

防災本

KAWAGUCHI

別冊

毎日の暮らしにちょっとした工夫で防災を
備えよう！



川口市防災ハンドブック





災害はいつ起こるか分かりません。いざという時のために、自分の身は自分で守れるよう、常日頃から家族や友人と、備えや避難について話し合うことはとても大切です。特に子どもがいる家庭は「知らない」「備えていない」ことで子どもたちは大変な思いをします。毎日の暮らしにちょっとした工夫で防災を取り入れてみましょう。

目次

いつもの買い物で安心防災	P 2	
外出時はおしゃれ防災	P 3	
寝るときはぐっすり防災	P 4	
子どもとママの親子防災	P 5～6	
避難所生活での防犯防災	P 7	
ペットと一緒に備える防災	P 8	
いろいろな手段で情報防災	P 9	
持ち出し袋・ 備えるものチェックリスト	P 10	
あなたが作る防災ノート	裏表紙	



大規模な災害が発生した際には、長期的な避難所での生活や、食べ物などの生活必需品が品薄になることが考えられます。日常の買い物のなかにちょっとした工夫を加え、災害への備えをしましょう！

- ・ 食べ慣れたもの、好きなものを備蓄（自分の好きな食べ物や飲み物をストックしましょう）
- ・ 生活用品（常備薬などがあると安心です）
- ・ 衛生用品（安売りの時にひとつ多めに買うだけでも効果的です）
- ・ ビニール袋、ゴミ袋（調理や水の運搬、手当時の感染防止等、多用に使えます）

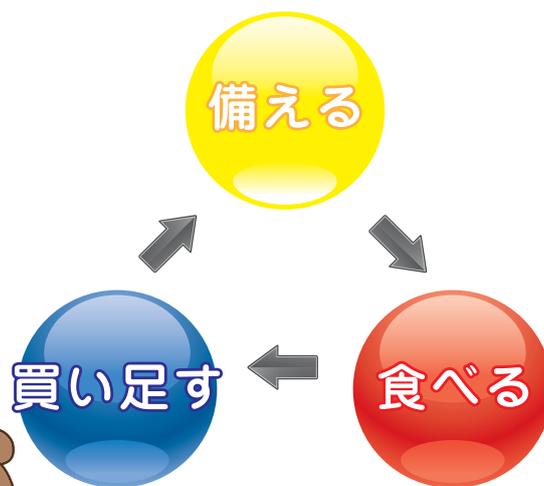
なくなる前に少し多めにお買い物をしましょう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに買って置き、常に一定量の備えがある状態にしておくことです。

- ① 日常生活で消費しながら備蓄できる
- ② いざという時にも日常生活に近い食生活を送れる

というメリットがあります。災害に備えて少し多めの状態をキープしましょう

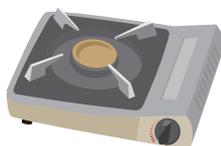


乳児用品もローリングストック！
離乳食や紙おむつなども備蓄を
しておく和良好的です。

日頃、食べている物が非常食に

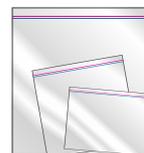
カセットコンロ

カセットコンロがあれば非常食の幅が広がります。お米も炊けますし、レトルトカレーやカップラーメンも食べられるようになります。災害時に温かい食べ物が食べられることは、心身ともに良い効果があります。ガスボンベも忘れずに準備をしましょう。



パッククッキング

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れてお湯で調理する方法です。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作ることが出来ます。主食からデザートまで多種多様な食事が作れます。



料理をする際は
LEDランタン
があると便利

外出時はおしゃれ防災



地震や、近年増加しているゲリラ豪雨など、災害はいつどこで起きるかわかりません。外出先で災害に襲われたときに自分の身を守れるよう、日常のおしゃれの中に防災の備えを盛り込んでみましょう！

- ・ストール、スカーフ（防寒対策、マスク、包帯の代わりにも活用できます）
- ・スニーカー、フラットシューズ（長時間歩けるものにしましょう）
- ・スキンケアクリーム（クリームなら緊急時のメイク落としになります）
- ・ウェットティッシュ（汚れた手を拭いたり、ボディシート代わりにもできます）
- ・リュック、ショルダーバック（両手が空くことにより、身の安全を確保しやすくなります）

もしここで地震が起きたらと考えてみましょう！

地震発生!! 外出時の注意



ブロック塀・建物には近づかない

ブロック塀や建物は崩れる可能性があります。できる限り離れて、近づかないように気をつけ、近くの公園など安全な場所へ避難しましょう。



ベビーカーなどに抱っこ紐をいれておく

がれきや倒壊した壁などで道がふさがれる可能性があります。その時はベビーカーで避難するのは困難になるため、抱っこ紐を備えておきましょう。

子どもの手を離さない

子どもとはぐれてしまう可能性があります。はぐれないよう、手は絶対離さないようにしましょう。



買い物をしている場合

商品棚などからは離れ、手荷物や買い物カゴなどあれば、それをかぶり落下物から頭を守りましょう。階段などにいる場合は走らず、落ち着いて行動しましょう。

エレベーターの中にいる場合

揺れを感じたら、全階のボタンを押し、止まった階で避難しましょう。万が一エレベーターの中に閉じ込められたら、非常ボタンを押し、消防に連絡をしましょう。

車を運転している場合

あわてず、ハザードランプを点滅させゆっくりと車を道路左に寄せて、停車しましょう。日頃からチャイルドシートを使うことも忘れないようにしましょう。

寝るときはぐっすり防災



阪神・淡路大震災や熊本地震では、多くの方が眠っている時間帯に大きなゆれが発生しました。眠っているときに地震が来ても自分の身を守ることができるよう、できることから準備を進めましょう！

- ・寝ている場所に家具が倒れてこないか確認（寝ているときは、とても無防備です）
- ・割れ物は近くに置かない（ケガをしやすくなるため配置には気をつけましょう）
- ・メガネや携帯電話は枕の近くに（置き方も工夫しましょう）
- ・スリッパや靴を用意（素足であるくのはケガのもとです）
- ・カーテンを閉める（窓ガラスの飛散を防止することができます）

寝室での危険を無くし、安心して眠れる環境を作りましょう

自宅内の安全対策



家具の固定、ガラスの飛散防止

地震が起きると、家具の転倒、家電製品の落下、窓ガラスの破損などが原因となり、大きなケガをするおそれがあります。自宅の安全性を高めましょう。

- ・家具を固定する
- ・寝ている場所に家具が倒れてこないように配置する
- ・逃げ道をふさがないように通路には荷物をおかない
- ・食器棚の中にすべり止めを敷く
- ・ガラス飛散防止フィルムを貼る

寝室にはできるだけ、背の低い家具を置くようにしましょう。寝室だけでも被害が少なければそこを拠点に生活ができます。



クッションや枕を活用

テーブルやベッドの下などに避難することが困難な場合は、クッションや枕などで頭を保護しましょう。



子どもには具体的に指示

子どもは地震が起きるとあわててしまい、どうしたら良いか分からなくなってしまう場合があります。子どもには「タンスから離れて」などの具体的な指示をしましょう。

！ 在宅避難のススメ

自宅に、倒壊や火災の危険がなければ、避難する必要はありません。慣れない避難所での生活をするよりも、自宅で避難をするほうが安心し、過剰な配慮の必要がありません。事前に建物の耐震化や、家具などの転倒防止対策をして、災害が来ても自宅で生活できるように備えておきましょう。



災害という非常事態は、子どもにとって大きな危険となります。いつ起こるかわからない災害から子どもを守れるよう、平常時から準備を進めておきましょう。また、子どもが一人の時に災害が起きても身を守ることができるよう、親子で避難の方法など確認しておくことも大切です！

【備えておくと役立ちます！】

- ・おむつ（2週間分ほど買いおきをし、ストックしておきましょう）
- ・お尻ふき（身体を拭く際にも役立つので多めに備えましょう）
- ・離乳食、ベビーフード（使いなれたフォークやスプーンなどと一緒に備えておきましょう）
- ・ミルクセット（哺乳瓶はコンパクトで消毒が不要な使い捨てタイプが便利です）
- ・抱っこ紐（前で抱っこをすれば子どもの頭を守りやすくなります。）
- ・マタニティマーク（必要なときに提示する準備をしておきましょう）
- ・母子健康手帳（記入してあるページだけでもコピーしておくとう便利です）
- ・生理用品（使い慣れた生理ナプキンや生理用ショーツがあると便利です）
- ・ホイッスル（自分の居場所を知らせるために有効です）
- ・公衆電話の使い方を教えておく（災害時の連絡手段の一つとして使い方を教えておきましょう）
- ・子どもが好きなものをプラス
（ストレス緩和になります、成長に合わせて備えを見直しましょう）



いつも通っている道は安全かな？家族で災害時に集まる場所を決めておきましょう！

災害時の子どもの心身ケア



災害で子どもが受けた不安やストレスは行動に表れます。いつもと違う様子をまわりの大人みんなで見守る気持ちが大切です。

代表的なストレス反応

- ・赤ちゃん返りをする
- ・食欲がない
- ・無気力になる
- ・自分を責める
- ・怒りっぽくなる
- ・騒ぎ続ける
- ・落ち着きがない
- ・集中力がない



ケアの方法

- ・お気に入りのおもちゃを与える
- ・生活リズムを整える
- ・話に耳を傾け、共感する
- ・絵本を読む
- ・抱きしめる
- ・遊べる時間と場所を作る



震災を経験したママ達の経験談



子どもが学校にいるのか、下校途中なのか、様子が分からず大きな不安に襲われた。

震災が起きたとき、全く情報が手に入らず近所の状態すら分からなかった。旦那とも連絡が取れなかったのでとても不安だった。

ランタンと乾電池が偶然あってよかった。これがなかったら、毎日暗いなか夜を過ごしていた。

ブラシや髪の毛を縛るゴムを持ち出し品の中に入れておけばよかった。自分に合った備蓄が必要。

発災時はどうしていいのか分からず、子どもに覆いかぶさり、揺れがおさまるのを待った。

銀行が営業しておらず、クレジットカードもしばらく使えなかった。現金があって良かった。

生活水の不足が一番困った。震災を経験してからは、お風呂の水はなるべく溜めておくようにしている。

激しい揺れに死を覚悟した。子どもは生きていて欲しいと願うだけだった。

携帯電話の充電がなくなった時、とても不安になった。コンセントを繋がないでも充電できるものを用意しておくと思った。

日用品の備蓄はとても重要だということを声を大にして言いたい。

ママたちのメンタルケア

災害時は、子どもだけではなく大人もかなりのストレスを受けます。大人の心が不安定になると子どもにも悪影響をもたらします。自分の心を癒す食べ物や飲み物、グッズなどを備えておくといいでしょう。

- ・アメやチョコなど好きなお菓子
- ・ハーブティー
- ・アロマオイル
- ・化粧水やリップクリーム
- ・ヘアゴム
- ・マスク
- ・ビタミン剤などのサプリメント
- ・好きな本

など備えておくといいでしょう。



避難所の運営・管理の主体となるのは、避難している方々です。町会・自治会の方々と協力して、避難所に話し合いが出来るスペースや子どもが遊べるプレイルームを設けるなど、リフレッシュの場があるとストレスの緩和にもなります。



避難所生活での防犯防災



避難所での生活は、日常とのギャップから心身ともに大きなストレスを感じます。多くの人が集まることから、過去には暴行、窃盗などの犯罪被害に遭われた方もいます。そのような危険から身を守ることができるよう、備えを進めておきましょう。また、避難所の運営・管理は避難している方々が中心となります。積極的に運営に参加しましょう！

- ・貴重品は持ち歩く（自分のスペースを離れる時には、貴重品を持ち歩くようにしましょう）
 - ・複数人で行動する（犯罪の危険を減らすため、単独で行動せず可能な限り複数で行動しましょう）
 - ・助け合う心を持つ（誰もが不安を抱え生活しています、困っている人がいたら声をかけましょう）
 - ・授乳はプライベートな環境で（安心して授乳できる空間を確保できるよう、周囲の人も協力を）
 - ・ストレッチや体操をして心と身体のケアを（できるだけ動いて生活機能の低下を防ぎましょう）
- 一人で抱え込まず周りの人や医師、避難所の担当者に相談をしましょう！**

避難所で生活するうえでの注意点



エコノミークラス症候群に注意

長時間同じ姿勢でいたり、水分が不足するとエコノミークラス症候群になる可能性があります。適度な運動や水分補給を心がけましょう。

着替えや洗濯を干すときは専用のスペースで

男女で着替えや洗濯干しのスペースを分ける、または時間で分けるなど、工夫をしましょう。



かぜ・インフルエンザに注意

多くの人と共同生活するため、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。手洗いやうがい、マスクの着用をするなど予防を心がけましょう。



子どもだけにしない

犯罪の危険を減らすため、子どもだけの環境を作らず、トイレへ行く際も大人が付き添うようにしましょう。



人目のないところには行かない

人目のないところにはなるべく行かないようにしましょう。日中でも注意が必要です。防犯ブザーやホイッスルを持ち歩くなどの工夫をしましょう。

水分補給はこまめに

脱水症や不調の原因になります。トイレの回数を減らしたいからといって、水分補給を我慢しないようにしましょう。



大切な家族であるペットは、飼い主が守らなければなりません。ペットの防災も人間の防災と同じく日頃から備えをしましょう。避難生活でのペットを巡るトラブルを防ぐには、普段からのしつけなどの準備も必要です。ペットの水、エサやりは避難所のルールに従って、飼い主が責任を持って世話を行いましょう。また、飼い主がやむを得ない理由で一緒に避難できないことも十分あり得ますので、その場合は誰かにペットを預かってもらう必要があります。親戚や知人、ペットホテルなど、いざという時に誰を頼りにできるのか必ず確認しておきましょう！



ペットを守るために

備えておくもの

- ・ ペットフード
- ・ 水
- ・ お皿
- ・ リードやハーネス
- ・ ケージやキャリーバッグ
- ・ ペットシート
- ・ ボディシート
- ・ 常備薬
- ・ お気に入りのおもちゃ



などリュック等にまとめ緊急時にすぐ持ち出せるようにしておきましょう。

健康管理

体調を崩すのは、ペットも同じです。病気にならないよう、ワクチン接種や、寄生虫の予防・駆除など日頃から健康管理には十分配慮しておきましょう。



日頃からのしつけ

トラブルを防ぐため日頃のしつけがとて重要で。

- ・ 「待て」「伏せ」など基本的なしつけをする
- ・ トイレは決められた場所です
- ・ 攻撃的にならないようにする
- ・ 不必要に吠えないしつけをする

訓練をかねて、病院へ行く際などはケージやキャリーバッグに入れて慣らしておくのも良いでしょう。

ペットの身元表示

マイクロチップや基本的な情報（ペットの名前、飼い主の名前、電話番号、住所など）を書いた迷子札を付けておくことも大切です。誰でもその情報を知ることができますので、飼い主の元に帰ってくる可能性が高まります。

いろいろな手段で情報防災



近年発生件数が増えている台風は、発生の数日前から情報を入手することができます。市では、ホームページ・メールなどで平時・災害発生時ともに各種情報を発信しています。これらの情報を入手する手段を確認し、いざという時に役立てられるようにしましょう！

- ・ SNSを有効活用（SNSは非常に便利ですが、災害時は不確かな情報も出回ることもあるので注意）
- ・ ニュース等で気象情報の確認（台風や集中豪雨が発生していないかチェック）
- ・ 防災行政無線で避難情報を（避難情報が発令されていなくても、危険を感じたら勇気を出して避難を）
- ・ ハザードマップを確認しておく（自分が住んでいる、働いている地域は大丈夫か事前に確認）

梅雨の時期や台風が接近している時は特にしましょう！

災害時に自らを守るために



メール

- ・ 川口市防災気象メール
- ・ きらり川口情報メール

i 登録方法

- ① 下記のアドレスに空メールを送信
↓ 川口市防災気象メール kawaguchi@jijo.bosai.info
↓ きらり川口情報メール kawaguchi-mail@sg-m.jp
- ② 返信されてきた登録用ホームページにアクセス
- ③ 画面の内容に従い登録または変更

HP

- ・ 気象庁ホームページ
- ・ 川口市防災気象情報



川口市防災気象情報

TEL

- ・ 防災行政無線テレホンサービス
0800-800-4344（通話料無料）

ラジオ

- ・ FM Kawaguchi
(FM 85.6)

アプリ

- ・ 川口市ハザードマップ



App Store



Google Play

本

- ・ 防災本



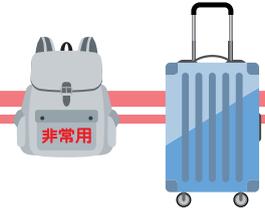
防災本は

- ・ 本庁舎
- ・ 各支所
- ・ 川口駅前行政センター
- ・ 防災課
(鳩ヶ谷庁舎4階)
- ・ 消防局
- ・ 南、北消防署
- ・ 公民館

にて配布しております。

災害時、ラジオが肌身離せなかったと言う方もいるほど、ライフラインが遮断された際には貴重な情報源となります。ラジオの電源は大きく分けて「乾電池」「コンセント・USB」「ソーラー」「手回し」の4つのタイプがあります。それぞれメリット・デメリットがありますのでなるべく複数の方法で給電できるものを選びましょう。

持ち出し袋・備えるものチェックリスト



災害時は非常持ち出し袋と二次持ち出し袋を分けるなど、工夫すると良いでしょう。二次持ち出し袋とは一時的に帰宅可能な場合に持ち出すものです。リュックサックやキャスター付きのケースを準備しておき、道路の状況を見極めて、どちらでも選択できるようにしておきましょう。

- ・非常持ち出し袋
(一番大切なのは、命を守ることです。必要最低限のものを備えておきましょう)
- ・二次持ち出し袋
(衣類などを備えておく場合は、季節の変わり目などに定期的な確認を忘れずに)

貴重品

- 現金、預金通帳、印鑑
- 携帯電話
- 免許証、保険証
- 家、車の予備のカギ



妊婦の方

- 分娩準備品
- マタニティマーク
- 母子健康手帳、常備薬
- 妊婦用生理用品



食料など

- 非常食 (加熱不要なものが便利)
- 飲料水 (1人1日3リットル)
- カセットコンロ (カセットボンベも)
- 食品用ラップ、紙皿・紙コップ
- スプーン、フォーク



乳児・幼児

- 粉ミルク
- 哺乳瓶、乳児用スプーン
- 離乳食、ベビーフード
- おむつ
- お尻ふき
- 抱っこ紐
- おもちゃ、絵本
- 防寒具 (ブランケットなど)
- 子どもの靴



清潔・健康のために

- ビニール袋、ゴミ袋
- 万能ナイフ、キッチンバサミ
- LEDランタン、ヘッドライト
- ホイッスル
- モバイルバッテリー・電池
- 災害用トイレ (携帯トイレ)
- トイレットペーパー
- 着替え (下着、防寒着、雨具)
- 洗面用具、歯ブラシ、タオル
- 口腔ケア用ウェットティッシュ
- 生理用品
- ガーゼ、包帯、ばんそうこう、マスク
- 常備薬や処方薬、お薬手帳
- 運動靴、ヘルメット、軍手
- 化粧品 (乳液やリップクリームなど)
- 水のいらないシャンプー
- 不透明のごみ袋 (排泄物の処理など)



高齢の方

- おかゆ等やわらかい食品
- 紙おむつ
- 入れ歯洗浄剤
- 補聴器用電池
- 常備薬、お薬手帳



障害のある方

- 障害者手帳
- ヘルプカード
- 常備薬



ペット

- ペットフード、水
- リード、ハーネス
- ケージ、ペットシート



あると便利

- アメやチョコなど好きなお菓子
- ハーブティー
- アロマオイル
- 化粧水、リップクリーム
- ヘアゴム、マスク
- ビタミン剤などのサプリメント
- 好きな本

あなたが作る防災ノート

ものを備えるだけが防災ではありません。災害が起こる前に家族や身近な人と防災について話をしておくことも大切です。こちらのページを活用し、ぜひ記入をしてみてください。

我が家の避難場所・集合場所



家族の連絡先

名 前	連絡先（学校・会社など）	携帯電話番号

自分のリラックス、リフレッシュできる方法や物は？

自分の健康について心配事は？

メモ

.....

.....

.....

