

災害への備え

家族や支援してくれる人（親戚・知人）の連絡先を書きましょう。

災害時には、停電してスマートフォンの充電ができず、連絡先が分からなくなることがあります。また、電話が混線・混雑して連絡が取れなくなることがあります。事前に大切な人の連絡先を書いておきましょう。

名	前	生年月日	血液型	電話番号・メールアドレス	その他（職場・学校の連絡先や住所など）
				Tel : Mail :	
				Tel : Mail :	
				Tel : Mail :	
				Tel : Mail :	
				Tel : Mail :	

●災害用伝言「171」とは？

電話が混線・混雑しているときに利用できる特別な電話番号と伝言板です。

災害用伝言ダイヤル 171	171 にダイヤル	→録音は1 →再生は2	→電話番号を入力	→伝言を録音/再生	伝言POINT 1 名前 2 誰とどこにいるか 3 けがや体調 4 次はいつ連絡するか
災害用伝言板 web171	https://www.web171.jp または「web171」と検索		→電話番号を入力	→伝言を登録	

※どの電話番号に登録するか話し合っておきましょう。【事前体験日】毎月1日と15日、正月三が日など

備えが完了したら☑チェックをつけましょう！ いざ避難する時のために非常用持ち出し袋などの準備も！

- ☐ 水 目安：1人1日3ℓ
- ☐ 食料 最低3日分、できれば1週間分
- ☐ 生活用品
- ☐ 断水対策（簡易トイレ、給水を受ける容器、消毒液など）
- ☐ 停電対策（蓄電池、携帯バッテリー、懐中電灯、カセットコンロなど）
- ☐ 自分や大切な人に必要なもの（常備薬、育児用品、ペット用品など）



必要なものを書き出してみましょう。

●忘れていませんか？トイレの備え

災害時には、断水などにより、ご家庭のトイレが使えなくなることがあります。携帯トイレや簡易トイレを備蓄しておきましょう！



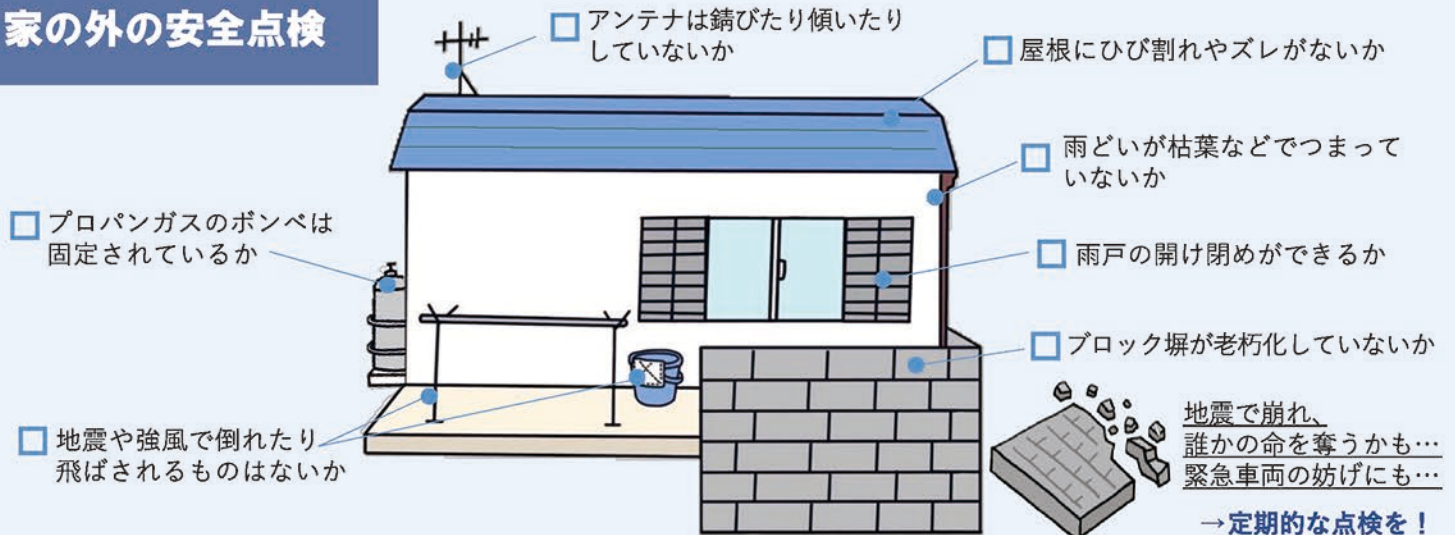
- ① トイレに排便袋をかぶせる。
- ② 用を足した後、凝固剤を入れる。
- ③ 排便袋の袋の口を結び、ごみとして処分する。

【携帯トイレ備蓄目安】
1人あたり
5回×7日＝35回分

液体物はごみとして回収できません。トイレ処理剤などを準備しましょう！

自宅の安全点検！点検が終わったらチェック☑をつけましょう。

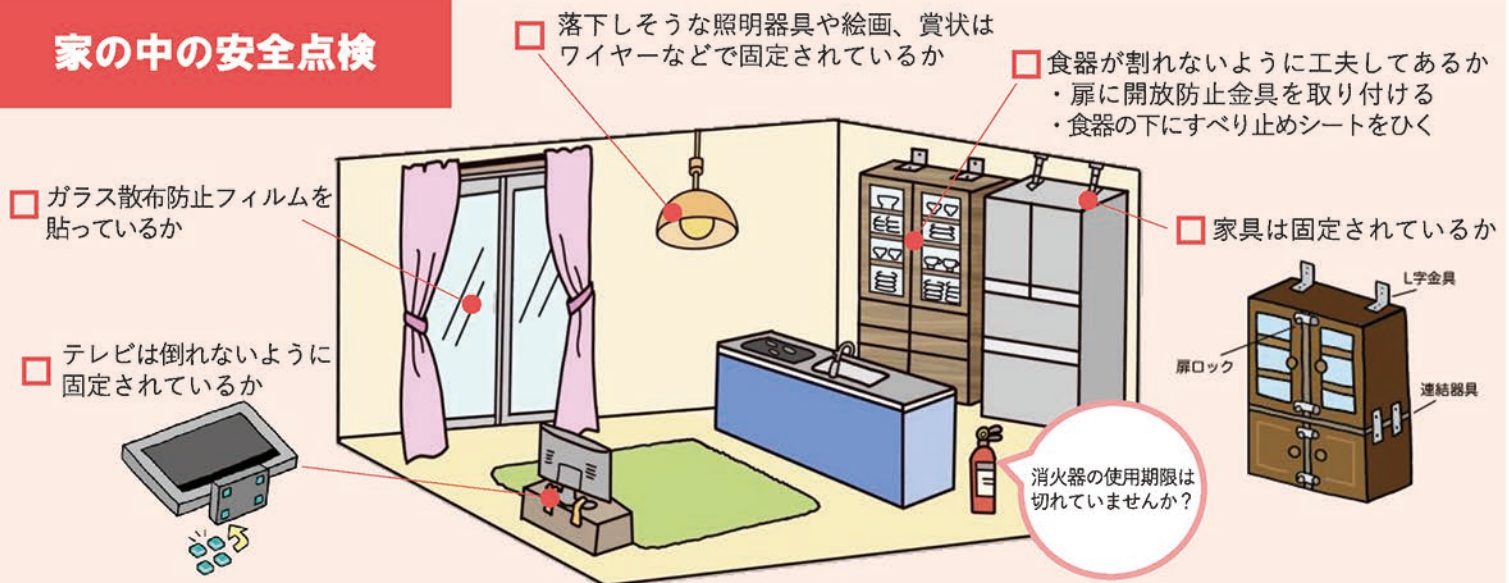
家の外の安全点検



☐ 自宅の耐震診断は済んでいますか？ 地震に耐えられますか？

建築基準法の耐震基準が現行のものに改正（1981年6月1日）より前に建てられた建物は、倒壊する危険性があります。耐震診断や耐震補強工事が必要です。

家の中の安全点検



☐ 廊下やドア付近に避難を妨げるものを置いていませんか？

→荷物が崩れて閉じ込められる可能性あり

☐ 寝室も家具を固定し、重いものは下にしまっていますか？

→タンスや本棚などの家具の下敷きになり、圧死・窒息死の可能性あり

●ペットも大切な家族です●

災害時、大切なペットを守るために、"今"できることを考えましょう

- ワクチン接種など、健康面のチェック
- 最低限のしつけや、ゲージにならす訓練
- マイクロチップや首輪などに所有明示
- フード、トイレシートなど必需品の備蓄 など

■ 笠間市の各避難所は『同行避難』ができます！

避難所に行く場合は、ペットを十分に落ち着かせ、ゲージなどに入れてください。

※ペットと人が同じスペースで過ごす「同伴避難」はできません。



笠間市HP
ペットの同行避難



平常時

災害時

■ 自主防災組織を結成し、積極的に参加しましょう！！

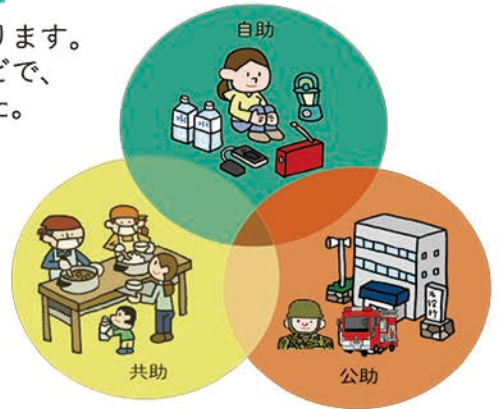
災害が大規模になると、防災関係機関による「公助」の手が届きにくくなります。
阪神・淡路大震災では、「自助」や「共助」によって助かった方がほとんどで、地域住民同士で助けあうことが、被害の軽減に大きな役割を果たしてきました。

自助・・・自分自身で命を守ること

共助・・・地域住民同士が協力して助け合うこと

公助・・・行政や防災関係機関（消防・警察・自衛隊など）による支援

➡「自主防災組織」を結成し、平時からの研修や訓練に積極的に参加することが、減災の大切な「第一歩」となります。



例) 自主防災組織の活動

平常時	防災知識の普及	減災のために訓練や講習会などを行い、正しい知識や備えをする。
	地域の防災環境の確認	災害時に被害拡大となる原因がないか確認する。
	災害時要配慮者の確認	日頃からの「顔の見える関係」で一人暮らしの高齢者や、障害者などの把握をしておく。
災害時	情報収集・伝達	複数の情報源を活用し、災害に関する最新の情報を収集・伝達する。
	安否確認	地域住民の安否情報などを確認する。特に、要配慮者の安全確認を優先する。
	救出・救護	負傷者の救出や応急手当などを行う。

※いずれの場合も、まず、ご自身や身の回りの安全を確保したうえで、無理のない範囲で活動しましょう。

■ 要配慮者への協力

高齢者や障害のある方などには、普段から交流を図り、必要な情報を事前に把握しておくことが大切です。災害時、要配慮者への支援は状況によって異なるため、事前に対応方法を確認しておくことが必要です。

ヘルプマーク



妊婦さん

災害時のストレスや不安は大きな負担に
⇒必要なものがないか声をかける
⇒更衣や授乳のスペースを確保する

子どもや高齢者の方

子ども：安心感を与えるように優しく声がけし、気分転換ができるスペースを作る
高齢者：体調や薬などの健康管理に気を配る

車イスの方

●移動が困難
⇒段差にはスロープを設置するなどの工夫をする
⇒持ち上げて運ぶ際は、3人以上で声を掛け合いながら運ぶ
●トイレや着替えが困難
⇒広めの空間が必要
⇒トイレや着替えのサポートをする

目の不自由な方

●移動が困難
⇒段差や階段など、障害物を説明
⇒ゆっくりと手を引いて進む
●掲示板の情報が読めない
⇒書かれている情報は声に出す
●周囲の状況がわからず不安
⇒声をかけて状況を伝える

耳の不自由な方

●サイレンや放送が聞こえない
⇒身振りや指差し、文字で伝える
⇒放送された情報は掲示板に書く
●周囲の状況がわからず不安
⇒筆談や口話で状況を伝える
口話：口を大きくゆっくり動かし、口の動きを見せる

海外の方

●言語の壁による情報不足
⇒通訳アプリなどを活用し、できるだけコミュニケーションをとる
⇒緊急情報は多言語で表示、簡単な日本語やイラストを使う
●文化や習慣の違い
⇒宗教上の都合を考慮した食事の違いなど、文化や習慣を理解する

【外国語対応のアプリとWEBサイト Foreign language compatible apps and website】

QRコードを読み取って、ダウンロードしましょう。Read the QR code and download.

▼茨城県防災・危機管理ポータルサイト



▼内閣府災害時に便利なアプリとWEBサイト

