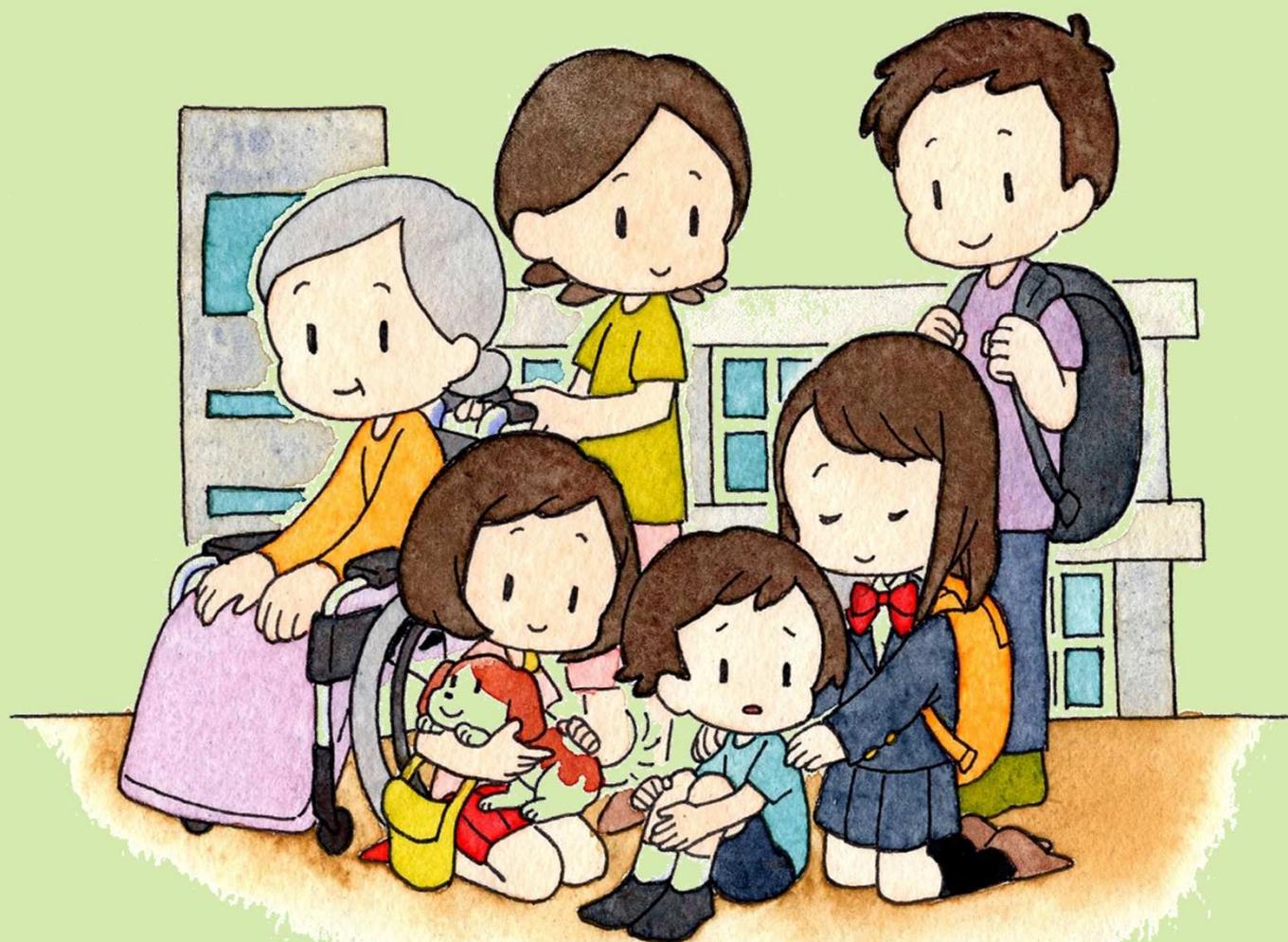


じしん だって こわくない！
じぶんで できること
おねがい すること
これだけは しっておこう

わたしの ぼうさい カード



おおきな じしんが おきたら どうなる？

たんすが たおれる ガラスが われる ほんだなが たおれる

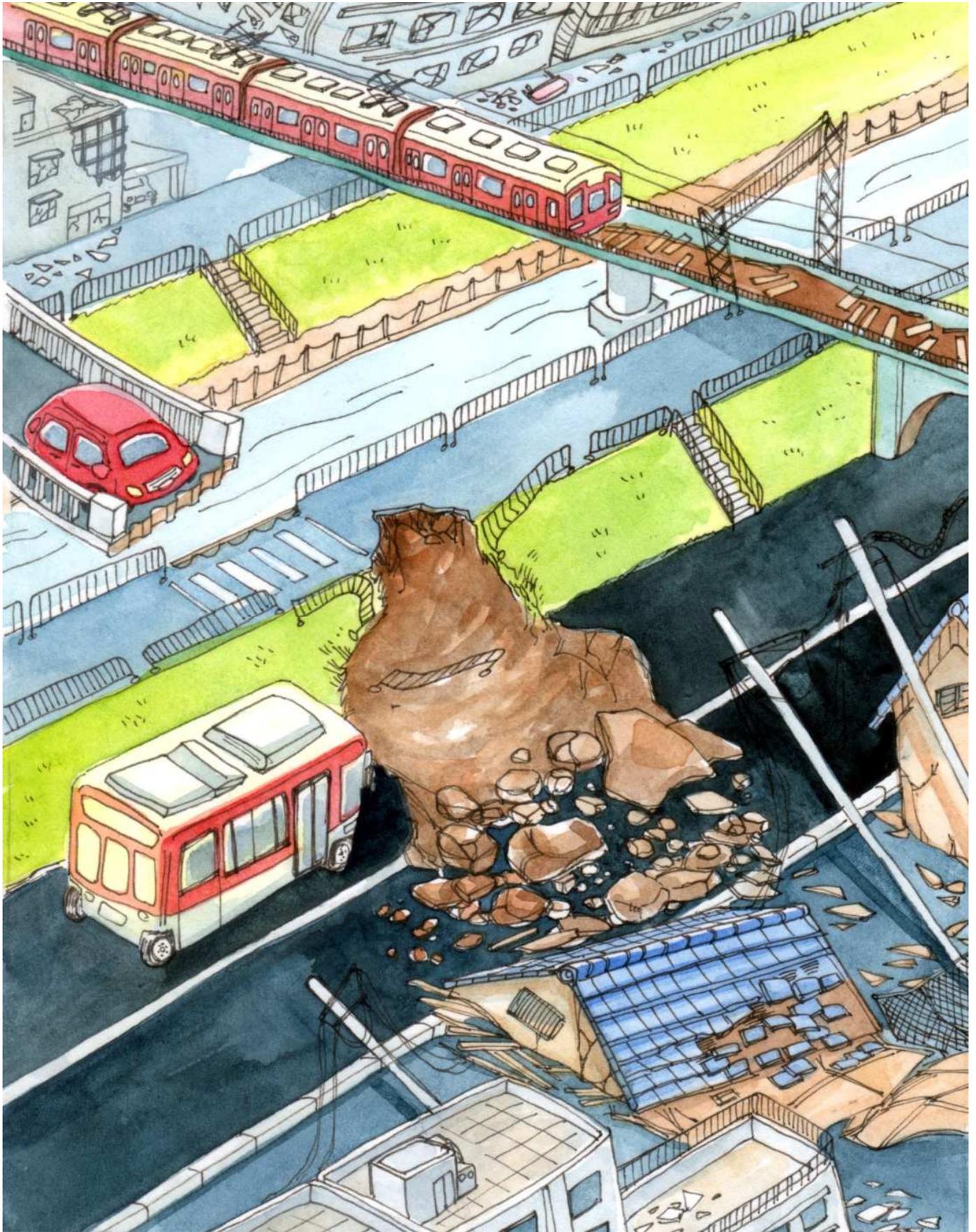


おきあがれない うごけない でんきが つかない すいどうが
でない でんわが かからない



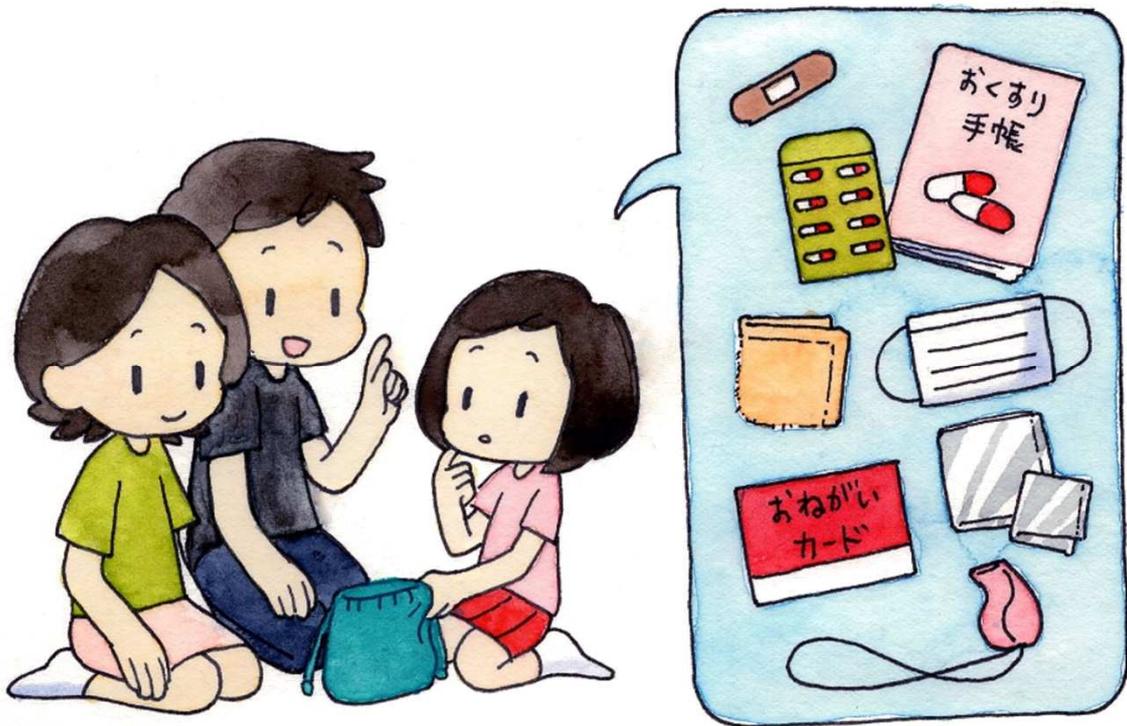
まちの なかも たくさん こわれる

いえも こわれて どうろや はしも とおれなくなり でんしゃも
バスも とまります



だいじなものを じゅんび しておこう

もっていないと こまるものは「わたしの だいじなものいれ」をつかって いつも じぶんの ちかくに おいて おきましょう



「わたしの だいじなものいれ」は でかけるときは いつも もって
いこう
ねるときは ての とどくところにおこう



わたしの だいじなものいれ

「わたしの だいじなものいれ」に
いれるものを かんがえよう

いれるもの



	ばんそうこう
	いつものおくすり
	おくすりてちょう
	ハンカチ
	マスク
	おねがいカード
	ビニールふくろ
	ふえ

いれるものを かんがえて みぎがわの ひょうに
かきこみましょう
わたしの だいじなものいれに いれたら チェックマークを
つけよう

ひなんリュックを じゅんび しよう

ひなん するときにもっていく ひなんリュックを じゅんびしよう



ひなんするときにもっていくとよいもの



すきな えほん おんがく プレイヤー ヘッドホン ゲームき
タブレットなど すきなものや おちつくためのものを ひとつは
もっていくと よいです

じしんで ゆれたら

じしんで ゆれたら あたまに カバンや ざぶとんを かぶって
しゃがむ テーブルが あったら もぐりこみ テーブルの あしを
もって ゆれが おさまるまで まちます

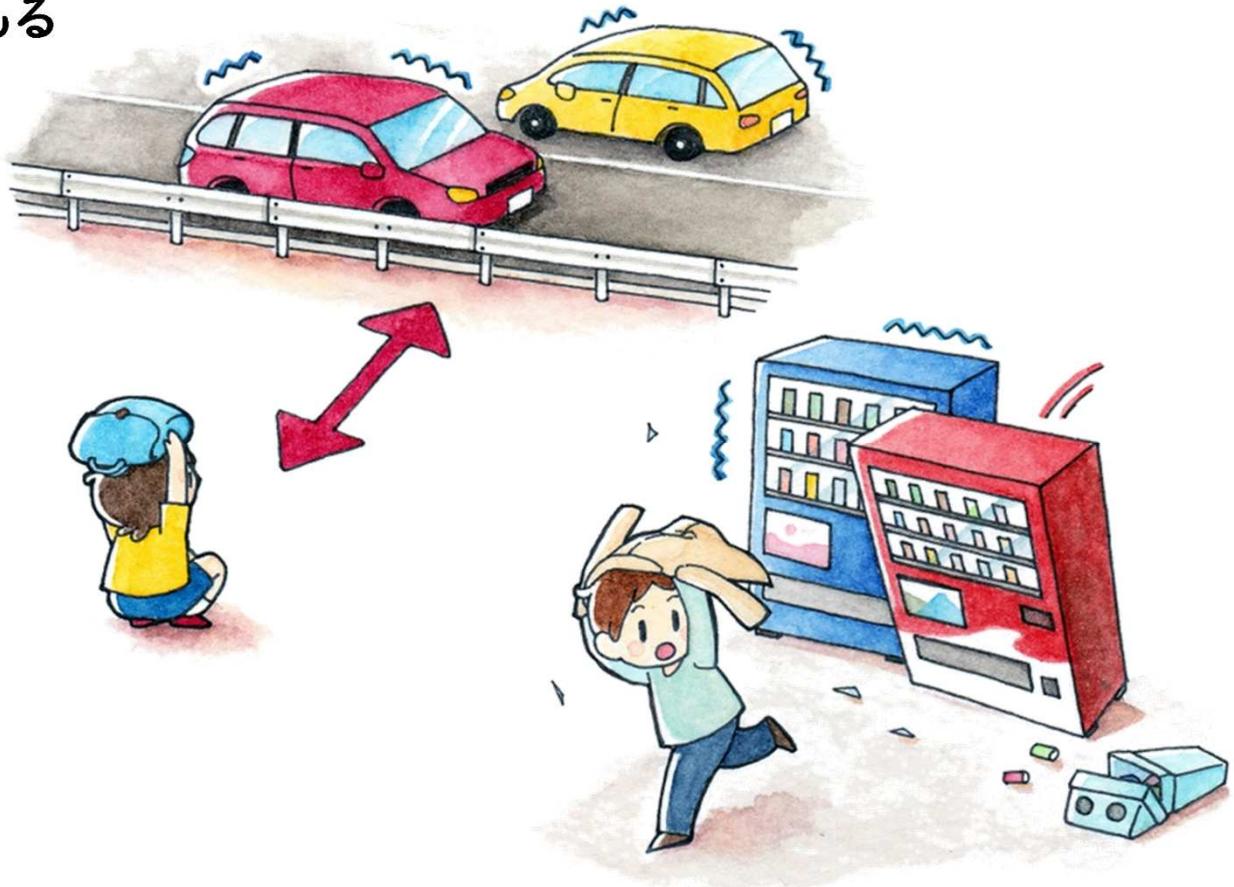


テレビや スマホから いつもと ちがうおとが ならたら
きんきゆうじしんそくほう かも しれません
じしんで ゆれることを おしえてくれます
ねているときに ゆれたら ふとんを かぶって ゆれが おさまる
まで まちます

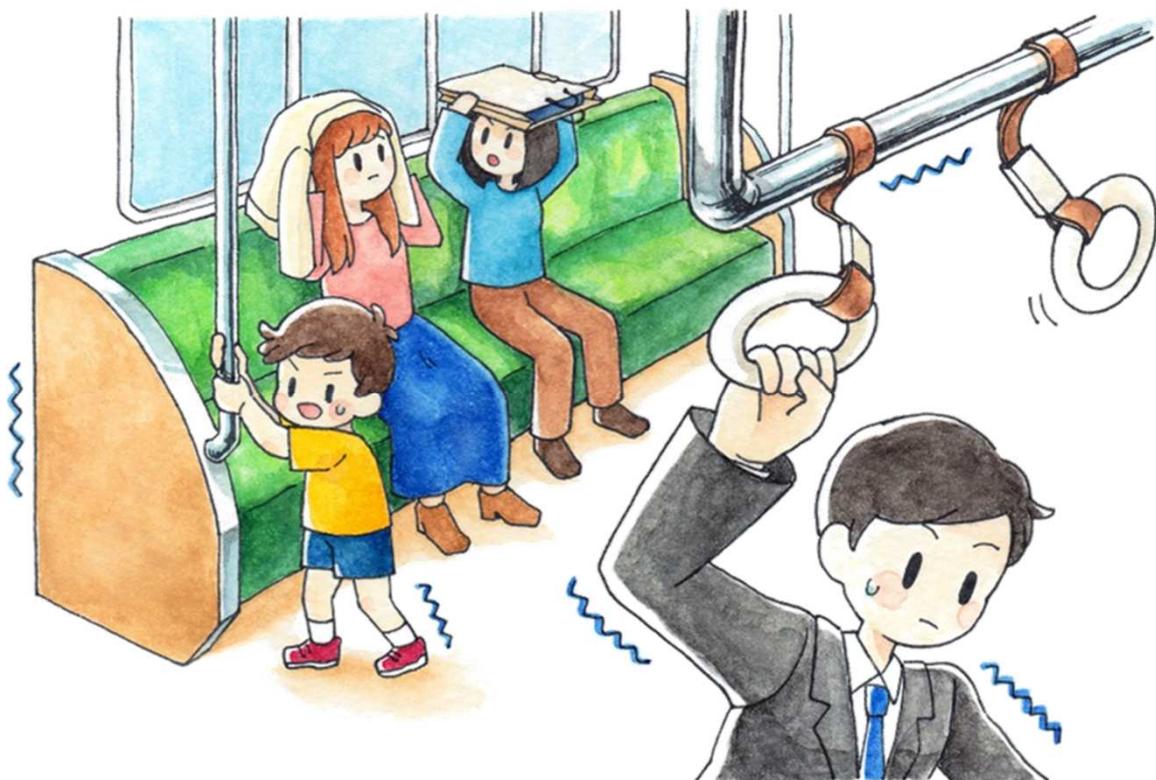


そとに いるときに ゆれたら

くるまからはなれる じどうはんばいきからはなれる
おちてくるものがないところでしゃがんでかばんであたまを
まもる



でんしゃやバスにのっているときは てすりや つりかわを
にぎって ころばないように ふんばる



ゆれが とまったら

けがをしたらかぞくにすぐにいいます われた ガラスなどで
けがをしないよう いえの なかでも スリッパや くつをはく
おねがいカードを くびに かけ ひなんリュックを じゅんび する



かぞくと はれている ときは でんわ メール ライン さいがいよ
うでんごんダイヤル さいがいよう んごんばんなど つながる
ほうほうで れんらくしよう

さいがいようでんごんダイヤルには「ぶじです」や
「〇〇に います」と メッセージを ろくおん できます
さいがいよう でんごんダイヤル のつかいかた

171 に でんわを かける あんないが
ながれたら 1 を おす
いえの でんわばんごうを おす
ピッ ときこえたら メッセージを ろくおん する



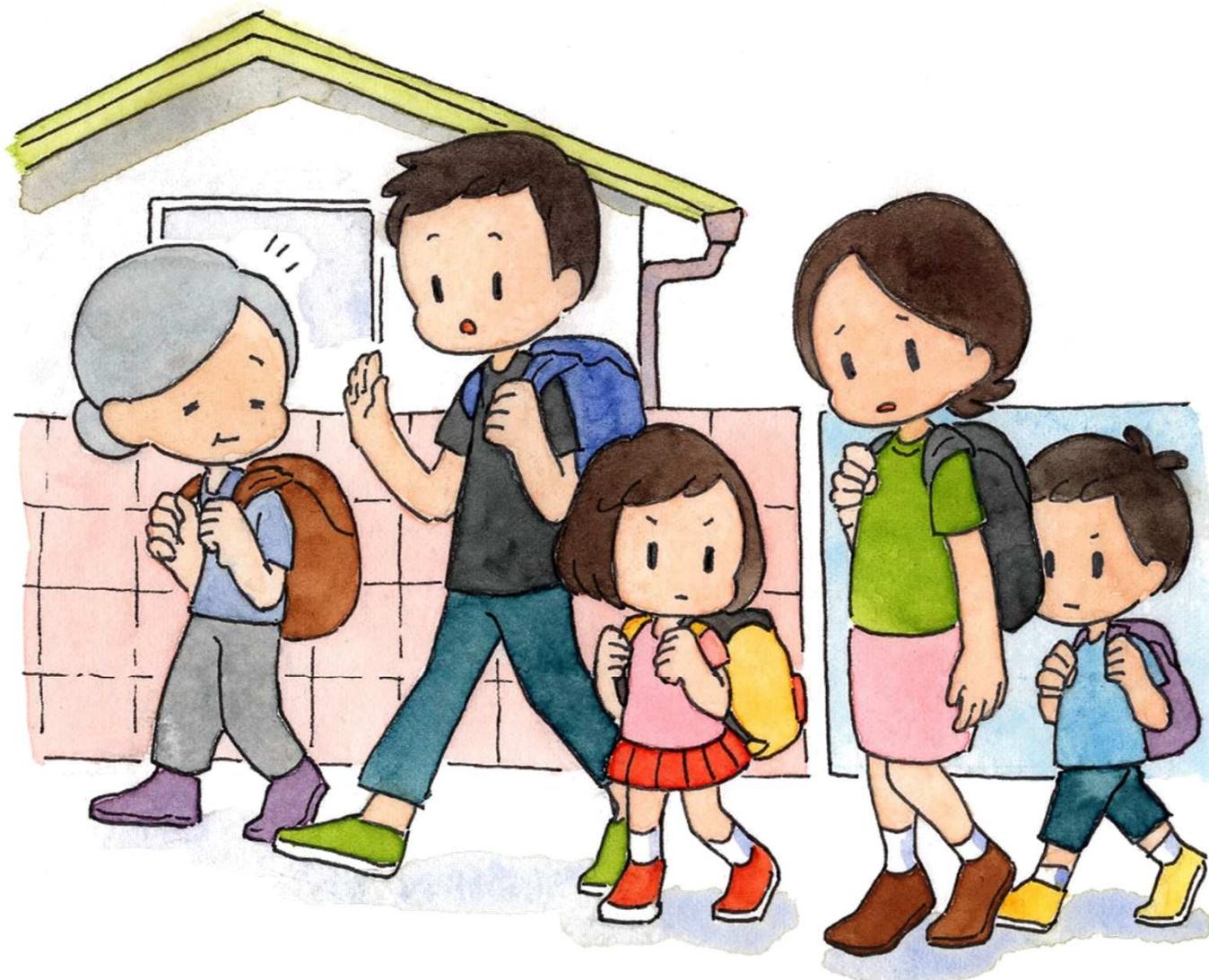
うみや かわの ちかくに いるとき

うみや かわの ちかくに いるときに ゆれたら つなみが くる
かもしれません たかい ところへ にげる じょうぶな たてもの
の 3が い いじょうへ にげる つなみは うみの みずが
いちどに りくに おかって おしよせてきます



ひなんしょに いくとき

ひなんしょへ いくときは かぞく なかま きんじよの ひとと
いっしょに いく
こわれた いえなどが すくない あんぜんな みちを
とおりましょう



ひなんしょへ いくときは 「わたしのだいじなものいれ」を
「ひなんリュック」に いれて もっていこう
「おねがいカード」も わすれずに もっていこう

ひなんしょは どんなどころかな？

ひなんしょには たくさんの ひとが います しらない ひと
も います たくさんの ひとと いっしょに たいいくかんなどで
せいかつ します
こまったときは かぞくや なかまに はなそう

おおあめや こうずいに そなえよう

どうろが かわのように なったら あるくのは きけんです
たてもものにはいろう

おおあめの なか ひなんするときは ぼうを もって みちを
かくにんしながら すすみませす

みずの なかで マンホールの ふたが あいてるかもしれません
ぼうで かくにん しながら あるきましよう

ひなんするときの くつは ひもぐつで ぬげにくい くつがよいです
ながぐつは みずが はいると あるきにくいので やめて
おきましよう

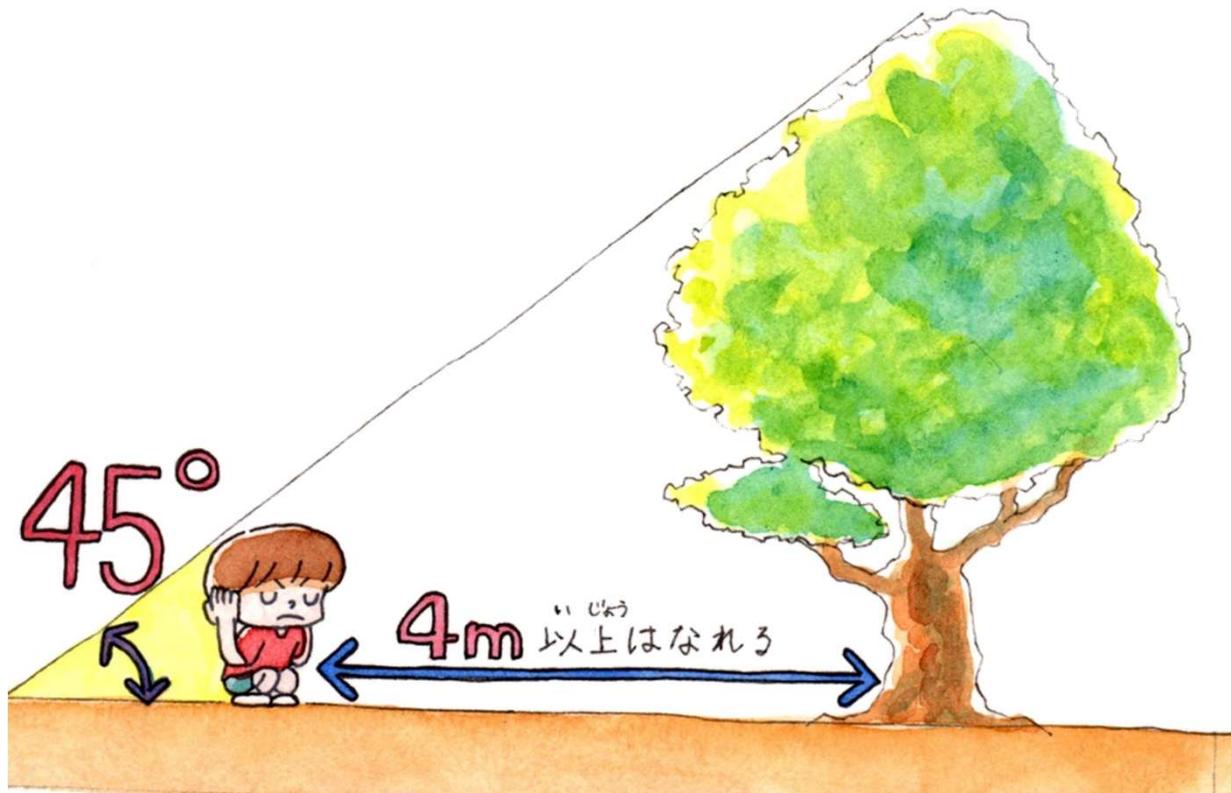


かみなりが きこえてきたとき

そとに いるときに かみなりが きこえたら たてものにはいろう



きの したで あまやどりを してはいけません きに かみなりが おちると そばにいる ひとも あぶないです たてものが ちかくに ないときは きからはなれて しゃがみます



わたしのおねがいカード

わたしの なまえは _____ です

たすけてほしいこと

すきなこと

おちつくこと

家族で備えよう

♣ 家の中に安全な空間をつくりましょう

- ▶ 居間や子供部屋に置く家具は壁に固定しましょう
- ▶ 釘を打てない壁などには、専用両面テープなどもあります
- ▶ 家具の前側の下にゴムや新聞紙などをはさんで、ほんの少し壁側に傾けると倒れる時間を少し遅らせることができます
- ▶ テレビや机などは、揺れて動くと危険なため、脚下にゴムや布などを敷いて、動きにくくしましょう
- ▶ 食器棚などの観音開きの戸は、開き戸をロックするものをつけておきましょう
- ▶ 室内のドアは、揺れて、バタバタと開いたり閉まったりして危険なため、なるべく閉める習慣をつけましょう

♣ 食料などの備蓄をしておきましょう

- ▶ 食料や水の備蓄は、非常食だけでなく、毎日食べている物を2倍・3倍と家庭で在庫を持ちましょう。これをローリングストック(回転備蓄)と言います。非常食の備蓄と違い、日常生活で使用するため、賞味期限の心配がありません
- ▶ お気に入りの食べ物を多めに備蓄しましょう
- ▶ 断水や下水の被害でトイレが使えないときに備え、凝固剤や処理袋を備蓄しておきましょう
- ▶ 食料や水以外に災害時に持って歩けるおむつや、簡易トイレ等生活用品も準備しておきましょう
- ▶ 食料や水は3日以上備蓄しておきましょう

家族で考えよう

♣ 家族と連絡する方法などを決めておこう

- ▶ 電話が繋がらない時もLINEやTwitterなどSNSや災害用伝言板などを使って連絡を取れるよう確認しておこう
- ▶ 「お願いカード」を使えるように家族で確認しておこう
- ▶ 家族とばらばらの時に集合する場所を決めておこう
- ▶ 通学や通勤途中で災害など緊急事態の時にかけこむ丈夫な建物等を決めておこう
- ▶ 子どもの学校にも安否を伝えよう

♣ 避難生活することになったら

- ▶ 避難所に行くときの避難リュックを準備しておこう
- ▶ 水は500mlペットボトルを一人3本くらい持つと便利です
- ▶ 避難所に着いたら、集団生活が苦手なことなどを避難所運営リーダーに伝えよう
- ▶ 避難所で同じ境遇の避難者家族と助け合おう
- ▶ 避難所運営でできる作業には積極的に参加しよう
- ▶ 落ち着けるもの、絵本や周囲の音を遮るためのヘッドホンなど特性に応じたものも持って行こう
- ▶ 車で避難生活する際は、4時間以上同じ姿勢にならないよう、体操や運動を積極的に行おう
- ▶ ペットを連れていく場合は、リードやゲージ、ペットの餌、水を準備し、避難所の受付で申請します
- ▶ 在宅避難の場合は、地域や役所に伝えましょう
- ▶ 給水や物資の配給や各種情報を避難所に取りに行きましょう

練習しておきましょう

♣ 避難に備えて

- NTTの災害用伝言ダイヤルを使ってみよう
- 携帯やスマートフォンの災害用伝言板を使ってみよう
災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板は、毎月1日及び15日、正月三が日（1月1日～1月3日）、防災週間（8月30日～9月5日）、防災とボランティア週間（1月15日～1月21日）に体験することができます。
詳しくはNTTや携帯会社のホームページ等をご確認ください。
- スマートフォンに「災害用キット」など専用アプリをダウンロードして使えるようになろう
- 公衆電話で電話してみよう
- おねがいカードを使って伝える練習をしてみよう
- テーブルの下で揺れが止まるまでまつ練習をしよう

♣ 避難生活に備えて

- 加熱せずに食べられるものを探してみよう
- 非常食を食べてみよう
- テントや寝袋などを使って避難生活を体験してみよう
- ペットボトルの水を使って、歯磨きや顔を洗ってみよう
- 水道で手を洗うのではなく、ウェットティッシュで手を消毒してみよう
- 避難リュックを背負って避難場所まで歩いてみよう
- カセットガスコンロや固形燃料を使って調理をしてみよう
- 携帯トイレを使ってみよう
- 懐中電灯などの明かりで生活してみよう

避難リュックに入れるものの例

- チョコレート、飴、エネルギーバーなど調理の必要がないもの
- 飲料水（水は重いですが、必要です）
- 持病の薬
- お薬手帳（服用している薬がわかります）
- 下着
- タオル
- 洗面用具（歯ブラシ、顔を拭けるお手拭きなど）
- ティッシュ・ウェットティッシュ
- トイレtpーパー
- 生理用品
- 紙おむつ
- お金（小銭があると公衆電話が使えます）
- 通帳の写し
- 健康保険証の写し
- 携帯ラジオ
- 携帯充電器・モバイルバッテリー
- 筆記具
- 時計
- 懐中電灯（予備の電池も）
- 缶切り
- 軍手
- 多機能ナイフ
- ビニール袋・ラップ

このほか、家族に必要な物を考えてください。特に、本人に無くてはならない物で、避難所にはないことが多いものは、持って行きましょう。

自分が持ち歩ける重さに合わせましょう。

（目安男性10kg迄、女性5kg迄）

半年に1回程度点検して、賞味期限や必要なもの確認します。

謝辞

この「わたしの防災カード」は、クラウドファンディング「Ready for」を通じて、作成費用などをご協力を賜りました。記して深甚なる謝意を表します。

また、内容やイラスト作成では、たくさんの関係者の皆様に多大なるご協力を賜りました。記して深甚なる謝意を表します。

わたしの防災カード

編集 / 一般社団法人ADI災害研究所

イラスト / 佐藤成実さん、副島萌花さん、井上真理子さん

発行 / 一般社団法人ADI災害研究所

〒530-0015

大阪市北区中崎西1-8-24 アインズビル梅田807

電話 06-6359-7711 FAX 06-6359-7722

<http://www.adi-saigaikenkyusyo.com>

2019年6月 発行