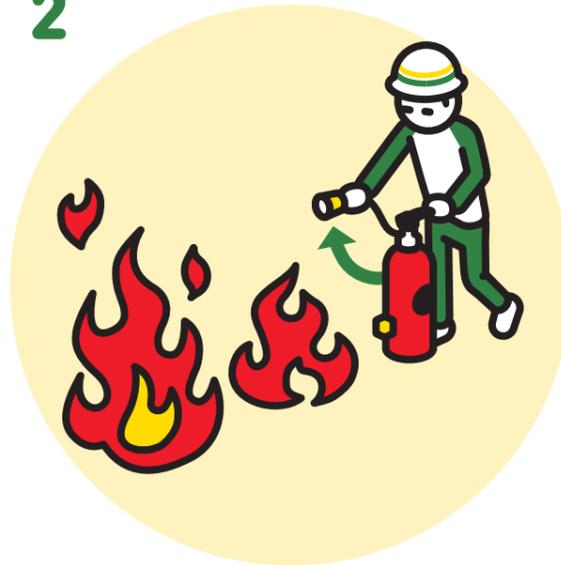
# 消火器が使えるようになろう

1



き いろ  
黄色いピンを  
ひ ぬ  
引き抜く

2



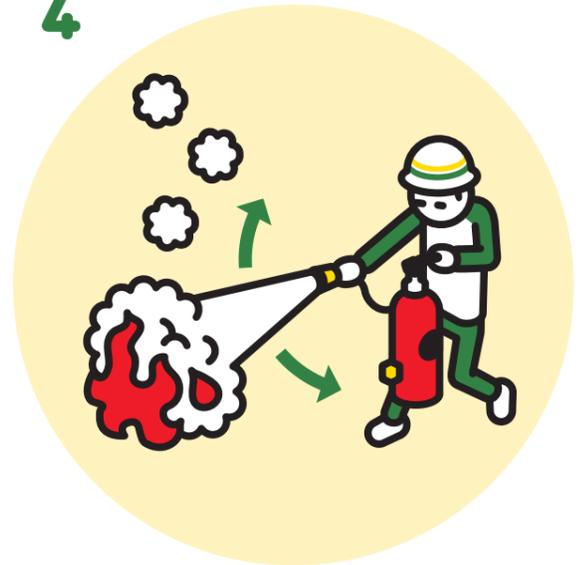
ホースをポン！  
とはずし、安全な  
あ ん ぜん  
距離でかまえる  
き ょ り

3



レバーをパン！  
とにぎり  
ひ  
火にふきつける

4



ひ  
火のねもとに  
む ひ け  
向けて火を消す

せい かつ まも  
生活を守る

しょう か き つか  
消火器が使えるようになろう

か じ はっけん か じ おお こえ まわ し ひやくじゅうきゅうばん でん わ  
火事を発見したら、「火事だー！」と大きな声で周りに知らせましょう。119番に電話をかけましょう。

か じ しょうぼうしゃ こ いま ひと きょうりょく ひ け  
ただ、火事が起こったとき、すぐに消防車が来られないこともあります。今、そこにいる人たちで協力して、火を消さなければなりません。火を消すのに、消火器を使います。正しい消火器の使い方を覚えておきましょう。

おぼ かた  
覚え方は「ピン・ポン・パン」です。

【いまやろう！】

「ピンポンパン」と覚えましょう！

1. まずは、黄色い安全ピンを抜きます。

2. ホースを「ポン」とはずします。火に向けてかまえます。あまり火の近くに行かないでください。

3. 消火器のレバーを「パン」と強くにぎります。火を消します。

※2と3の順番を間違えないでください。安全「ピン」、ホースを「ポン」、レバーを「パン」です。

※レバーを一度にぎったら、途中で止めることはできません。気をつけましょう。

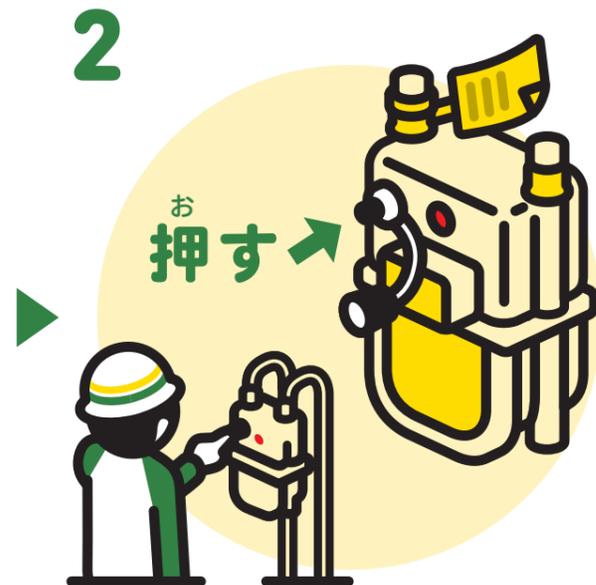
いまやろう！



# ガスメーターの復帰方法を覚えよう



1  
き き  
ガス機器の  
スイッチをオフ



2  
お 押す  
ふっ き お  
復帰ボタンを押す  
あか てんとう てんめつ  
(赤ランプが点灯、点滅)



3  
ふん かん ま  
3分間待つ



4  
あか かんりょう  
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

せい かつ まも  
生活を守る

ふっ き ほうほう おぼ  
ガスメーターの復帰方法を覚えよう

ガスメーターは、どのくらいガスを使ったか分かる機器です。震度5以上の地震が起きると、安全のために、自動的にガスを止めます。

ガスが止まると、コンロの火がつかなくなったり、お湯がでなくなったりします。ガスメーターの復帰は自分でできます。

つぎ  
次のように復帰します。

1. ガスを使っていたら、スイッチを切ります。
2. 復帰ボタンを押します。まず、赤ランプがついて、その後、赤ランプがついたり消えたりします。
3. メーターがガス漏れをチェックします。3分間待ちましょう。
4. 赤ランプが消えたら、またガスが使えます。

自分でやってみても、うまくできない場合は、ガス漏れがあるかもしれませんから、すぐにガス会社に連絡しましょう。

安全だと分かるまで、ガス機器は使わないでください。

## 【いまやろう！】

1. ガスメーターがどこにあるか確認しましょう。

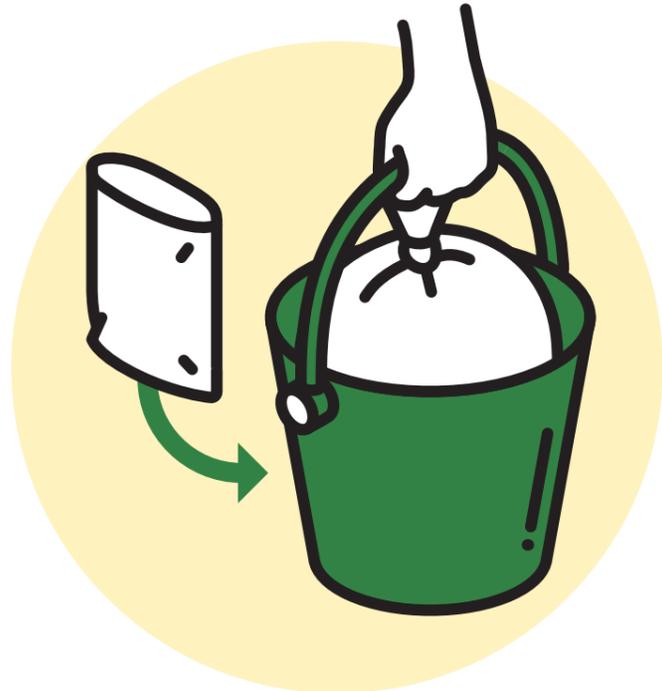
マンションなら、玄関の近くや共用廊下のメーターボックスの中にあります。戸建ての家の場合は、外壁に付いています。

2. ガスメーターの復帰方法を覚えましょう。

いまやろう！



みず はこ とき く ふう し  
水を運ぶ時の工夫を知っておこう



ぶくろ  
ポリ袋+バケツ



ぶくろ ばこ  
ポリ袋+ダンボール箱



ぶくろ  
ポリ袋+リュック

- おお ぶくろ よう い  
大きいサイズのポリ袋を用意しておこう

せい かつ まも  
生活を守る

みず はこ とし くふう し  
水を運ぶ時の工夫を知っておこう

さいがい あと すいどう みず で  
災害の後、水道から水が出ないことがあります。その時は、「給水車」から、水をもらいます。自分で容器を持って行けば、

むりよう みず  
無料で水をもらうことができます。工夫して、上手に水を運びましょう。

## ● ポリ袋とバケツ

バケツが汚れていても、大きいポリ袋があれば、水をきれいなまま運ぶことができます。

## ● ポリ袋とダンボール箱

容器がなければ、ダンボール箱に大きいポリ袋をかぶせて、水を運ぶ容器を作ることができます。台車の上に乗せると、運びやすいです。

マンションでは、災害が起こった時、エレベーターが使えなくなることがあります。階段を使って水を運ばなければなりません。

リュックに大きいポリ袋を入れてしっかり結べば、水を背中にせおって運ぶことができます。

## 【いまやろう！】

1. 家に水を入れる容器がありますか。それはどんなものですか。確認しましょう。
2. 大きいポリ袋を準備しておきましょう。50枚入りのものが1パックあれば大丈夫です。
3. 水を運ぶ練習をしてみましょう。

いまやろう！



# ローリングストック法<sup>ほう</sup>をやってみよう

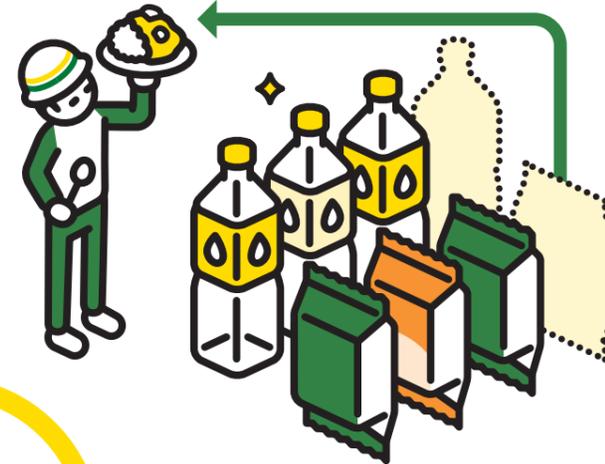
1

び ちく しよくりょう みず  
備蓄する食料・水を  
ひとりよっか ぶん しよくぶん  
1人4日分(12食分)  
よう い  
用意する



2

つき かい  
月に1回  
ひ じょうしよく ひ き  
非常食の日を決めて、  
ふる た  
古いものから食べる



くりかえす

4

これらをくりかえして、  
つね あたら ひ じょうしよく  
常に新しい「非常食」  
ほ かん  
を保管する



3

た ぶん  
食べた分は  
げつまつ か た  
月末に買い足す



せい かつ まも  
生活を守る

## ローリングストック法<sup>ほう</sup>をやってみよう

「ローリングストック法<sup>ほう</sup>」は食料<sup>しょくりょう</sup>の新しいストック方法<sup>あた</sup>です。これまでは5～10年<sup>ねん</sup>くらい保存<sup>ほぞん</sup>できる食料<sup>しょくりょう</sup>を用意<sup>ようい</sup>しなければなりませんでした。選<sup>えら</sup>べる食料<sup>しょくりょう</sup>があまりありませんでした。でも、この「ローリングストック法<sup>ほう</sup>」を使うと、長<sup>なが</sup>く保存<sup>ほぞん</sup>しなくてもいいので、普<sup>ふ</sup>段<sup>だん</sup>食べているものが「非常食<sup>ひじょうしょく</sup>」になります。また、食<sup>た</sup>べながら備<sup>そな</sup>えるので、災<sup>さい</sup>害<sup>がい</sup>の時<sup>とき</sup>のための練<sup>れん</sup>習<sup>しゅう</sup>にもなります。自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>の好<sup>す</sup>きなものの、おいしいものを用意<sup>ようい</sup>することができます。

1. 最初<sup>さいしょ</sup>に、備<sup>び</sup>蓄<sup>ちく</sup>する食料<sup>しょくりょう</sup>や水<sup>みず</sup>を、一<sup>ひとり</sup>人<sup>よ</sup>4日<sup>にっ</sup>分<sup>かぶん</sup>（12食<sup>しょく</sup>分<sup>ぶん</sup>）くらい用意<sup>ようい</sup>します
2. 月<sup>つき</sup>に1回<sup>かい</sup>、「非常食<sup>ひじょうしょく</sup>を食<sup>た</sup>べる日<sup>ひ</sup>」を決<sup>き</sup>めて、古<sup>ふる</sup>いものから順<sup>じゆん</sup>番<sup>ばん</sup>に食<sup>た</sup>べます
3. 食<sup>た</sup>べたら、その分<sup>ぶん</sup>だけ、月<sup>げ</sup>末<sup>まつ</sup>などに買<sup>か</sup>います
4. 1～3をくりかえせば、いつも新<sup>あた</sup>しい食料<sup>しょくりょう</sup>が、あなただけの<sup>いえ</sup>家<sup>ようい</sup>に用意<sup>ようい</sup>してあるということになります

### 【いまやろう！】

1. 食料<sup>しょくりょう</sup>のローリングストック法<sup>ほう</sup>を実<sup>じっ</sup>際<sup>さい</sup>にやってみましょう。
2. 災<sup>さい</sup>害<sup>がい</sup>時には避<sup>ひ</sup>難<sup>なん</sup>所<sup>じょ</sup>などで無<sup>む</sup>料<sup>りょう</sup>で食料<sup>しょくりょう</sup>が配<sup>く</sup>られますが、それらはアレルギ<sup>ぶん</sup>ーや文<sup>ち</sup>化<sup>が</sup>の違<sup>かん</sup>いなどを考<sup>かん</sup>えていないことが多いです。  
食<sup>た</sup>べられないものがある人は、自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>の家<sup>いえ</sup>で用意<sup>ようい</sup>しましょう。
3. 食料<sup>しょくりょう</sup>以外<sup>い</sup>のものもローリングストック法<sup>ほう</sup>が使<sup>つか</sup>えます。ウエットティッシュやカセットボンベなど、使<sup>し</sup>用<sup>よう</sup>期<sup>き</sup>限<sup>げん</sup>のあるものは  
ローリングストック法<sup>ほう</sup>で保<sup>ほ</sup>管<sup>かん</sup>しましょう。

📖 こちらも CHECK : 「生活を守る」 ⑦