

災害対策BOOK

いつ何時、**災害**が起こるかわからない。

万一のときにそなえて**普段**から、

しっかりとした**準備**だけはしておきたい。

あなたと、あなたの**大切な人たち**のためにも。



もしものときのために、今できること



日ごろできる準備はあるのかな？

もしものときの安全を確保するために、
身のまわりの安全対策を心がけましょう。

家の周囲をチェック

普段から住まいの状態を 安全に保ちましょう

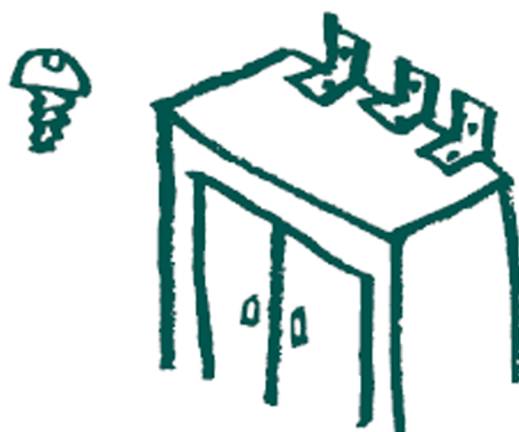
ブロック塀や屋根(瓦)、アンテナの破損など、不安定な状態の場合、災害発生時に崩れたり落下することがあります。また、プロパンガスのボンベは建物にきちんと固定し、転倒の防止を図りましょう。



家の中をチェック

身の安全を守るために 備えることが大切です

棚や家具、家電製品が転倒するのを防ぐために器具などで固定しておきましょう。また、ベッドやソファなど普段身を置く場所の近くに転倒の危険のある家具などを配置しなないようにしましょう。さらに出入口付近はいざというときの通行の妨げにならないよう物の配置を考えましょう。





いざというときにどうしたらいいか不安…

とっさのときにもスムーズに対応できるように、
シミュレーションが大切です。

非常用品をチェック(非常持出品/非常備蓄品)

いざというときに困らないためにも、非常用持出品と非常備蓄品は定期的にチェックしておきましょう。

【非常用品チェックリスト】は  [P34へ](#)

リストを参考にチェックしておきましょう。



避難経路をチェック

事前に避難経路を歩き、災害発生時に倒れる恐れのある電柱や建物などを確認しておきましょう。

【緊急連絡先】は  [P15へ](#)

事前に作成しておきましょう。



★ 国民保護ポータルサイトより都道府県避難施設一覧をご覧ください。▶▶▶

防災訓練を体験しよう (災害体験) (救命体験)

地域や職場で気軽に参加できる防災訓練を企画しましょう。地域の防災関連機関で体験できる場合があります。



家族防災会議

家族みんなで「連絡方法」、「避難場所・避難方法」、「役割分担」などを話し合きましょう。災害時の「家族の決まり事」をつくっておきましょう。



参考文献：エフエム徳島「防災ハンドブック」

※災害の種類や環境、地域によって対策が異なる場合があります。詳細はお住いの地域の官公庁または関係機関に直接お問い合わせください。

準備しておきたい非常用品



何を用意しておけばいいの？

避難のときに持ち出す「非常持出品」と、避難後の生活をささえる「非常備蓄品」に分けてそろえましょう。

非常持出品 (持ち出すもの)

[命を守るもの]

- ヘルメット・防災ずきん
- 靴(頑丈で熱に強いもの)
- 軍手
- 防塵マスク
- 懐中電灯・予備電池
- 携帯ラジオ・予備電池
- ホイッスル
- 小型ナイフ・缶切り
- 衣類・下着

[貴重品]

- 携帯電話・充電器
- 現金
- 預貯金通帳
- 印鑑
- 運転免許証コピー
- 健康保険証コピー
- 権利証書
- 住所録

[救急箱]

- 安全ピン
- 三角きん
- ばんそうこう(大・小)
- 包帯(4号6号が便利)
- 消毒ガーゼ
- 消毒液
- 常備薬
(胃薬・風邪薬・
解熱剤・鎮痛剤など)

[非常食品]

- 飲料水
- カンパン・缶詰
- チョコ・氷砂糖
- 粉ミルク・ほ乳びん
(赤ちゃんがいる場合)

[生活用品]

- マッチ・ろうそく・ライターなど
(水に濡れないようにビニール袋に入れる)
- ウェットティッシュ
- ごみ用ポリ袋
- 筆記用具(油性ペン)
- 生理用品・紙オムツ
- タオル
- 使い捨てカイロ



袋に入れる量は男性15kg、女性10kgが目安となります。



非常備蓄品(家で保管するもの)

[非常食品]

- 飲料水(1人1日3リットル)
- カンパン・菓子類
- チョコ・氷砂糖
- インスタント食品・缶詰
- アルファ米
- レトルト食品

[燃料]

- マッチ・ろうそく
ライターなど
- 固形燃料
- カセットコンロ・ボンベ

[工具]

- バール
- スコップ
- 斧
- ハンマー

[生活用品]

- 懐中電灯・予備電池
- 衣類・下着
- 毛布
- 寝袋
- マット・シート
- 折りたたみポリタンク
- 簡易トイレ
- 筆記用具
- 生理用品
- 介護用品

[その他]

- 新聞紙★
- ゴミ用ポリ袋★
- 軍手・ゴム手袋★
- キッチン用ラップ★
- アルミホイル
- 家族の写真
- 知人・親戚などの連絡先
- 避難場所の地図
- 携帯電話・充電器



[生活用水]

- 風呂・洗濯機などへの水のくみ置き(フタを閉める)



車の中に入れておくと安心な備品リスト

- 非常用持出袋
- キャンピングマット
- ヘルメット
- 携帯用トイレ
- 防煙マスク
- 懐中電灯
- 予備電池
- ロープ
- 救急箱
- 消火器
- ラジオ
- 軍手
- 寝袋
- 飲料水
- 地図



食料、水は1週間分以上を備えておき、持ち出せる分を非常持出品としましょう。

★ポイント：過去の大災害では、新聞紙、ゴミ用ポリ袋、軍手・ゴム手袋、キッチン用ラップが役に立ちました。

参考文献：エフエム徳島「防災ハンドブック」

※災害の種類や環境、地域などによって対策が異なる場合があります。詳細はお住いの地域の官公庁または関係機関に直接お問い合わせください。

災害発生からその後の生活



災害にはどんなものがあるの？

最寄りの市町村役場に置かれているハザードマップ
(災害予測図)などで地域の危険箇所を調べておきましょう。



地震

日本周囲で発生する地震数は、世界で発生するマグニチュード6以上の地震の2割以上にあたり、日本は地震による被害を受けやすい国といわれています。



津波

日本は四方を海に囲まれ、海岸線は長く複雑なため津波の被害を受けやすい国です。地震により津波警報が発令された場合、沿岸部に住む方は揺れがおさまった段階で素早く高台へ避難しましょう。



台風・水害

近年の異常気象によって、年ごとに多雨と少雨の変動が激しくなっています。台風の規模や進路に関する情報を把握しておきましょう。



土砂災害

地すべり、土石流、崖崩れなどは主に地震や雨によって引き起こされます。気象庁などの情報に注意し、危険箇所の把握と早めの非難を心がけましょう。



自分の身を守るにはどうすればいいの？

災害は被災する地域や時間帯、その他環境により変化します。
適切な避難方法はみなさん自らが生み出す必要があります。

災害が起きる前に

備える

家庭内の防災を
考えましょう。

1 非常用品の準備

「非常用持出袋」や、「靴」、「軍手」、「ヘルメット」など、避難のときに必要なものを枕元やベッドの下に置きましょう。また、洗濯・トイレ・消化など飲料水の他にも水が必要となります。

【非常用品チェックリスト】は  P3・4へ

備えた後は 

2 家の周囲の安全対策

家の中はもちろん、家の周囲の安全対策も日ごろから心がけましょう。

身のまわりの安全対策は  P1・2へ

3 隣人とのコミュニケーション

災害が発生した場合に頼りになるのが近隣の住民同士です。
普段から地域の防災について話し合っておきましょう。



参考文献：エフエム徳島「防災ハンドブック」

※災害の種類や環境、地域などによって対策が異なる場合があります。詳細はお住いの地域の官庁または関係機関に直接お問い合わせください。

災害発生からその後の生活

災害が起きたら 身を守る

落ち着いて行動する事が
大切です。



1 身の安全を守る

あわてずに、まずは落ち着いて行動しましょう。身の安全を守ることを優先します。災害の種類や規模によって、避難などの対応を判断しましょう。家族で事前に対策を決めていればそれに従い行動します。



2 みんなの安全を確認

家族の安全を確認します。屋内でも靴を履くようにし、ガスの元栓を閉めましょう。



3 危険箇所から速やかに避難

家屋の倒壊、土砂災害、津波、火災の延焼などの危険があればただちにその場をはなれましょう。あわてて外へ飛び出さないようにし、自宅をはなれるときは電気のブレーカーを落とし、出火を防止します。



4 避難所へ向かう

非常用持出袋を手元に用意し、徒歩で集団行動しましょう。ブロック塀、切れた電線、ガラス窓など危険な場所に近づかないようにします。



「こんなときどうする?(地震編)」

! 集合住宅

エレベーターを使用せず、階段を使って避難しましょう。

**!** 路上にいるとき

落下物に注意しながら、広い敷地や公園などへ避難します。

**!** 車を運転中

徐々にスピードを落とし、道路の左側に駐車しましょう。



車にまつわる防災対策は

→ p11~14へ



「津波が発生したら」

! とにかく高台へ移動

津波情報が間に合わないことも考えられます。揺れを感じたら、海岸から離れて高台へ避難しましょう。

! 丈夫な建物の上の階に

高台への移動が間に合わないときは海岸から離れた丈夫な建物(鉄筋コンクリートなど)の上の階に避難しましょう。木造の建物では、全壊の恐れがあります。

! 車での避難は避ける

渋滞などに巻き込まれ、逃げ遅れてしまう可能性があります。

! 家に戻らない

わずかに数分の差で命をなくすこともあります。家財や持ち船などの保全や取りに戻ったりすることはやめましょう。

! 最初の波が引いても注意が必要

津波は数分、数十分の周波で何度も押し寄せる可能性があります。第二波の方が高くなることもあるので、津波警報や注意報が解除されるまでは、安全な場所で様子を見ましょう。

身を守ったら

災害発生からその後の生活

避難所に到着

自身の安全が確保できたら
家族や周囲の状況も把握し、
その後の生活に備えましょう。

1 協力して消火・救出・救護活動

自主防災組織や隣近所と協力して救助救出活動をしましょう。出火を発見した場合は、通報をして安全な範囲で消火活動をしましょう。

2 正しい情報を確認

正しい情報を集め、デマやうわさにまどわされないようにします。

■情報の取り扱いに注意

情報発信、入手手段の発達でいつでも、どこでも、誰でも情報を入手できますが、デマ情報が流れることもあり、正しい情報を見分けることが大切です。


■「正しい情報」とは…発信元が確かな情報のことです。

- 例 ・官公庁が発進する警報、注意報
- ・テレビ、ラジオ、新聞など、報道各社が発信するニュース
- ・地域のコミュニティ、NPO団体などが発信する被災地情報



3 飲料水・食料の確保

水道・電気・ガスなどのライフラインが寸断される場合があります。
非常備蓄品で支援が届くまでの生活を維持しましょう。

非常備蓄品のチェックは  P4へ



4 安否確認

災害用伝言ダイヤル(171)のご利用方法

伝言の録音

- ①「171」にダイヤルする
↓ ▶ ガイダンスが流れます
- ② 録音の場合「1」
↓ ▶ ガイダンスが流れます
- ③ ※(0XX)-XXX-XXXX

伝言の再生

- ①「171」にダイヤルする
↓ ▶ ガイダンスが流れます
- ② 再生の場合「2」
↓ ▶ ガイダンスが流れます
- ③ ※(0XX)-XXX-XXXX

※被災地内の方も、被災地外の方も、被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください

災害用ブロードバンド伝言板(web171) <https://www.web171.jp/>

※詳しくは電話会社にお問い合わせください。

災害用伝言版ご利用方法(携帯電話)

携帯電話からの災害伝言版のご利用方法は、携帯電話会社によって異なります。ご利用の携帯電話会社のHPにてご確認ください。



その他の通信手段

Twitter(ツイッター)：いざという時に地域のライフライン情報をタイムリーに把握するため、あらかじめ地方自治体などをフォローしておきましょう。また、同じ情報が乱立するのを防ぐとともに、発信元を確かしておくために、災害時のRT(リツイート)は公式リツイートが鉄則です。

Facebook(フェイスブック)：タイムリーな連絡のやり取りや情報の共有、安否確認などが容易にできます。また、自治体の公式Facebookページの「いいね！」をクリックすることにより、正しい情報を得ることができます。大規模災害限定ですが、友達の無事確認ができる「災害用伝言版」も利用できます。

LINE(ライン)：送ったメッセージの未読・既読がわかるため、無事の確認ができます。あらかじめ会社や家族でグループを作成しておく、緊急伝達も容易に行えます。インターネット回線を使って通話も可能です。

災害対策 memo 被災するのは人間だけじゃない ペットのための災害対策

- 預け先を見つけておく ● 名札・鑑札をつける ● ワクチン・予防接種をしておく
- 必要なものを準備しておく

長期保存のきく飲料水・ペットフード、医薬品、予備のペット用品、その他捜索用のペット写真や飼い主の匂いのついたものなど

災害時にペットを守れるのは飼い主だけです。
災害時にそなえて「日頃から」準備をしておきましょう。



参考文献：エフエム徳島「防災ハンドブック」

※災害の種類や環境、地域などによって対策が異なる場合があります。詳細はお住まいの地域の官公庁または関係機関に直接お問い合わせください。

車にまつわる地震発生時の心得



いざというとき、車はどうすればいいの？

気象庁が最大震度5弱以上と予測した場合には緊急地震速報が発表されます。それぞれのシーンに応じた対応を確認しておきましょう。

地震が起きたら 落ち着いた対応を



1 運転中に地震が起きたら？

ゆっくりと左側に寄せて停車しましょう

高速道路などを走行しているときに大きな地震が発生した場合、車の中では激しく左右に揺さぶられます。突然パンクしハンドルをとられるような感じがします。急ブレーキは踏まず、他の車の動きに注意して、落ち着いた対応をとりましょう。

トンネルや橋梁を走っていたら

周囲の危険を確認しましょう

地震の教訓から耐震対策はされていますが、一部亀裂や落下物があることも想定されます。周囲の状況に注意し、安全を確かめながら通過しましょう。

※車が使えない場合は、トンネル内の非常口から避難します。



高速道路や広い幹線道路を走っていたら

停車時の追突に 注意しましょう

高速道路でのブレーキは危険です。



ハザードランプを点灯させましょう

後続車両に注意を促し、周辺車両の減速を待ちましょう。

※高架区間などでは、道路が倒壊していても車から離れ、「非常口」、「非常階段」、「出入口」から避難してください。



街中の道路や住宅街を走っていたら

急な停車や、急な降車は危険です

後続車両やバイクが追突してくる可能性があります。注意しましょう。

2 停車中に地震が起きたら？

すぐに車の外へ出ないようにしましょう

テレビ・ラジオなどで地震情報や交通情報を聞いて、次の行動に移ります。



3 車から降りて避難する時は？

車をそのまま乗り捨てないようにしましょう

可能な限り車は乗り捨てず、道路状況を確認してから横道に入り、広場や駐車場に停めます。窓ガラスをしっかりと閉め、ドアはロックせず、エンジンキーをつけたままで連絡先を残しておきます。



いざというときに役に立つ、車の中にあると便利なツール

救急セット携帯ポーチ入り



携帯用救急セットとして車の中に置いておけば、いざというときに役立ちます。応急処置に使える日用品がセットになっています。

普通車用スペースクッション



後部座席でも足をのばせるエアークッションです。空気入れ用ハンディポンプ付属。ミニバン用もあります。

車載防災セット

家族が残っている自宅や避難所へ、クルマを離れて徒歩で移動する際の備えに。



セット内容

- ①レインコート ②レジャーシート(L 1.8×W 1.8m)
- ③搭載ケース(リュックタイプ/容量15L相当)
ズレ防止マジックテープ付き
サイズ：L420×W300×H140mm
- ④非常用ホイッスル ⑤アルミブランケット
- ⑥携帯トイレ(3個)給水シート付
- ⑦手回し充電ラジオライト(USBジャック付)
- ⑧マスク ⑨軍手 ⑩防災ウェットタオル
- ⑪タオル ⑫給水袋(容量3L)

※全国トヨタ部品共販(株)にて取り扱いをしております。詳しくはお近くの販売店にお問い合わせください。

参考文献：エフエム徳島「防災ハンドブック」

※災害の種類や環境、地域などによって対策が異なる場合があります。詳細はお住まいの地域の官公庁または関係機関に直接お問い合わせください。

車にまつわる地震発生時の心得

地震発生後の 車の活用方法

1 地震発生後の車の使用はどうすればいい？

地震発生時は、道路の損傷や信号機の減滅などにより道路は混乱し、交通事故などの二次災害を引き起こすことも考えられます。また、被災地や、その周辺区域の新幹線道路を対象として「緊急交通路」がしていされ、「緊急通行車両・緊急輸送車両」以外はこの道路の通行が禁止されているので、車での避難は避けなければなりません。



ご参考

災害発生時の安全な走行のために 「通れた道マップ」



通れた道マップとは

トヨタは、災害発生後の安全運転のための参考情報として「通れた道マップ」を公開しています。

大規模災害発生時

トヨタ独自のリアルタイム交通情報「Tプローブ」、交通規制情報、被災地域の航空写真なども同一画面で確認いただけます。

※この情報は2019年10月時点の情報です。

2 居住スペースを失った場合の車の活用方法

- ①一時的な避難場所としての活用
- ②テレビ・ラジオなどの緊急情報の収集

3 車内で長時間過ごす際には注意しましょう!

車内の空気を入れ換えましょう

寒くても定期的に窓を開けて新鮮な空気を取りこみましょう。夏は熱中症に注意して、水分を多めにとりましょう。他の車と十分な距離をとって駐車しましょう。



エコミークラス症候群に気をつけましょう

長時間、同じ姿勢で座ったまましていると、膝の裏あたりの静脈の血が固まりやすくなります。血の固まりが肺につまると呼吸困難になる恐れがあります。水分を多めにとったり、定期的に足踏みをしたり、足の指やつま先を動かすようにしましょう。



普段からこころがけましょう

被災地域では燃料が不足する場合があります。

・普段から不要な荷物をのせないようにしましょう。・アクセルをゆっくり踏んで効率的に運転をしましょう。

4 電力が不足した時の車の活用方法

外部給電モード搭載車なら、万が一の非常時も、電源*として活用できます。

例えば、プリウスPHVが満充電・ガソリン満タン時に外部供給できる電力量は、約40kWh(=約40,000Wh)です。プリウスPHVで供給すると…。



一般家庭の約4日分の
電力を供給できます

- 一般家庭が日常使用する電力量：1日あたり10kWhで計算しております。



4,000台の
スマホが充電できます

- スマホ1台をフル充電するために必要な電力量：10W×1h=10Wh
- フル充電できるスマホ台数：40,000Wh÷10Wh=4,000台で計算しております。



5,797時間
LED電球が点灯できます

- LED電球1個を1時間点灯させるために必要な電力量：6.9W×1h=6.9Wh
- LED電球を点灯できる時間：40,000Wh÷6.9Wh=5,797時間で計算しております。

*MIRAIは「DCコンセント★1(CHAdEMO★2)」「アクセサリコンセント&アクセサリソケット」を標準装備。

★1 DCコンセントをご利用になるには、MIRAIから取り出したDC(直流)電力をAC(交流)に変換する別売りの「給電器」が必要です。



★2 CHAdEMO(チャデモ)：CHAdEMO協議会が推奨する充電規格。

プリウスPHVはオプション名称「アクセサリコンセント(AC100V・1500W、コンセント2/ヴィークルパワーコネクタ付)」

「急速充電インレット(外部給電機能[V2H]付★3)」、ハイブリッドカーは「アクセサリコンセント」となります。

★3 急速充電インレット(外部給電機能[V2H]付)から取り出したDC(直流)電力を住宅へ供給するには別売りの「V2H機器」が必要です。

緊急連絡先

地域の避難場所	〈施設名〉	〈住 所〉
ご家族の 待ち合わせ場所		
ご家族の緊急連絡先 	〈お名前〉	〈連絡先〉 tel: mail:
		tel: mail:
		tel: mail:
		tel: mail:
		tel: mail:
		tel: mail:
ご親類の連絡先 	〈お名前〉	〈連絡先〉 tel: mail:
		tel: mail:

あなたの街のカローラ店

- 米子店 米子市東福原2-19-58 TEL (0859)33-8111
- 鳥取店 鳥取市安長198 TEL (0857)23-6111
- 桜ヶ丘店 鳥取市正蓮寺45-10 TEL (0857)25-0111
- 倉吉店 倉吉市清谷町2-99 TEL (0858)27-6111
- 境港店 境港市蓮池町59-4 TEL (0859)42-6111



私たちは、自然災害発生時に地域の皆さまのお役に立てる活動に取り組んでいます。
※詳しくはお近くのカローラ鳥取におたずねください。