

外にいるとき 編

海や山で、地震が起きたら！

それぞれの場所で、想定される被害と
そのときの避難行動、また、近くに人がいたら、
どう対応するか書いてみましょう。



レジャーに出かけるときの心得

- 外出先や宿泊先の危険性をハザードマップなどで事前に情報収集する。
- 万が一の備えとして、非常食の常備、防災グッズを持つこと。

大切であることを伝えましょう。

地震の次に津波が来ることを伝え、まずは高いところへ、より遠くへ避難が必要であること、また、地域の具体的な場所を想定しながら、みんなで話し合しましょう。



海での被害

- 津波が起こる
- 船が津波にのまれる
- 津波が街や人を襲う
- 津波が堤防を壊す

避難行動

いち早く海から離れ、
まずはなるべく高く、
より遠いところへ逃げる。

近くに人がいたら

津波が来ること、
なるべく高く遠いところへ
避難するよう大声で
知らせる。

川での被害

- 津波が海から上がってくる
- 川の水があふれる
- 川沿いの家や人が流される
- 川にかかる橋が壊れる

避難行動

いち早く川から離れ、
できるだけ遠く、
なるべく高いところへ
逃げる。

近くに人がいたら

川から水が溢れること、
なるべく遠く高い
ところへ避難するよう
大声で知らせる。

山での被害

- 落石で怪我をする
- 落石で事故が起きる
- 急斜面や崖が崩れる ● 木が倒れてくる
- 土砂崩れで家や車が埋まる

避難行動

いち早く、山や崖から
離れ、ひらけた場所へ
逃げる。

近くに人がいたら

落石や土砂崩れが
起きるかもしれない危険
性を伝え、広い場所に
逃げるよう大声で伝える。

大雨の時は、地盤が緩んでさらに危険であること、また、冬は雪崩が起こることも伝えましょう。

川岸が崩れる危険もあること、また、大きな堤防があっても安全とは言い切れないことを伝えましょう。

津波から身を守ろう



大切であることを伝えましょう。

「あおりおまもりノート」中学生以上

地震のゆれを感じ、津波がきそうなとき、それぞれの場所であなただけ、周囲の人に対する行動も含め、どのような行動をとりますか？その理由も書いてみましょう。



- 地震の後には、津波が来ること
- 東日本大震災で観測した津波の高さは最大30m以上（10階建のマンション相当）であったこと
- 数10cmの津波でも足をとられて流されてしまうことを意識して、取るべき行動を考えよう！



とるべき行動

いち早く海から遠く離れ、なるべく高いところに逃げる

その理由

地震の後、津波が来る恐れがあるから。



とるべき行動

いち早く川から遠く離れ、なるべく高いところに逃げる

その理由

津波が川を遡上（逆流）することで川から水があふれて、川岸が崩れる。



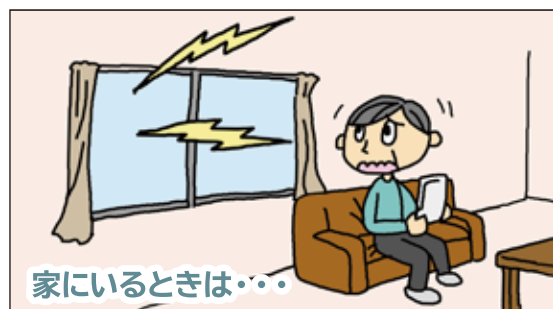
外では...

とるべき行動

近くの高いビルや高台など、なるべく高いところへ急いで逃げる。

その理由

地震の後、津波が来る恐れがあるから。



家にいるときは...

とるべき行動

避難場所へ急ぐ。

家から出られない場合は、家の2階よりもできるだけ高いところへ逃げる。

その理由

津波が来る恐れがあるから。すでに道路に水があふれていたら、避難が間に合わないため。

ゆれを感じたら、すぐに逃げるよう意識させましょう。特に日本海側は津波が早く来ます。

このようなとき、家族同士の連絡をどのように取るかなどを日頃から家族同士で決めておくことも大切です。

家にいるときの避難場所、通学途中の避難場所など、複数の避難場所を家族と確認しておきましょう。

地震のゆれを感じ、津波がきそうなとき、
それぞれの場所であなたは、周囲の人に対する行動も含め、
どのような行動をとりますか？その理由も書いてみましょう。



お年寄りが一緒だったら・・・

とるべき行動とその理由

警報が鳴ってからでは避難が間に合わない
恐れがあるので、警報が出る前に避難を
はじめる。また、一人で無理をせず大人に
助けを求める。

- もし、家族が留守で生徒が一人のときは、近所の大人と一緒に逃げる。
- どうしても、家から避難できない場合は、家の2階よりもできるだけ高いところへ逃げる。また、家族がいない時の避難方法を日頃から家族で話し合っておこう。



避難途中、忘れ物に気がいたら・・・

避難時の「共助」の部分も指導しましょう。

とるべき行動とその理由

津波はスピードがはやく逃げられなくなる
恐れがあるので、どんなに大切なものでも、
絶対に引き返さない。もし、引き返す人が
いたら引き止める。



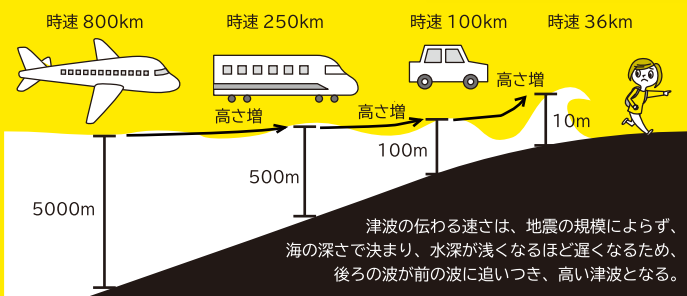
とるべき行動とその理由

第二波・第三波がくる恐れがあるので、安全だという指示が出るまで、高いところに避難を続ける。

津波は、押し波だけでなく、引き波も危険です。引き波に足をとられ、体を持っていかれることにも注意するように伝えましょう。

驚くほどの速さで迫る恐怖

津波の速さは、陸地に近づくほど遅くなるが、
陸に上がった津波は勢いがついていて、短距離のオリンピック選手でも走って逃げ切れないくらいの速さ。沿岸部で地震を感じたらすぐに避難しよう。



家族
チェック

コメント欄

確認日
(月 日)

大雨・洪水・台風から身を守ろう



むやみに外に出ないこと、また、台風が来るとわかってから買いだめするのではなく、日頃から非常食や非常用品を防災リュックに備蓄しておくよう指導しましょう。

こんなとき、あなたはどのような行動をとりますか？
その理由も書いてみましょう。



台風が近づいてくるとわかったら・・・

とるべき行動とその理由

- 看板が飛んでくるなど、様々な危険があるので外に出かけない。
- 外に置いてある飛ばされそうなものを家の中に入れる。
- 日頃から準備している防災リュックの中身を確認する。
- 停電に備えて、懐中電灯やろうそくを準備する。
- 断水になるかもしれないので、お風呂に水をためる。
- 窓ガラスが割れないよう補強する。
- ・・・など



外を歩いているとき、雨や風が強くなってきたら・・・

とるべき行動とその理由

- 傘が飛ばされると危険なので、傘を閉じる。
- 小さい子供やお年寄りがいたら、近くの大人と一緒に声をかけ、近くの建物の中や近くの避難所に一緒に避難する。
- 自転車のときは、近くの駐輪場に止め、歩いて帰る。

近くにある氾濫しそうな川や用水路を書きましよう。

○川、△△小学校近くの用水路

近くの建物に避難したあと、どうするべきか。
学校や家族と、どのように連絡を取り合うか。
日頃からみんなで話し合っておくことが大切です。

地域の危険な箇所を具体的にあげ、普段から危険な箇所を意識させましよう。

学校の周辺や通学路で、どんなところが危険か、具体的に名称をあげ、話し合みましょう。

台風がきたら、どんな危険なことが起こるでしょうか？
絵を見て、書いてみましょう。



危険なところ

- 強い風で、看板などが飛んできてケガをする
- 外を歩いている人が、水路やマンホールに落ちる
- 飛んできたものが窓ガラスにぶつかって、ガラスが割れる
- 電信柱や背の高い木が折れて、落下してくる
- 電線が切れて、感電する危険がある
- 川が氾濫して、車が流される
- 用水路やマンホールから、水があふれ出す
- 山では、土砂崩れが起きて、家が埋もれる

避難途中、お年寄りや子どもが困っていたら、あなたはどのようにしますか？

- 周りの大人に協力してもらい、一緒に避難する。
- 背負う、肩を貸すなどで歩行の手助けをする。

このコンテンツでも、共助の部分をしっかり指導しましょう。

避難途中、怪我人や病人がいたら、あなたはどのようにしますか？

- 無理に動かさず、目を開けるなどの応答や何らかのしぐさがあるか確認する。
- 大きな声で周りの大人を呼ぶ。出血があったら、止血するなど応急処置をする。
- 携帯電話を持っていたら、119番にかけ救急車を呼ぶ。

**家族
チェック**

コメント欄

確認日

(月 日)

授業中に指導した内容を家に持ち帰らせ、家族で話し合うことも大切です。

足を守るための厚底スニーカーを一番に履くことを強調。長靴は、中に水が入ると、重くて歩けないので逆に危険であることも伝えましょう。道路の水が深く、歩けないようであれば、無理せず、家の2階以上へ避難するように指導しましょう。

大雨・洪水・台風から身を守ろう



「あおりおまもりノート」中学生以上

こんなとき、あなたはどのような行動をとりますか？
その理由も書いてみましょう。

大雨・洪水におそわれたら！

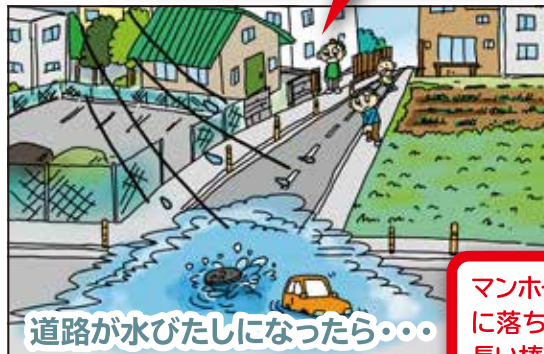


とるべき行動とその理由

- スニーカーを履く
- 防災リュックや携帯電話を持って2階以上へ
家の1階が浸水する恐れがあるため、足を守るためスニーカーを履き、防災リュックや携帯電話をもって2階以上へ。

いざという時、すぐ持ち出せるよう日頃から防災リュックのチェックを行っておくように指導しましょう。
(詳細は、青森県防災ハンドブック「あおりおまもり手帳」P98.99参照)

高齢者や体の不自由な方がいたら・・・



とるべき行動とその理由

- なるべく高い建物に避難
少しの水深でも避難が難しい場合があるので、なるべく高い建物に避難する。
- 車での移動を止める
立往生する恐れがあるので、車での移動を止める。
- マンホールや水路に落ちないように気をつける
にごった水で足元が見えなくなるため、マンホールや水路に落ちないように気をつける。

マンホールや水路に落ちないように、長い棒を杖がわりにして安全を確認しながら避難しましょう。

とるべき行動とその理由

- 大声で近くの人に知らせる
- 携帯電話で119番に電話する
- 親に電話する
避難が遅れる恐れがあるので、1人で対処しようとせずに、親や近くの人に助けを求めよう。
- 高い建物に連れて行く
少しの水深でも避難が難しい場合があるので、なるべく高い建物に避難する。

豆知識：洪水の種類

- 下水道などから水があふれて起こる「内水はん濫」



- 河川が増水し堤防からあふれ出る「外水はん濫」



生徒が一人のときはどうするのか。家族での連絡の取り方を決めておくことが重要。また、子どもだけではどうにもできないとき、どうすべきか日頃から家族や地域で決めておくことが大切です。

その他「大雪、雷、突風、火山噴火」などの自然災害のときはどうするか、家族で考えておくことも大切です。

「あおりおまもりノート」中学生以上

台風がきたとき、それぞれの場所で、あなたはどのような行動をとりますか？
絵を見て考えてみましょう。

土砂災害から身を守るために！



家の裏に山があったら・・・

とるべき行動

- 早めに避難所へ行く。
- 家の山側と反対側の2階以上へ行く。



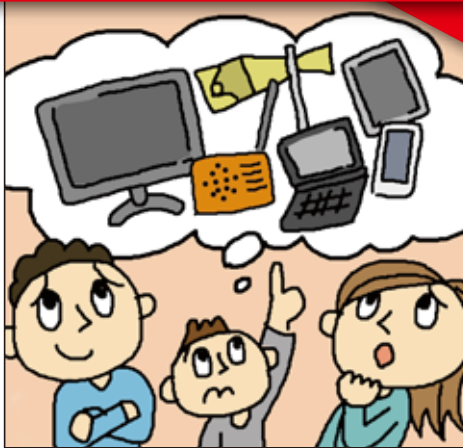
山や崖の近くにいたら・・・

とるべき行動

- 山や崖からはなれる。
- 広い場所まで逃げる。

地域の中で、土砂崩れが起きそうな場所は、どの辺なのか、具体的にみんなで出し合ひましょう。

テレビやラジオ、インターネットなど、具体的にどこへアクセスすれば、情報を入手できるか、生徒たちに普段から意識させましょう。また、携帯電話の有無、自宅パソコンの有無、様々な状況を加味し、入手できる方法をしっかり伝えましょう。



もしも!のとき、情報をどのように集めますか？

- テレビやラジオ
- SNS
- 地域の防災放送
- 県や気象庁のHPなど

家族で決めている災害時のルールを書き出してみましょう。

大切であることを伝えましょう。

間違った情報に注意。SNSやインターネットは、古い情報や誤った情報が拡散されていることも。間違った情報を広げないように、県のHPなど正しい情報を確認しよう。(詳細は、青森県防災ハンドブック「あおりおまもり手帳」P48.49.110.111を参照)



家族
チェック

コメント欄

確認日
(月 日)

生徒たちの役割、家族のルール、地域の避難所など、再認識させるきっかけにしましょう。



地球温暖化が進むと地球上で どんなことが起こるの？

地球温暖化によって、今、地球上では、どんなことが起こっていますか？
思い当たる災害・被害を書いてみましょう。

●世界で起きていること

- 氷河が解けて、海面が上昇
- 海面上昇による土地の喪失
- 気候変動による異常気象
- 豪雨災害の増加
- 二酸化炭素の増加による気温の上昇 など

世の中のニュースを意識して見るように誘導しましょう。

●日本で起きていること

- 海面上昇による土地の喪失
- 気候変動による異常気象
- 二酸化炭素の増加による気温の上昇
- 生物・植物の生育の変化（桜の開花が早まる）
- 豪雨災害の増加 など

日本だけでなく、青森でもどのようなことが起きているか、調べてみることも大事であると促しましょう。

ポイント

これまで、暖かい地域の西日本で起こっていた豪雨災害が、東北でも起こるなど、これまで予想もしていないことが起こる可能性があるんだよ！

地球温暖化が進むと台風や大雨・洪水などの様々な危険が増えてくるよ！



地球温暖化を防ぐために、自分たちができることを意識するよう指導しましょう。

地球温暖化により、 地域産業にも変化が起きる

地球温暖化が進むと、自然災害の発生だけではなく地域産業にも影響を及ぼします。
青森県の農林水産業にも、少しずつ影響が出てきています。
どんなところが変わってきているのか、家族や友人で話し合ってみましょう。

●農産業では

- 栽培できる品種の変化
- 生育の不良（形や色が悪い、味が落ちるなど）
- 気温の上昇により牛や豚が体調を崩し、生産量が減少。 など

●水産業では

- 海面温度上昇により、魚のえさとなるプランクトンや藻類が減少する。
- 魚のえさが少なくなり、小型化する。
- 卵や稚魚の生残率の低下。
- 生態系、水産資源の変化。 など

●その他に、変わってきていると思うところ

- 海水温の上昇により養殖ホタテ貝が大量に死んだことがあった。
など

青森県の農林水産業が、どのような影響が出ているか、調べてみることも大事であると促しましょう。

避難情報ととるべき行動



避難情報について知ろう!

警戒レベルごとにとるべき避難行動があります。下記の表を見て、あなたと家族の状況を考えて、それぞれがとるべき行動を具体的に書き出してみましょう。

警戒レベル	基本的な避難行動	自分がとるべき行動	家族がとるべき行動
警戒レベル 5 危険な場所から 全員避難	すでに災害が起こっているか、 切迫しています! 直ちに安全を確保する 行動をとりましょう。	まずは、安全な場所に 避難し、親に連絡。	安全な場所に避難し、 家族の安否を確認。
警戒レベル 4 危険な場所から 全員避難	速やかに避難場所へ。 避難所まで行くのが危険なときは、 家の近くか家の中の安全な場所へ 逃げましょう。 警戒レベル4までに必ず避難しましょう。	親に連絡し、現在どこに いるか、これから向かう 避難先を伝える。	家族の安否を確認。非常用 リュックを持って 避難所へ。 話し合い、記入 しましょう。
警戒レベル 3 危険な場所から 高齢者等は避難	お年寄りや障害のある方など、 避難に時間がかかる人は、 すぐに避難をはじめましょう。	非常用リュックを準備し、 中身を確認。 避難の準備をはじめる。	家族に避難に時間がかかる 人がいる場合は避難所に 行かせる or 連れて行く。

※政府広報オンラインより (2021年5月現在)

また、日頃から、警戒レベルに合った行動をとれるようしっかり確認しておきましょう。

5段階の警戒レベルと防災気象情報

警戒レベル	住民が取るべき行動	市町村の対応	気象庁等の情報	相当する警戒レベル
5	命の危険 直ちに安全確保! ●すでに安全な避難ができず、命が危険な状況。いまいる場所よりも安全な場所へ直ちに移動等する。	緊急安全確保 ※必ず発令される情報ではない	大雨 特別警報	5 相当
(警戒レベル4までに必ず避難!)				
4	●過去の重大な災害の発生時に匹敵する状況。この段階までに避難を完了しておく。 ●台風などにより暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了しておく。 危険な場所から全員避難	避難指示 第4次防災体制 (災害対策本部設置)	土砂災害 警戒警報 高潮 警報 高潮 特別警報	極めて危険^{※2} 非常に危険 氾濫 危険情報 4 相当
3	危険な場所から高齢者等は避難 ●高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難する。	高齢者等避難 第3次防災体制 (避難指示の発令を判断できる体制)	大雨警報^{※1} 洪水警報 高潮警報に 切り替える 可能性が高い 注意報	警戒 (警報級) 氾濫 警戒情報 3 相当
2	自らの避難行動を確認 ●ハザードマップ等により、自宅等の災害リスクを再確認するとともに、避難情報の把握手段を再確認するなど。	第2次防災体制 (高齢者等避難の発令を判断できる体制) 第1次防災体制 (連絡要員を配置)	大雨警報に切り 替える可能性が高い 注意報 高潮 注意報	注意 (注意報級) 氾濫 注意情報 2 相当
1	災害への心構えを高める	●心構えを一段高める ●職員の連絡体制を確認	早期注意情報 (警報級の可能性)	

「避難情報に関するガイドライン」(内閣府)に基づき気象庁において作成

※出典：気象庁ホームページ

※2021年5月現在

ポイント

- ※1 夜間～翌日早朝に大雨警報(土砂災害)に切り替える可能性が高い注意報は、警戒レベル3(高齢者等避難)に相当します。
- ※2 「極めて危険」(濃い紫)が出現するまでに避難を完了しておくことが重要であり、「濃い紫」は大雨特別警報が発表された際の警戒レベル5緊急安全確保の発令対象区域の絞り込みに活用することが考えられます。

「警戒レベル3」では、高齢の方や障害のある方、妊婦など、避難に時間のかかる方やその支援者の方は危険な場所から避難し、それ以外の人は避難の準備をすること。そして「警戒レベル4」では、対象となる地域住民は危険な場所から全員避難しよう。自分たちで、しっかり情報収集することを心がけよう!



※政府広報オンラインより

防災情報を取得しよう!

災害に関する情報は、自ら収集することが重要です。

青森県のラジオ

●青森放送(RAB)

青森 1233kHz 弘前 1215kHz
八戸 1485kHz
青森 FM 91.7MHz 八戸 FM 92.7MHz

●NHKラジオ第1放送

青森 963kHz 弘前 846kHz
八戸 999kHz

●NHKラジオ第2放送

青森 1521kHz 弘前 1467kHz
八戸 1377kHz

●NHK-FM放送

青森 86.0MHz 八戸 81.8MHz
むつ 82.7MHz

●エフエム青森(AFB)

青森 80.0MHz 八戸 78.4MHz
むつ 81.3MHz 上北 84.3MHz
深浦 78.2MHz

●FM AZUR(エフエムむつ)

むつ 76.2MHz

●Be FM(ビーエフエム)

八戸 76.5MHz

●FM JAIGO WAVE (エフエムジャイゴウェーブ)

田舎館 76.3MHz

●FM APPLE WAVE (アップルウェーブ)

弘前 78.8MHz

●FMごしよがわら G.Radio (五所川原エフエム)

五所川原 76.7MHz



ラジオを持ってなくても、
インターネットやスマート
フォン向けのアプリでも
ラジオを聴くことができるよ!

インターネットサイト

青森地方気象台

<https://www.jma-net.go.jp/aomori/>



青森県河川砂防情報提供システム

<http://www.kasensabo.bousai.pref.aomori.jp/index.html>



青森県庁ホームページ

<https://www.pref.aomori.lg.jp/>



国土交通省青森河川国道事務所ホームページ

<http://www.thr.mlit.go.jp/aomori/index.html>



あおり防災ポータル

<https://bousai.pref.aomori.lg.jp>



青森みち情報

<http://aomori.cc/road/sp/>



Twitter あおり防災

https://twitter.com/aomori_bousai/



防災情報を入手するために市町村の防災
メール配信サービスやスマートフォン向け
の防災アプリなども活用しよう!



情報は、ラジオやインターネットで入手!

市町村の防災メール配信サービスやスマートフォン向けの防災アプリも活用しよう!



家を出る前にチェックすること

地震のあと電気やガスも止まり、避難情報が出ました。

自宅から避難所へ避難するとき、やるべきことはなんですか？

また、なぜその行動が必要なのか理由を考えて書いてみましょう。

一步踏み込んで、なぜ、その行動が必要なのかを考え、再認識させましょう。



とるべき行動

電気のブレーカーを落とす

その理由

電気が復旧したときに、漏電などが起きて、火事にならないように。



とるべき行動

ガスや水道の元栓を閉める

その理由

- ガスが復旧したときのガス漏れ防止
- 水道が復旧したら、水が噴出するかもしれないから。



とるべき行動

窓や玄関など家中の戸締りとカーテンを閉める

その理由

不審者が家の中をのぞいたり、家の中に入らないように防犯対策。



とるべき行動

避難先を近所の人に伝える

その理由

お互いの安否確認にもなり、避難を速やかに促す効果もある。

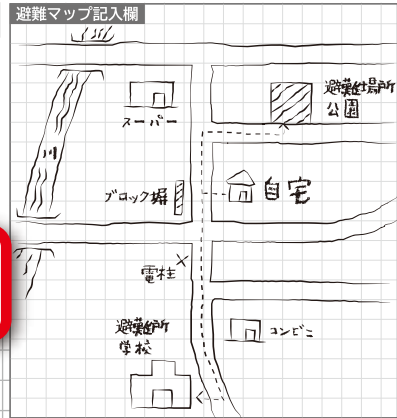


建物の倒壊、火災、津波など危険が差し迫っているときは、上記にこだわらずすみやかに避難しよう！

避難時の基本行動

家から学校までの地図を描いて、危険なところを書いてみましょう。

参考



地震、風水害など、災害により避難の仕方がちがうことを指導

話し合って記入させましょう。

避難マップ記入欄

一步踏み込んで、自分の役割を再認識させる

避難時の家族の集合場所はどこですか？

家族で決めたあなたの役割はなんですか？

○○小学校

△△公民館

【下記のポイントを意識して、書いてみましょう】

- ①自宅から一番近い避難場所と、そこまでのルートを記入。
- ②避難場所まで歩いてどのぐらいかかるか、時間をはかって記入。
- ③避難時に危険と思われる場所（ブロック塀、電柱、増水しそうな川、がけ崩れしそうな所など）をチェックして、記入。
- ④避難時の目印や役立つようなもの（公衆電話、公衆トイレなど）を記入。

※各市町村が指定する避難場所は、住んでいる市町村のHPなどで確認できます。

家族
チェック

コメント欄

確認日

(月 日)

避難場所は災害が起こったときに、一時的に避難する場所。避難所は、災害が起きた後、一定期間避難生活をする所と、違いを指導しましょう。



応急手当を覚えよう

怪我を負った人がいます。タオル・風呂敷・スカーフを使ってどのような応急手当をしますか？



応急手当の方法

出血している部位よりも
心臓に近い部位を
きつく縛って、止血する



応急手当の方法

ガーゼなどがある場合は、
ガーゼの上から包み込むように巻き、
包帯がわりに。



応急手当の方法

両端の先端を結んで、首に回し、
三角巾の代わりになる。
長さが足りない場合は、2枚使う。

また、他にも身近なもので応急手当に使えるものがあります。

下記の絵のうち、3つに丸をつけ、具体的な使い方を書いてみましょう。



使い方

- ① 端の部分を切って、
持ち手を首にかけると三角巾になる

使い方

- ④ ● 出血時に巻いて止血する
● 添え木(ギプス)を留める包帯がわりに

使い方

- ⑤ 折りたたんで骨折・ねんざした
ところの添え木(ギプス)がわりに

青森県防災ハンドブック
「あおりおまもり手帳」
P57参照

心肺蘇生法を覚えよう

倒れている人に、呼びかけても反応がありません。絵を見ながら、何から順番に行うべきか、正しい順番の数字を記入し、いくつかの質問に対しての具体的な行動も、書いてみましょう。



2 呼吸を確認する

どのような所を確認するか、具体的に書いてみましょう。

胸とお腹の動きを見て、息があるか確認する。

呼吸がない場合、次に何をすべきですか？

心臓マッサージや人工呼吸をする。



3 心臓マッサージを行う

人工呼吸のやり方がわからない生徒には、一通りの流れを教えても良いでしょう。



4 人工呼吸をする



5 AEDを使う



1 まわりの人に協力を求める

どのような協力を求めるか、具体的に書いてみましょう。

- 119番へ通報
- AEDを探してもらおう

心臓マッサージと人工呼吸を組み合わせる場合

- 心臓マッサージ30回
 - 人工呼吸2回
- のサイクルで組み合わせよう

※人工呼吸については、救助者が講習を受け、技術を身につけ、行う意思がある場合に行いましょう。また、感染症流行下では、心臓マッサージのみを行いましょう。

家族
チェック

コメント欄

確認日
(月 日)

参考資料(厚生労働省)

- 救急蘇生法の指針(市民用)2015
- 新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた市民による救急蘇生法について(指針)



自宅での避難生活

災害のあとは、電気やガス、水道が使えなかったり、食事があたり前にできないなどの生活が続く場合があります。もしものために、普段から備えを万全にしておきましょう。

青森県防災ハンドブック
「あおりおまもり手帳」
P60を参考に、自宅での
避難に備えよう!



自宅で避難生活をする場合、普段の生活とどんな違いがありますか？

- 電気やガスが使えない
- エアコンやストーブが使えないので夏は暑く、冬は寒い
- お風呂に入れない
- 顔が洗えない
- ご飯が炊けない
- 料理ができず、全てインスタント
- 水道が出ない
- テレビが見れない・・・など
- 水洗トイレが使えない

発災後の暮らしを想像させることで、日頃の備蓄が大切なことを意識させましょう。

● 電気・水道・ガスの代わりに何をどんな風に使いますか？

電気が使えないとき

卓上カセットコンロの火を利用、
懐中電灯やろうそくを使用

ガスが使えないとき

電気ポット、IH卓上コンロ、卓上カセット
コンロを使用

水道が使えないとき

ペットボトル、ポリタンクやバケツで
水を運ぶ

● 避難生活のための食料品や日用品は、何をどのくらい備蓄しておきますか？

何を

水、レトルトご飯、カップ麺、
魚や肉、果物などの缶詰、
加熱せずに食べられるもの、
お菓子、調味料、栄養補助食品、
カセットコンロのガス、ラップ

どのくらい

最低 **3 日分**～ **7 日分**

● 自宅で避難生活を送る場合、あなたがすべきことは何ですか？

また、家族の役割も決めておきましょう。

あなたの役割 (例えば) 水を汲みに行く 避難所に食事をとりに行く

家族の役割 (例えば) トイレの掃除をする ゴミをまとめて清潔にする

家族で話し合
いましょう。