

大地震に備えるガイドブック

～女性の視点を生かして～



2021 年 4 月改訂

湖 西 市

「自分と家族の命を、あなたが守ってください！」

いつ大地震が来ても、あわてず冷静に、その時々合わせた、より好ましい行動をとっていただけるよう、さまざまなシーンを想定し、被災地事例も参考にしてガイドブックを作成しました。特に、被災後はだれもが混乱し、秩序の乱れが心配されます。女性や子供など、社会的に弱い人たちの暮らしの安全と安心のために注意すべきことも盛り込みました。

今まで経験したことの無い災害をなるべくリアルに想像して、絶対死なない！ 家族や知人、大事な人も死なせないために、日頃から意識してください。

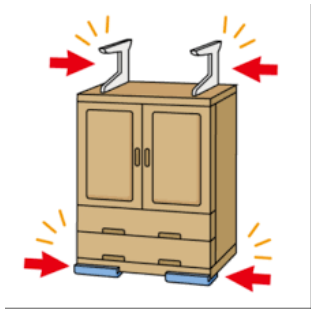
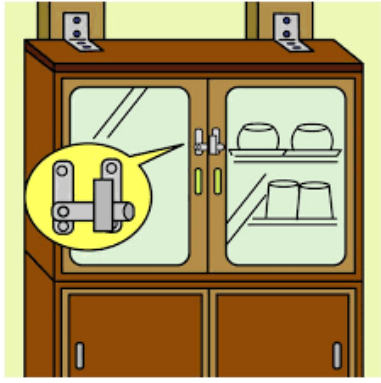


目次

☆地震発生！ その瞬間に死なないために…	2
☆こんな時に地震。さあ、どうする？	3
☆地震・津波は収まった。まず、やることは？	4
☆何とか無事だった。今後の暮らしを考える	5
・自宅は無事：「在宅避難」	5
・自宅では暮らせない：「避難所生活」	7
・自宅では暮らせない：「車中泊避難」	9
☆事前に用意しておいたら役立つもの	10
☆知ってて良かった！ 10のこと	12
☆バッククッキングを実践してみよう	14
☆むすび	16

☆地震発生！ その瞬間に死なないために・・・

○自宅で被災しても絶対死なないために、家屋の耐震と併せて事前の備えをしておこう。

家具、家電の種類	地震の前に常日頃からやっておくこと
タンス	・万一倒れても、人に当たらない、また避難路を塞がない場所に配置する。 ・倒れないように、器具等を使って固定する。 ・鴨居や壁の中の柱や胴縁などネジが効く所に、金具やベルトでネジ止めして固定する。 ・剥がれやすい壁紙でなければ、ネジを使わない接着式の固定具も有効。 ・天井との隙間を埋めるようなツッパリ棒や収納ボックスを間に入れてタンスの揺れを防ぐ。 ・上部の固定に加え、前下部にストッパーやマットを差し込むとより効果的。 
冷蔵庫	・上記のタンスと基本的に同様だが、重さがあるため、固定具は伸縮性のある素材を使ったものが揺れを吸収するので効果的。 ・また、備蓄庫としての役割もあるので、扉が揺れて開かないように開放防止具を付けておく。 
食器棚、開き戸	・基本的にはタンスの固定と同様だが、戸が開かないように止め金具などを付け、ガラスに飛散防止フィルムを貼る。  
テレビや電子レンジなどの家電製品	・転倒防止ベルトや接着式のストッパー、ゲル状マットなどで転倒や飛び出しを防ぐ。
窓ガラス	・フィルムを貼るなど、飛散防止対策をとる。 ・カーテンを閉めておくのも効果的。夜はもちろん、昼間でもレースのカーテンを閉めておく。 

※転倒防止器具は、常に進化しています。効果的なものを選択してください。

☆こんな時に地震。さあ、どうする？

○どんな状況でも冷静に判断しよう。そのためにいつもイメージを！

発災の時	冷静にこんな行動を心掛けよう	
お風呂に入っている時	・閉じ込められないために扉を開け、揺れが収まるのを待ち、足元に注意して浴室から出る。冬は湯冷めに注意する。	
調理中でコンロに火が点いている時	・火のそばから離れて、包丁の落下に注意。 ・揺れが収まってから火を消す。	
寝ている時	・寝具などで頭や体を保護する。 ・寝具から出る時は素足でなく履物を履く。	
スーパーなどで買い物中の時	・買い物かごなどで頭を守り、陳列棚から離れ、開けた場所や柱の近くへ移動。	
電車やバスなどに乗っている時	・緊急停車に備えて、つり革や手すりにつかまり、転ばないように注意。	
車を運転している時	 ・道路の左側に寄せて停車し、ラジオ等で情報を入手する。 ・車から避難する場合は、車検証を持ち、鍵を付けたままにしてロックはしない。	
街中を歩いている時	・ブロック塀や自動販売機、電柱などの転倒に注意する。 ・看板や瓦、窓ガラスの落下にも注意。 ・危険な場所から離れ、カバンなどで頭を保護。	
津波の危険がある所にいる時	・避難場所の表示を確かめ、高台や建物の上層階に逃げる。川や海からなるべく離れる。	
エレベーターに乗っている時	・すべての階のボタンを押し、止まった階で降りる。	

☆地震・津波は収まった。まずやることは？

〈自分は無事〉

〇ケガもなく、大きな揺れや津波から身を守ることができた。さて、次にすべきことは？

想定される状況	その時どうする？ 何ができる？
電話もつながらず、家族の安否がわからない	• あらかじめ家族で連絡方法を決めておき、災害用伝言ダイヤルの「171」や「web171」、また、各携帯電話会社の災害用伝言板を活用する。 • 連絡が取れない場合の落ち合う避難場所を決めておく。 
近所の人たち、特に一人暮らしの高齢者は無事か？	• 自宅の安全を確保して、隣近所の様子を確認する。 
救助の必要な人がいる	• 二次災害に気を付けて、周りの住民と協力して救助を心掛ける。 • 自主防災会を通じて、市の災害対策本部に連絡するとともに、地域で調達できる資機材を使って救助にあたる。 
けが人がいる	• けがの種類に合わせ適切な方法が分かれば、応急処置をする。 • 周りに声を掛け、皆で協力する。 
火が出ている	• 消防署へ通報。しかし出動は期待できないかも。 • 初期段階なら消火器やバケツリレーなどで消す。 • 消火栓、防火水槽、池、川など水利があれば、地域の消防ポンプで消火。 • 消火が不可能なら風上へ避難する。 

☆何とか無事だった。今後の暮らしを考える

・自宅は無事：「在宅避難」

○多少不自由でも、自宅で暮らせるなら在宅避難生活が一番。

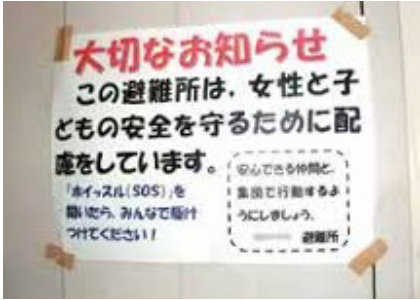
こんなことが困る	その時どうする？ 何ができる？
居住スペースの確保	・余震に備え、安全に過ごせる部屋を決め、まずその部屋を片付ける。
窓ガラスが割れてしまった	・外の空気を遮断して温度差を防ぐため、また防犯のためにも、残ったガラスを取り除いて、段ボールやブルーシートなどを粘着力の強いテープで貼る。
トイレが使えるか不明	・排水管に損傷があると汚水が逆流したり、どこから漏れたりするかもしれないので、使うのを避ける。 ・大きめのごみ袋を使器の中に敷き固定する。その中に気密性の高いビニール袋を入れて用を足し、取り換える。
食事	・水を使わなくても食べられる食品やパッククッキング（後述）で、調理用の水をなるべく節約する。 ・調理や湯沸かしには、カセットコンロや炭用器具（一酸化炭素中毒に注意）を使う。 ・近くの指定避難所へ登録をして、物資の支給を受けるようにする。
照明	・ランタンや懐中電灯が火災の心配がなく安全。 ・懐中電灯に水の入ったペットボトルをかざすと、ちょっとした照明として使える。 ・車のヘッドライトの明かりを使う。
洗濯	・必要最小限の衣類を最小限の水で洗濯。 ・風呂の残り湯は雑菌が繁殖する場合がありますので、要注意。

清潔の保持	• 手洗いの代わりに手指のアルコール消毒を徹底する。 • 歯磨きシートなどで口腔ケアに心掛ける。 • 入浴や洗髪代わりに、ウェットティッシュや少量の水で体を拭いたり、ドライシャンプーを使ったりして、体を清潔に保つ。 
携帯電話やスマホの充電	 • あらかじめ携帯、スマホ用のバッテリーや電池式充電器を用意しておく。 • 車のシガーソケットからの充電器を用意しておけば、車から充電も可能。 • 避難所などの充電サービスを利用する。
赤ちゃんがいる	• 紙オムツや肌着、ミルク、ベビーフード、おもちゃなど、日頃から使っているものを備えておく。 • 使い捨てカイロは哺乳瓶の温めにも使える。 
ペット（犬や猫）がいる	 • ペット用の食料を備蓄しておく。 • 共同生活を送る避難所等では、飼育が難しい場合もある。ペットが同伴できる場所を独自の避難所として日頃から考えておく。
近所に知人が少なくなつて治安が心配	• 空き巣に入られないように在宅をアピールする。例えば、外出する時には（ダミーも含め）洗濯物を出しておく。特に女性は、男性ものを干すなど。 • 詐欺や悪徳商法に遭わないよう、見知らぬ訪問者には要注意。一人で対応したり、その場で判断したりしないことが大切。 • 近所で在宅の家を把握して、お互いに情報交換し、助け合えるようにする。 

・自宅では暮らせない：「避難所生活」

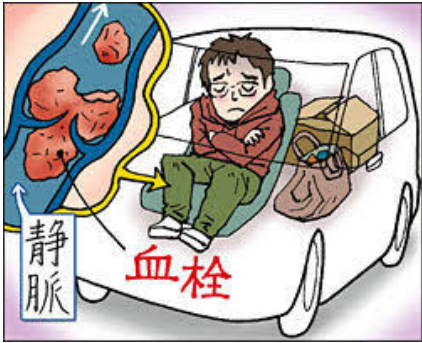
○自宅は、倒壊、津波、火災などで暮らせない。指定された避難所で、ほかの大勢の避難者との共同生活をしなければならない。

こんなことが困る	その時どうする？ 何ができる？
避難所の場所は？	- 指定避難所は、市内に 15 か所。主に小中学校だが、中には高校や幼稚園もある。住んでいる地域で避難所は決まっているので、事前にチェックしておくこと。 - 自宅から避難所までのルートを確認しておくこと。どんな危険があるかも忘れずにチェックする。
何を持って行けばいいの？	貴重品はもとより、避難所で暮らすことを前提とした日用品や衣服、感染症対策グッズなど。 - 津波や火災などで、荷物を持ち出す余裕がない場合は、とにかく逃げることを優先しましょう。命が一番大事。 
避難所では、誰かがお世話をしてくれるの？	- 避難所は、自宅で生活できない人たちが、集団で共同生活する場所。 - 原則として、避難者で役割を分担して、自分たちのことは自分たちでやる。 - 決してお客さんになってはいけない。不自由な避難所生活を少しでも過ごやすくするためにできることを率先してやる。 
食物アレルギーがある場合は？	- あらかじめ避難所の人たちにわかるよう告知をする。 - 間違って口に入れないように周りも注意する。 
妊婦や乳幼児、具合の悪い人がいたらどうするの？	- できる限り、それぞれ別の部屋を用意して、一般の避難者と区分けする。 - トイレがプライベートスペースとして使われないように、居住スペースに仕切りを付けるなどして、他の人から見えないスペースを確保。 

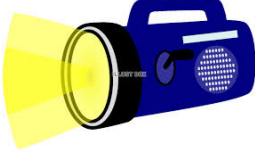
プライバシーの確保は？	• はじめのうちは、世帯や知り合い同士で雑魚寝になることが予想される。 • 段ボールなどの間仕切りが調達できれば、世帯ごとに区画を分ける。 • 特に、着替えや洗濯物干し場など、女性専用の場所を用意する必要がある。 
子供や女性に対する暴力や性暴力が心配	• 子供や女性は、トイレなどへ行くときは、決して一人でなく、複数人で行動するようにする。 • 子供だけの環境を作らないようにして、必ず大人が付き添うようにする。 • みんなの目が届かないような死角になるスペースを作らない。 • みんなの死角になるスペースには近づかない。 • 異変に気付いたら、周りの人が声をあげる。 
犬や猫などのペットは同伴できるの？	• 居住スペースには入れられないが、避難所の敷地内に専用スペースを設ける。
窃盗など、治安が心配	• 貴重品は、持ち歩くか家族など信頼できる人に預かってもらう。 • 寝る時も肌身離さず身に付けるよう心掛ける。 • 他人に聞こえるように、お金や個人情報などの話をしないようにする。 
食中毒や感染症(インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等)などの病気が心配	• 配給された食事はなるべく早く食べるようにする。とっておいたり残ったりした物を食べることはしない。 • 手洗いを十分にし、手指の消毒をこまめに行う。 • 飛沫感染を防ぐため、マスクをつける。 • 換気の実施、ドアノブや手すりなど共用部分の消毒をこまめに行う。 • できるだけ人と人との距離をとり、3密（密集・密接・密閉）を回避する。 

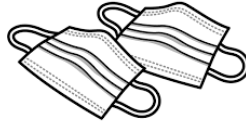
・自宅では暮らせない：「車中泊避難」

○自宅で暮らせなくて、避難所での生活が難しい場合は、車中泊という選択もある。

こんなことが困る	その時どうする？ 何ができる？
どこへ駐車すればいいの？	・原則としては、指定避難所内に用意された車中泊避難用スペース。 ・空き地など、所有者の承諾があればどこでも可能だが、自立生活ができるかどうかで、場所は限定される。 
避難所のトイレを使ったり、食料を支給してもらうことはできるの？	・トイレや食料等の支給を受けるためには、避難所へ登録しておく必要がある。 ・その場合、他の避難者と同様に、何らかの役割を担うことが必要。  
エコノミークラス症候群になる危険は？	・エコノミークラス症候群を発症すると、できた血栓が心臓や脳の血管を詰まらせ、最悪死亡することもある。 ・水分を十分とり、ゆったりした服を着て、適度に体を動かすことが大切。 
車載の冷暖房やテレビ、ラジオが使える？	・燃料があればエンジンを掛けて、さまざまな機能が使えて便利。 ・くれぐれも排気ガスによる車内中毒や、周りへの悪影響に配慮を。

☆事前に用意しておいたら役立つもの

こんな時に役立つ	役立つグッズの例
どこでも、どんな時でも地震は起こり得る 外出時を含め、常に携帯しているといいもの	・ホイッスル ・飴やチョコなどのお菓子 ・飲料水（500mℓペットボトル） ・非常用ブランケット ・マスク、使い捨てカイロ ・非常用トイレセットなどの衛生用品 ・ティッシュ、ウェットティッシュ ・タオル、手ぬぐい ・スマホ、携帯電話、充電器 ・ポリ袋（各種大きさのものを数枚） 
自宅で地震に遭ったら、まず必要なものは	・室内用の靴（最低でもスリッパ） ・懐中電灯、ホイッスル ・マスク、手袋 ・眼鏡（必要な人） ・できればヘルメット  
自宅から安全な所へ逃げる 両手は自由な状態にしよう	・財布（お金） ・身分証明書（免許証、マイナンバーカードなど） ・懐中電灯 ・非常持ち出し袋（リュックサック） ・1～2 日分の水と食料 ・非常用ブランケット、手袋 ・非常用トイレセットなどの衛生用品 ・ティッシュ、ウェットティッシュ ・ポリ袋（各種大きさのものを数枚） ・下着などの着替え（1～2 日分） ・スマホ、携帯電話、充電器 ・レインコート、雨具 
場合によっては、車が有用 車に準備しておくのと役に立つもの	・常に、半分以下にならないように燃料補給 ・カーインバータ（直流 12V を交流 100V に変換） ・シガーライターソケットに繋がられる携帯充電コード ・レジャーシート、ロープ
避難所で共同生活	・懐中電灯、乾電池 ・アイマスク、耳栓 ・ラップ類、ポリ袋、ビニール袋 ・ティッシュ、ウェットティッシュ ・歯ブラシ、歯磨きシート、衛生用品 ・ひも、ロープ  

自宅や車で避難生活	• 水（3ℓ/日×7日×人数） • 食料（3食×7日×人数） • 主食（米、乾麺、もち、小麦粉など） • 主菜（缶詰、レトルト、乾物など） • 副菜（乾燥海草類、漬物、即席味噌汁やスープなど） • 各種調味料、ふりかけ、緑茶やコーヒーなどの嗜好品、お菓子など • カセットコンロ、カセットガス（7本以上） • 高密度のポリエチレン製袋（厚さ0.01mm以上） • 使い捨て食器類 • ポリタンク（水の運搬・保管用） • ラップ類、ビニール袋 • 調理用はさみ、ナイフ • 毛布などの寝具 • 歯ブラシ、歯磨きシート • 衛生用品 • 防臭効果の高いビニール袋 • ひも、ロープ • ガムテープ、養生テープ • 工具類、くぎ、ネジなど • 新聞紙、レインコート • ビニールシートなど 
感染症対策グッズ	• マスク • アルコール消毒液、アルコール除菌ウェットシート • 使い捨て手袋 • 非接触型体温計 • ゴミ袋 • 口腔ケア用品 • スリッパ 
ペットを飼っていたら	 • ペット用の食べ物と水 • ケージ、キャリーバッグ • 犬の場合は狂犬病予防接種済票と鑑札（飼い主の連絡先）を首などに付ける。 • 日頃のしつけ（吠え、排泄、人馴れ等） • 排泄物を処理するビニール袋、スコップ、ウェス（古布）

☆知ってて良かった！ 10 のこと

○「目からうろこ」のあんなこと。知っていればきっと役に立つはず！

こんな時のために	こんなことを覚えておこう
1. 背の高い本棚等は倒れやすい？	・家具固定器具で壁などに固定する。 ・固定器具も絶対とは言えない。棚の下段に重いもの、上の段には軽いものを置くことによって、倒れにくくなる。 ・割れやすいものや当たると痛いような堅いものは上の段に置かない。 
2. 食器が飛ぶ、棚から落ちて割れる	・皿は下から大きさ順に、中・大・小と重ねて収納すると、横揺れをお互いに吸収して飛び出しにくくなる。
3. 一度に備蓄食料を用意したら、同じタイミングで賞味期限や消費期限がきてしまった	・家族の人数×7日分の食料は、賞味期限がずれるように買っておく。 ・避難生活が苦痛にならないように、バリエーションを考える。  ・水も一度に大量に買うのではなく、少しずつ消費期限をずらして買う。 ・定期的に期限をチェックし、順次消費して、その分を買い足す（ローリングストック）。
4. 家族と離ればなれになって連絡が取れない	・具体的に「お互いに、〇〇小学校の正門で、午前 9 時と午後 5 時に 10 分間待つ」というように家族で決めておく。
5. 停電になったら冷蔵庫の中身はダメになる？	・冷凍庫の物を冷蔵庫へ移して保冷剤として使い、なるべく扉の開け閉めを減らして冷気を逃がさないようにし、生鮮食料品など傷みやすいものから食べる。 ・つい今までの習慣で、扉を開けてしまうのを防ぐために、簡単に開けられない工夫をするといいかも。 

6. 避難所で生活するなど、しばらく自宅を離れなければならないとき	・停電中なら、通電した時に火災になるのを防ぐためにブレーカーを落としておく。 ・ガス漏れや漏水の恐れもあるので、元栓を閉めておく。 ・窓や玄関の鍵はしっかり掛ける。割れた窓はベニヤやシートで塞ぐ。 ・一時的な外出の時には、衣服を干すなどして、在宅をアピールすると空き巣対策になる。
7. アパート、マンションの2階以上で、トイレは損傷なかったけど	・自分の家のトイレや排水管が損傷してなくても、階下で下水道や浄化槽へつながる排水管が損傷しているかも。 ・上の階から汚水を流すと、階下の排水口やトイレから汚水が噴き出すかもしれない。 ・排水管に損傷がないことがわかるまでは、汚水は絶対に流してはダメ。
8. 暑さ寒さを克服できないと体調を崩すかも	・暑さ対策は、首のまわり、脇の下、脚のつけ根を冷やすと効果倍増。 ・寒さ対策は、ダウンジャケット等を肌に近い内側で着て、外側は風を遮るものを着る。
9. 個人で出来る停電対策	・普段からモバイルバッテリーや車載充電器を用意しておく。 ・発動（エンジン）発電機やソーラー発電蓄電池も手頃な価格で販売されている。
10. 便利なSNS。でも情報が正確かどうか不明	・SNSは情報収集や発信に便利なメディアだが、発信元や引用元が信頼できるか確かめることが大事。 ・たとえ知人からでも、発信元を確認すること。 ・拡散を促すものや必要以上に不安をあおる情報は要注意。

☆パッククッキングを実践してみよう

○食材があれば、カセットコンロと鍋と水とポリ袋で温かい料理が簡単に作れるポリ袋調理法…パッククッキング。

○使うポリ袋は、**高密度のポリエチレン製袋（厚さ0.01mm以上）**。

○調理するときは、材料を袋の中に全部入れて、中の空気を抜き、袋の口を上部で固く結ぶ。

○袋が直に鍋肌に当たらないように気を付ける。

○鍋の水は必ずしも飲み水でなくてもOK。

○普段からパッククッキングを実践して、要領を覚えたり、課題を見つけたりしてみよう。

○あなただけの新メニューを作ってみるのも楽しいかも。



調理の例	レシピ
ご飯（主食の基本）	材料（1人分）：米0.5合（80g）、水120ml ・米（洗わずOK）と水をポリ袋に入れて30分置く。 ・ポリ袋の空気を抜いて、袋の口の一番上で固く結ぶ。 ・鍋に水を張り、沸騰したら弱火にしてポリ袋を入れ、30分茹でたら出来上がり。 ・取り出して袋のまま器に入れ、袋の口を切ってほぐせば、器を洗う必要もない。 
親子丼	 材料（1人分）：焼き鳥缶（たれ味）1、玉ねぎ1/4の薄切り、卵1個、しょうゆ小さじ1 ・すべての材料を袋に入れ、空気を抜いて、一番上で結び、30分茹でてご飯に掛ければ出来上がり。
チキンライス	材料（1人分）：米0.5合、水120ml、焼き鳥缶（たれ味）1、ケチャップ大さじ1 ・米と水をポリ袋に入れて30分置く。 ・そこに焼き鳥とケチャップを入れてよく混ぜ、空気を抜いて、一番上で結んで、弱火で30分茹でる。
にゅうめん	材料（1人分）：そうめん1束（50g）、水400ml、めんつゆ大さじ2 ・半分に折ったそうめんと水、めんつゆをポリ袋に入れ、空気を抜いて、一番上で結んで、15分茹でる。

パンがゆ	材料（1 人分）：あんパン 1 個、 水 100mℓ ・あんパンを適当にちぎってポリ袋に入れ、水を加えて軽くもんで混ぜ、口を結んで、15 分茹でる。 
ツナとキャベツの 蒸し物	 材料（4 人分）：キャベツ 1/4 個、ツナ缶 1、しょうゆ大さじ 1 ・キャベツを食べやすい大きさに切って、ツナ缶の中身としょうゆを入れ、口を結んで、30 分茹でる。
サバとキャベツの カレー風味	材料（4 人分）：キャベツ 1/4 個、 玉ねぎ 1/4 の薄切り、サバ水煮缶 1、カレールウ適量 ・キャベツを食べやすい大きさに切って、玉ねぎ、サバの身とカレールウを細かく刻んでポリ袋に入れ、口を結んで、弱火で 30 分茹でる。 ※サバ缶の汁は捨てずに、別のスープなどに使う。  
ポトフ	 材料（2 人分）：ジャガイモ 1 個、人参 1/2 本、玉ねぎ 1/2 個、ウィンナー 2 本、コンソメの素小さじ 1、水 150mℓ ・野菜は角切りにし、ウィンナーを同じぐらいに切って、コンソメと水を入れ、弱火で 40 分茹でる。
蒸しパン	材料：ホットケーキミックス 1 袋、牛乳又は水 100mℓ、卵 1 個 ・すべての材料をポリ袋に入れてよく混ぜ、空気を抜いて、一番上で結んで、弱火で 40 分茹でる。 ・ポリ袋が浮いてくるので、途中でひっくり返して上下を入れ替え、両面に火を通す。 
冷たい食べ物、固くなりかけた食べ物	・パッククッキングのやり方を応用して 5 分ほど茹でれば、冷たい食べ物を温められる。少し固くなりかけたおにぎりなどもホカホカに変身。

☆むすび

自然災害の発生を止めることは、残念ながらできません。でも、訪れる災害とその状況を想像することで、被害を無くしたり減らしたりすることはできます。過去の災害や被害の状況を知り、参考にすることは大事です。しかし、これから起こる災害が過去のものと同様だと考えてはいけません。自分の経験上そんな災害は起きない、と勝手に考えてしまうと、逃げられるのに逃げなかったり、備えを怠ったりと、助かる可能性を自ら低くしてしまうことになりかねません。

大地震の到来を想像してみてください

- あなたの住まいの耐震は、大丈夫ですか？
- 家具が倒れてくる心配は、ありませんか？
- 津波に襲われる可能性がある場所ですか？
- がけ崩れやため池などの決壊の心配は、ありませんか？
- 一時的に危険から逃げる場所が、わかっていますか？
- 逃げる時に持っていくものは、すぐに用意できますか？
- 逃げる時にどんなことに気を付ければいいのか、わかっていますか？
- 家族のだれもが、地震時にちゃんと対応できますか？
- 家族がバラバラになっても、連絡を取り合うことができますか？
- 自宅で生活できるだけの備蓄や備えはありますか？
- どの避難所へ行けばいいか、知っていますか？
- 避難生活で気を付けることを、わかっていますか？

自分が住んでいる所の地形や周りの環境を把握して、どんな災害の危険があるか、常日頃から想像し、災害の種類によってどんな対応をすればいいかをイメージしておいてください。

そして、「絶対に死なない！ そのための最善の行動をとる！」と強い信念を持って暮らしてください。



pixta.jp - 16257261