

# 目立つところに置いておきたい 防災マニュアルブック

BO-SAI MANUAL BOOK

## 自宅サバイバル編



あなたのイツモが、  
モシモを変える。

彩の国  埼玉県

## 地震発生後の生活をイメージしよう!

例えば真冬の午前中、埼玉県で震度6弱の地震が発生! その時、皆さんの自宅でどんなことが起こるのか、すぐにイメージできますか? 起こった季節、時間、いる場所など、その時の状況によって起こることは様々です。下の一例を参考に地震発生後の生活を事前にイメージし、家族みんなで話し合しましょう。



朝		昼		夜	
<p>大地震後 1日目に 起こること</p> <p>有効な 防災グッズ</p>	<p>家族が無事か 確認したい</p> <p>連絡が つかない...</p> <p>災害用 伝言 サービス 171</p> <p>→ 裏表紙</p>	<p>お腹が空いた</p> <p>冷蔵庫が使えない...</p> <p>ガスが止まり調理できない...</p> <p>→ P2, P3, P4, P5, P6</p>	<p>トイレに行きたい</p> <p>流せない...</p> <p>→ P3, P5, P7</p>	<p>寒い</p> <p>暖房がつかない...</p> <p>→ P3, P4, P5</p>	<p>暗い</p> <p>灯りがつかない...</p> <p>→ P8</p>
	<p>のどが渇いた</p> <p>水が出ない...</p> <p>→ P1</p>	<p>お風呂に 入りたい</p> <p>水・ガスが 使えない...</p> <p>→ P9</p>	<p>歯みがき したい</p> <p>水が出ない...</p> <p>→ P10</p>	<p>電気・水道・ガス等が復旧するまで続く</p>	

\*台風などの雨や風は事前に予測できるので、風水害が発生する前に避難することできます。避難に備えた行動をあらかじめ決めたものがマイタイムラインです。一人ひとりで、家族でそれぞれのマイタイムラインを作成し風水害から身を守りましょう。▶ <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0402/903-20091203-31.html>

# 1

## 飲料水



### 生きていく源

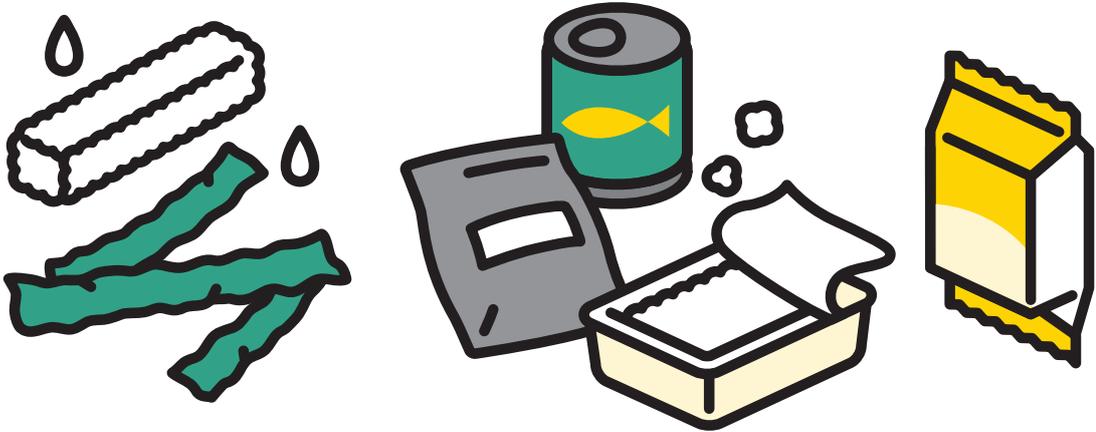
汗や尿として  
体から出ていく水は  
1日3L  
(※成人男性の場合)



4人家族なら36L (2L×6本×3箱)が最低必要

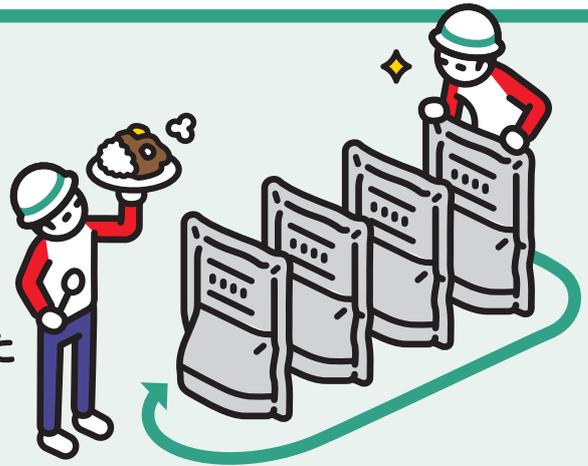
# 2

# 非常食



## 非常時だからこそしあわせな食を

定期的に古いものから食べて、  
食べた分を買い足す  
ローリングストック法なら  
期限切れを防げるし、食べ慣れた  
ものを揃えておけます



1~3日目



パン



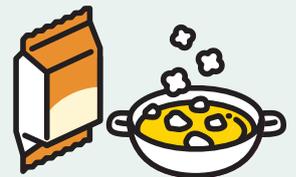
野菜

発災後は冷蔵庫・冷凍庫に  
ある傷みやすいものから

4~7日目



レトルト食品

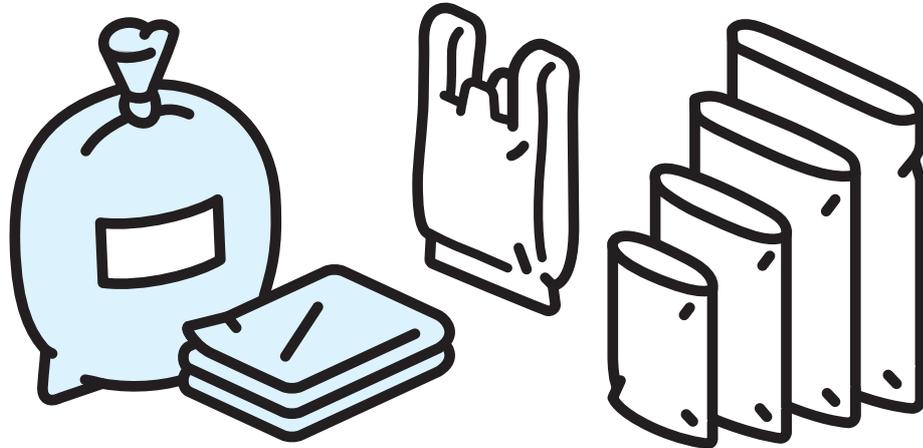


フリーズドライ食品

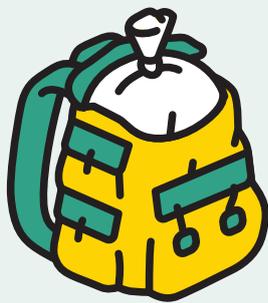
非常食はそれらが  
無くなってから食べる

# 3

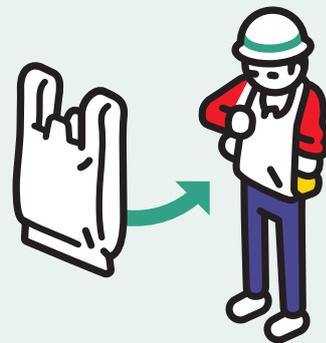
# ポリ袋



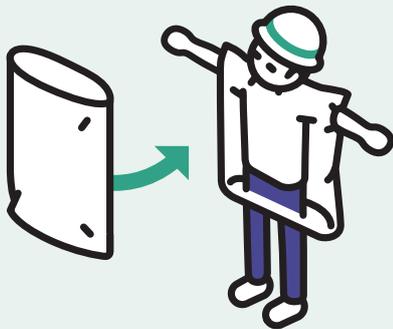
## サイズに合わせて使い方いろいろ



リュックにかぶせて水を運搬



両端を切ったら三角巾に



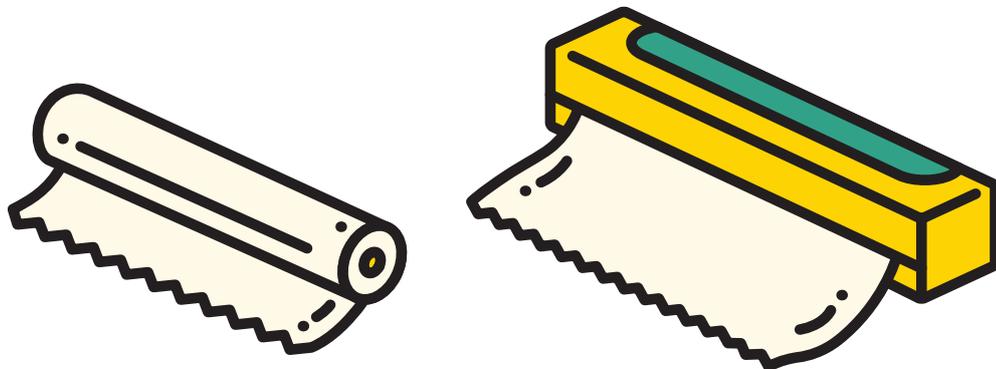
穴をあけてポリ袋ポンチョ



ボール代わりに簡単料理

# 4

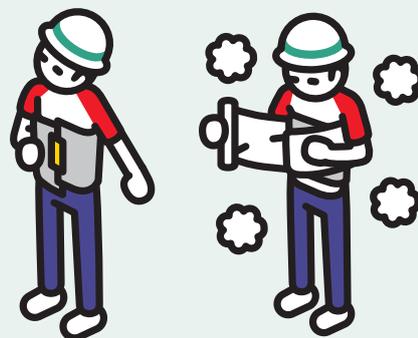
# ラップ



## オールマイティーに使える優れもの



食器に被せて水を節約



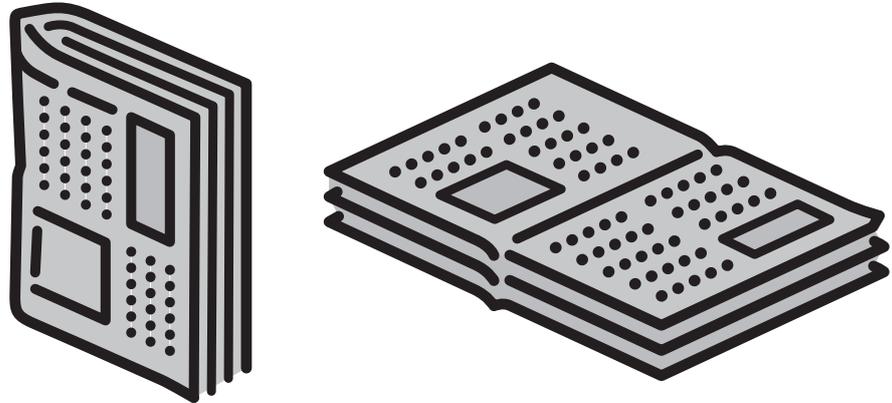
体に巻いて防寒対策



傷口に巻いて応急手当



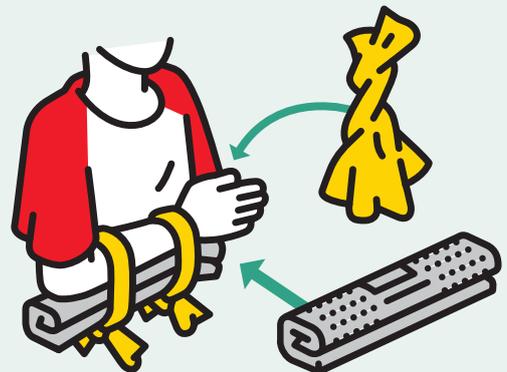
手洗い不要で衛生的



## ただの紙だと侮るなかれ



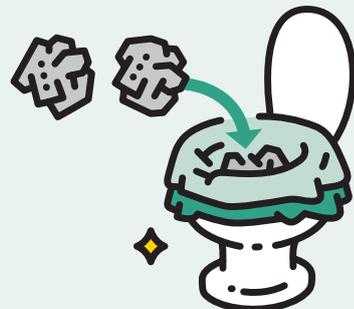
器の形に折って、食器代わり



丸めて、骨折時の添え木代わり



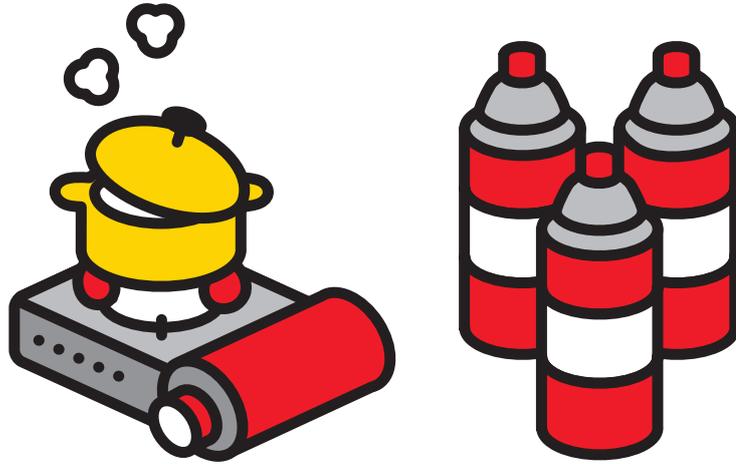
体に巻き付けて、防寒対策



下水が使えない時は、  
匂いや水気を吸収

# 6

## カセットコンロ・ボンベ



### 温かい食事は災害時の心の支え

お湯を沸かしたり、  
温かい料理が作れたり、  
食事の幅が広がる



カセット  
ボンベ1本  
約60分  
使用可能

×

1か月

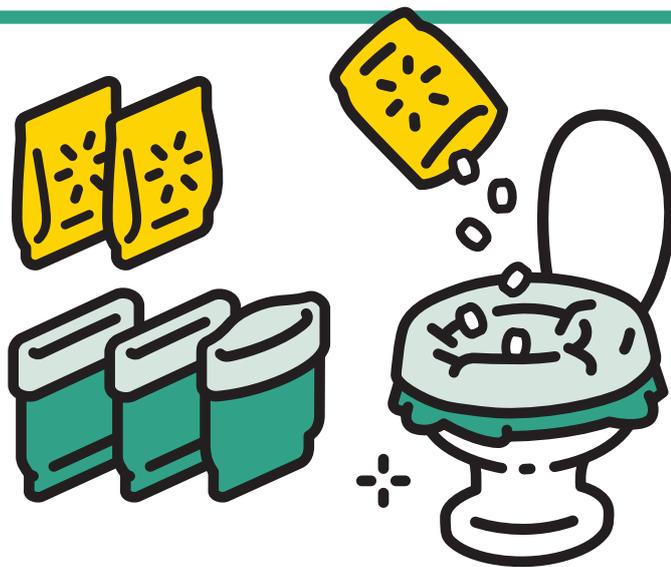
= 15~20本  
必要

4人家族の場合……

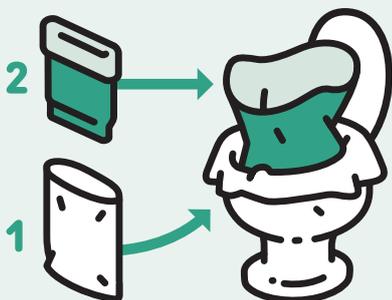
15~20本あれば、1ヶ月ガスが止まっても安心。

# 7

## 携帯トイレ



食べた後は、出さなきゃいけない



便座にポリ袋をかぶせ、  
その上に携帯トイレをセット



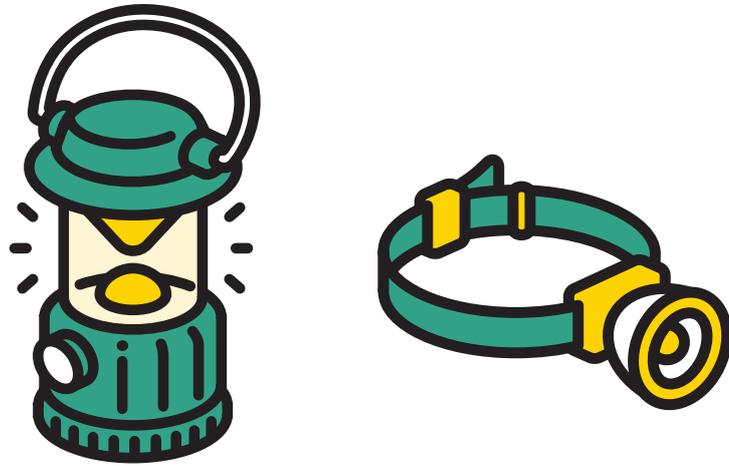
使った後はきつく縛って、  
密閉できるケースで保管



4人家族なら約140枚必要

# 8

# LEDランタン・ヘッドライト



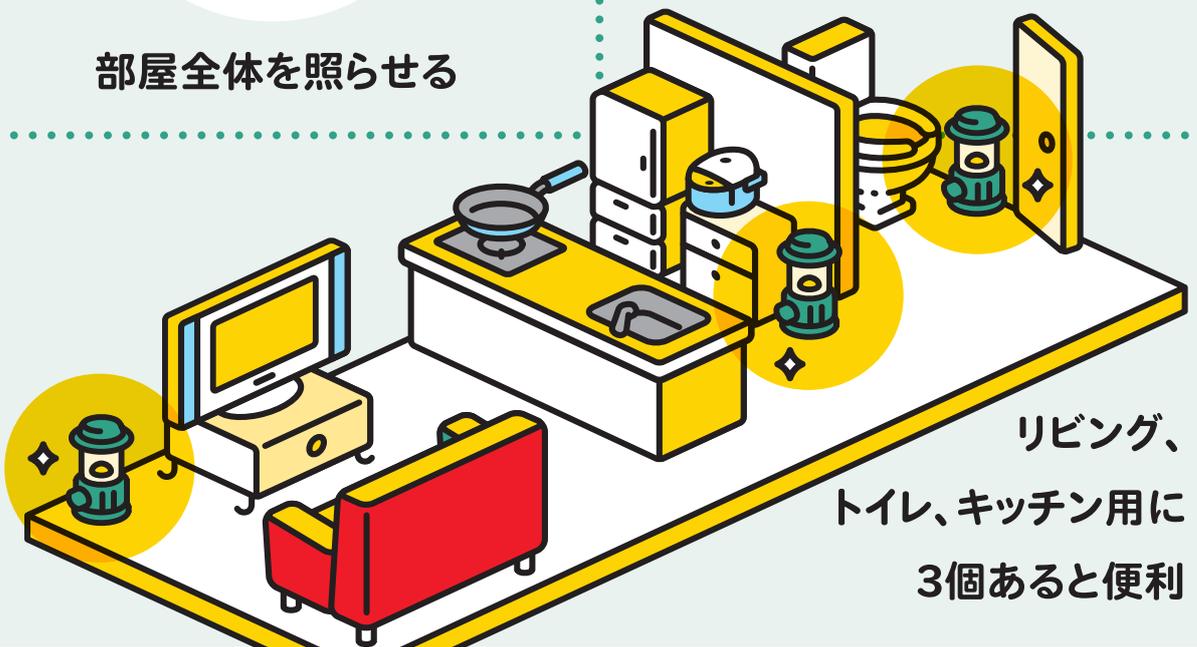
## 懐中電灯は不便!?



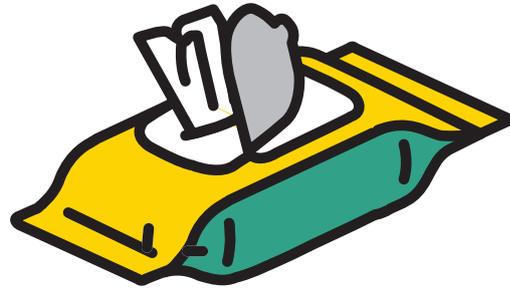
部屋全体を照らせる



両手が  
空くから  
懐中電灯  
より便利

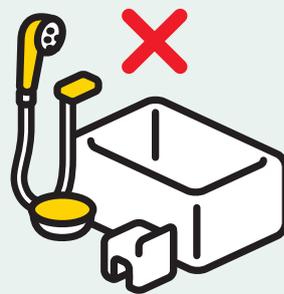


リビング、  
トイレ、キッチン用に  
3個あると便利



## 体の衛生は心の衛生

大判サイズだから、  
ひとりで  
背中まで拭ける



1人1日  
1枚

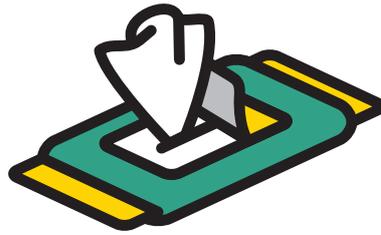
×



×

30日  
以上分

4人家族なら120枚(12枚入りなら10パック)必要

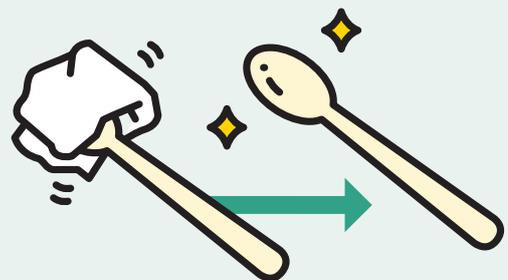


## お口が不衛生だと命取りに…

口の中が不衛生だと、  
肺炎やインフルエンザ  
などにつながり、  
死に至るケースも。



指に巻き付けて、歯磨き



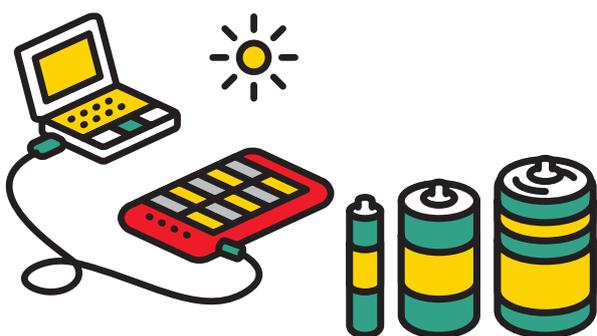
食器類を拭いてもOK

# 11

## その他 自宅避難おすすめグッズ

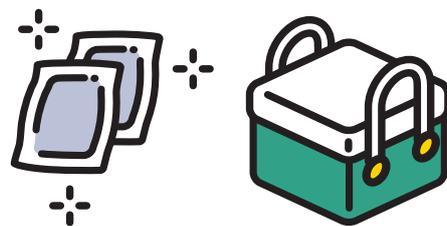
### 家の中に準備しておこう

地震が起きても自宅が安全ならば、避難所ではなく自宅で生活できるように下記の備えもしておきましょう。



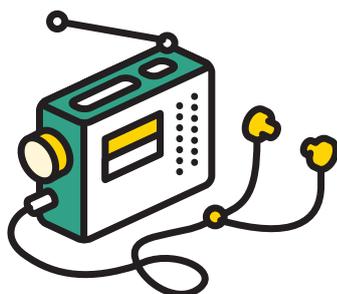
#### 充電器・乾電池

携帯やスマホなど情報収集や安否確認の命綱が切れない様に。



#### クーラーボックス・保冷剤

停電時冷蔵庫が使えなくなったとき  
食材の保存を。



#### 携帯ラジオ

停電する可能性の高い  
被災地での  
情報収集のために。



#### 運動靴

枕元に。地震や浸水で  
グチャグチャになった  
床でも歩けます。

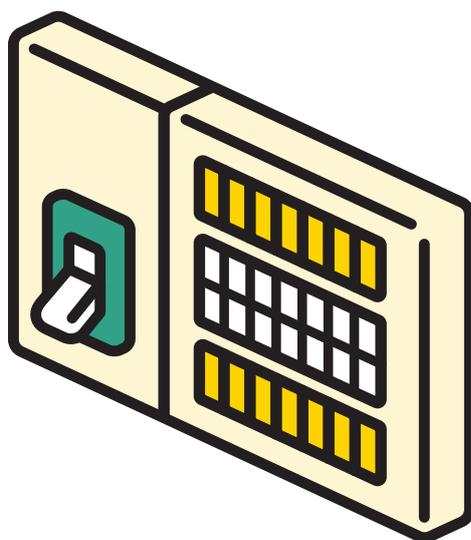
非常持ち出し袋は「減災グッズチェックリスト」を参照▼

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/documents./checklist.pdf>

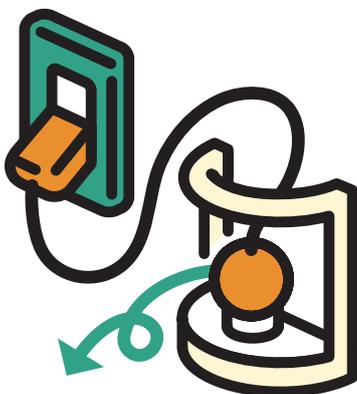
# 12

## 感震ブレーカー

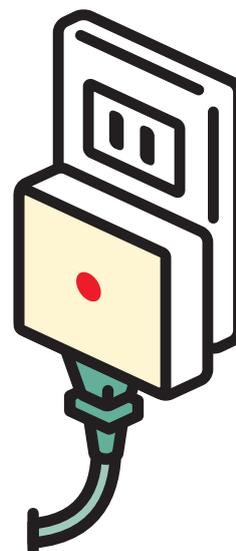
地震による火災の過半数は「電気」が原因です。設定値以上の地震を感知すると、自動的に電気を遮断してくれる感震ブレーカーがあれば安心です。



①分電盤タイプ



②簡易タイプ



③コンセントタイプ

自分で簡単に取り付けられるもの、電気工事が必要なものなど複数の種類があるので、家庭の事情に合ったものを取り付けましょう。

電気を使用する医療器具などがある家庭では、設置について注意が必要です。

# 事前に家族で決めておくルール

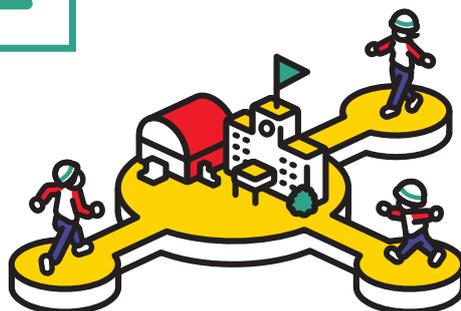
災害時あわてず行動できるように、ふだんから家族でイザというときのシュミレーションをしておきましょう。

1



ハザードマップを  
事前に確認する

2



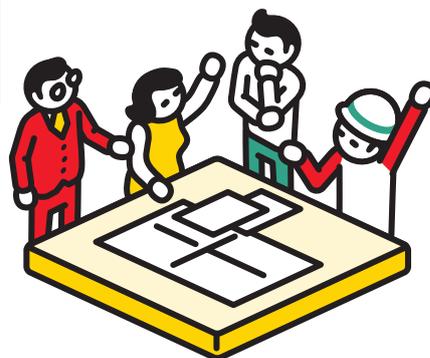
集合場所・避難場所を  
決めておく

3



電話以外の連絡手段を  
(SNS、災害用伝言サービスなど)  
持っておく

4



職場や学校  
(子どもの預かり施設) 等の  
連絡先を確認する

発行元：埼玉県危機管理防災部危機管理課  
問合せ：電話 048-830-8148  
<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/itsumobo-sai.html>  
令和2年2月制作（令和5年8月更新）  
企画・制作：NPO法人プラス・アーツ デザイン：文平銀座＋北谷彩夏

埼玉県の  
マスコット  
「コバトン」

