

## 準備編

### 屋外で…

- **地域行事や防災訓練に参加する**  
災害時は人との助け合いが重要。地域のイベントや防災訓練などに参加して顔見知りになって、みんなで協力して取り組みましょう。
- **ガソリンが半分になったら給油**  
災害が起こるとガソリンが在庫切れになることもあるので、日頃から残量を意識しておきましょう。
- **アウトドア、キャンプに親しむ**  
キャンプ用品はライフラインが止まった時に役立ちます。使い方に慣れておきましょう。キャンプ用品の寝袋、ランタン、バーナー、クーラーボックスが活用できます。
- **防災ピクニック体験もオススメ!**  
・非常持出袋、用意してある防災グッズを持参して家族で避難経路を歩いてみる。  
・屋外で非常食を食べる。  
・防災グッズの、ランタン、ラジオなどを実際に使ってみる。

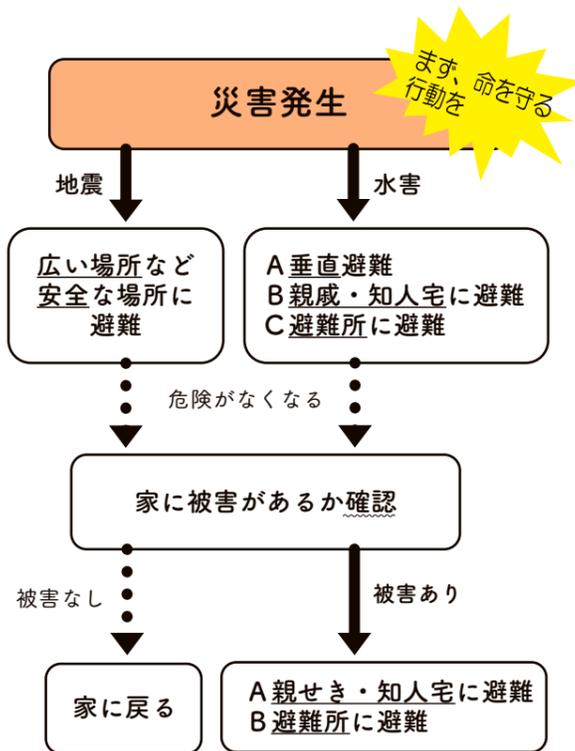


### 家の中で…

- **日用品を一つ多く買っておく**  
・普段使っている日用品（トイレトペーパー・ラップ等）は常にストック分も一緒に購入がオススメ。災害時はコンビニ、スーパーも売り切れになる可能性も…。
- **家具の配置を考える**  
・重いものや壊れやすいものは棚の下段に。  
・倒れてもガラスなどに当たらない方向で固定する。  
・寝る位置に家具が倒れてこないよう配置。  
・家具が転倒しても避難の妨げにならないように通路になるところに物は置かない。大型家具は特に注意!
- **外出の際は家族に行き先を伝える**  
災害が起きた時、家族がどこにいるのかを知っていると不安も解消されます。いざというときの連絡手段も決めておくで安心です。
- **キッチンには危険がいっぱい**  
・冷蔵庫、電子レンジはしっかり固定。  
・食器棚は食器が飛び出すことも。開閉ロックを付けると安心。  
・食器棚のガラスにも飛散防止フィルムを。  
・包丁は使ったらすぐに片付ける習慣を。



### 災害が起きたら！ 行動フローチャート



## 災害時編

### 避難所では…

- **他人の前でお金の話はしない**  
不特定多数の人たちが共同生活をするため、どこで何を聞かれているかわかりません。お金の場所などに聞かれたくない話は十分に注意しましょう。
- **子どもだけの環境をつくらない**  
見知らぬ人にどなられたり、叩かれたり、男女問わず痴漢行為にあうなどの被害がある可能性があるため注意しましょう。
- **なるべく1人で行動しない**  
・トイレに行くときは複数人で行く。  
・防犯ブザーを持ち歩く  
・暗い場所には近寄らない。  
できるだけ他に避難している人と一緒に行動しましょう。
- **知らない人からの声かけに注意する**  
「自分の家はトイレが使えるからどうぞ」と声をかけ、女性を自宅に誘い暴行をふるう事件が発生しています。知らない人の声かけには十分に注意しましょう。
- **安全重視の服装で貴重品は持ち歩けるように**  
災害現場は危険が伴うため、動きやすいズボンやスニーカーなどの服装がいい。貴重品は常時持ち歩ける状態で管理しましょう。

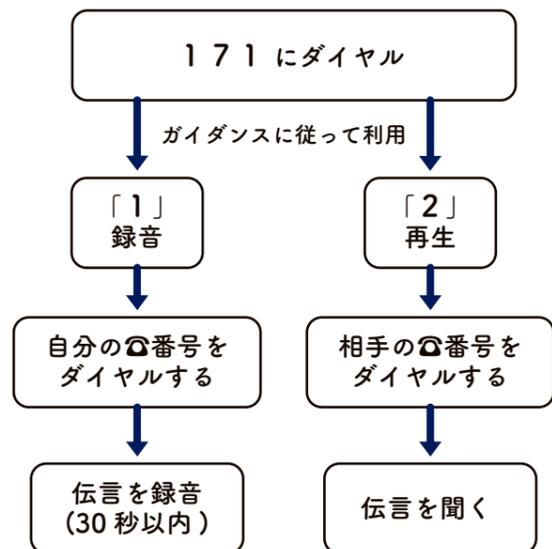


### 在宅避難では…

- **訪問者をむやみに自宅に入れない**  
ガスや電気、水道、家屋の状態などの点検を装い、自宅に侵入しようとする不審者もいます。訪問があった場合は必ず身分証明書を確認するなどしましょう。
- **外出時は戸締りをして空き巣に注意**  
戸締りは厳重に!



### 災害用伝言ダイヤル 【171】 使い方を覚えよう



毎月1日・15日は体験利用ができます

### “車中泊”という選択も…

被災した際、止む無くクルマを避難所の代わりとして活用する車中泊。女性や子ども、高齢者など避難所での生活を躊躇する人も少なくないのでは。一度、自身のクルマで車中泊ができそうか、体験しておくのもいいかも。  
※できるだけ水平になり足を伸ばせる状態で寝る。  
※こまめに水分を取る。  
※カギをかける。



### 簡易トイレの作り方

- 《準備物》 ・45ℓのゴミ袋（消臭機能があるとよりよい）  
・消臭、吸収するもの（凝固剤・新聞紙、おむつ、ペットシート、猫砂など）
- ① 2重にしたゴミ袋を便器に取り付ける
  - ② 凝固剤を入れる。なければくしゃくしゃにした新聞紙やおむつ、ペットシートや猫砂など吸水性的のあるものをいれる。
  - ③ 用を足した後に、内側のゴミ袋のみ取り出して空気を抜いてしぼる。消臭作用のある袋があると処分に便利。

