


📞 ため知識 ~ 災害に備える ① ~

災害により電気・ガス・水道が止まってしまったら...

- ① 通電火災を防ぐためブレーカーを下げる 
- ② 冷蔵庫・冷凍庫の保冷 

🍎 冷蔵庫の保冷は → 冷凍や冷蔵庫で冷やしているペットボトルを冷蔵庫の上段に横置きします。 

🌸 冷凍庫の保冷は → 氷をすべて取り出しビニール袋に入れます。氷を入れたビニール袋をもう一枚のビニール袋に入れます。2~3袋作る。その袋を冷凍庫の食品の上に置きます。(その他ペットボトルを冷凍したり保冷剤などがあると便利です。)氷袋を置いた食品の上に新聞紙やアルミ敷なども置きます。

📍 冷蔵庫 → 冷凍庫 → 常温の順で食べる。


③ トイレは下水道が復旧するまでは詰まりや逆流も起すので使用はできなくなります。なので非常用トイレを用意してください


自宅のトイレを非常用トイレに。。。必ずビニール手袋をして下さい。

📍 ふた・便座を上げて黒のビニール袋(45L以上)1枚をセットします。次に便座を下げて黒のビニール袋をもう一枚セットします。セットした袋の中にペットシートや紙おむつ・新聞紙なども入れます。

📍 使用後に消臭剤をふりかけ上のビニール袋を取り出し空気を抜いて口を縛る。消臭ゴミ袋に入ると臭いもれを防ぐことができます。


🌿 ゴミの回収日まで自宅で保管することになるのでフタ付のゴミ箱やバケツなども用意する。

🏠 ベランダで保管する場合はカラスや虫に注意してください。 

🚗 次回はローリングストックについてです。 

~ ある日突然やってくる大規模災害 ~





Date 命と健康を守るためすべき事と No.

ローリングストック始めましょう 
電気・ガス・水道のライフラインが止まってしまったら...

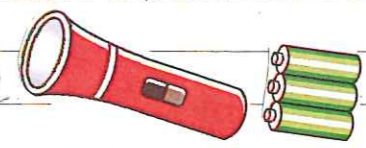


- ① 通電火災を防ぐためブレーカーを下げる
- ② 冷蔵庫・冷凍庫内の対策 (ペットボトル・アルミシートなど)
- ③ トイレのセッティング (黒のゴミ袋・凝固剤・尿パッドなど)



ローリングストック (少し多めに購入し使いながら備蓄すること)

- ① 飲料水 1人1日3リットル×家族分×7日~10日分 (ポリタンクなどは20Lなど) (水その他お茶やスポーツドリンク) 1人2L~3L (大きい物より5・10Lのもの)
- ② 主食 (ごはん・パン・麺)。。。パックのごはん・冷凍チキン・麺・レトルトおかゆ * カップ麺は注意です...
- ③ 野菜 (冷凍・乾燥・缶詰・スープ・味噌汁・香汁) 
- ④ 肉・魚 (冷凍・缶詰・ビン詰・パウチ) 
- ⑤ そうざい (冷凍・レトルト・パック詰め) 
- ⑥ おやつ (チョコ・ビスケット・あめ・缶詰・コーヒー・紅茶) 

その他

- ① カセットコンロ・ガスボンベ (1本で約60~90分使用可能 12本くらい用意)
- ② ラジオ・充電器・ライト・電池 
- ③ 身体ふき・ドライシャンプー・ほめがきペーパー (季) 使い捨てカイロ 
- ④ 軍手・キッチンペーパー・ゴミ袋・ラップ・紙皿・コップ・割りばし
- ⑤ 現金・薬 (10日分は余裕をもって!!) おくすり手帳 

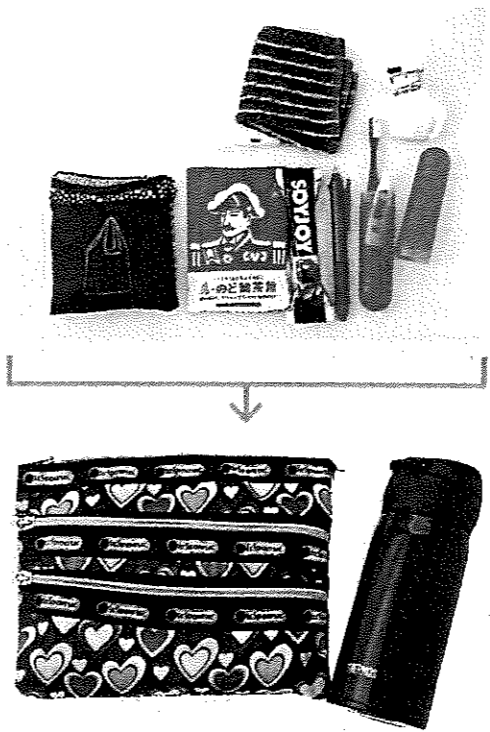
ご家庭の好みの物などもご家族分備えて下さい。

●私がお用意している非常用持ち出し袋

あくまでも私個人が必要としているもので、私や家族が使用するためのものです。バッグイン携帯備蓄

カバンの中に、常に携帯して持ち歩いています。電車が止まったときや、大渋滞に巻き込まれたときにも重宝します。

水(ペットボトルや水筒) 飴/栄養食品(手を汚さず開けてすぐに食べられる高カロリーなもの) ポリ袋(濡れた物・汚れた物を入れたり嘔吐用にも重宝) マスク/ハンカチ/ティッシュ/ホイッスル/筆記用具、携帯電話の予備のバッテリー(携帯電話が懐中電灯にもなる) 歯ブラシセット(私のこだわりで、精神安定剤の役目をします)
/季節や場合によって使い捨てカイロ/簡易ブランケット/ポンチョ付き簡易トイレなど



リュック型非常持ち出し袋
緊急時に持ち出す、命を守るための備えです。家族全員1人1個ずつ用意し、取り出しやすい玄関などに備えています。

水/イオン飲料/野菜ジュース/すぐに食べられる災害食
/ポリ袋大小/ウェットティッシュ/缶切り/はさみ/爪切りなどがセットになっているもの/ヘッドライト/手回しラジオ/簡易毛布/簡易トイレ/マスク/眼鏡/生理用品/タオル/歯ブラシセット/軍手/レインコート(防寒着にもなる)/筆記用具/肩掛けポーチ(貴重品と携帯を肌身離さず持ち歩くため)/ハンドクリーム/5本指ソックス/かかとのあるスリッパ(子どもは上履き)/風呂敷/ガムテープなどの文房具セット
/現金・小銭など



非常用持ち出し袋は靴箱の下に。シートなどの敷物の上のせておくと、すべりがよくなり、リュックを取り出しやすくなる。

横浜市鶴見区の取り組み—「防災ウエストバッグ備蓄」

鶴見区では1日分の食料、水、携帯トイレが入ったウエストバッグを、嘱託職員を含む常勤職員約700名全員に配布し、座席に備えています。災害時の初動体制を迅速化することができ、交通機関が動かず、歩いて帰宅しなくなればならなときにも、両手が塞がらないので、長時間歩きやすくなります。

食料と水の確保と同等に、トイレ対策が絶対必要！

●トイレを我慢しないために

生命維持のために食事と水が大切であることをお伝えする中で、もうひとつ切り離せないのが排泄で、このトイレ問題が、災害時に深刻な事態を招いていることをずっと心配しています。

トイレの衛生状態が悪くなると、できるだけ行かなくてすむように食事や水分補給を控えてしまいます。そうなるとう栄養状態の悪化や脱水症状などを招いたり、血栓ができてエコノミー症候群などを引き起こすという重大な健康被害に直面します。

排泄を我慢しなくてすむように、トイレ対策には万全を期していただきたいと思っています。

●災害時、家庭のトイレはどうなる？

大規模災害が起きると、水洗トイレが使えなくなる可能性があります。

水道、排水管、下水道、電気に被害が出ると、トイレの水が出ない、流せない、電気がつかないという状況に陥ります。

集合住宅などでは排水管が破損して詰まると、トイレの水を流したときに、一階など下層階で汚水が逆流し、あふれ出ることがあるようです。安全確認ができるまで、トイレを使用しないなどのルール作りも必要と思われる。

避難所 開設手順書



こちらの QR コードを読み取ると
この避難所開設手順書がスマホでも閲覧できます。



柏市立松葉中学校
松葉町地域ふるさと協議会

協力：柏市防災安全課

防災クイズ

風北ジョイナス※からの挑戦状

※女性防災サークルです

第1問

柏市が災害対策本部を設置するのはどんな時ですか？ 正しい解答を1つ選んでください

- ①震度5以上の地震が発生したとき
- ②震度5強以上の地震が発生したとき
- ③震度6以上の地震が発生したとき

第2問

柏市の指定避難所はどこですか？ 正しい解答を1つ選んでください

- ①小・中学校の校庭（グラウンド）
- ②小・中学校の体育館
- ③沼市沼南支所（市役所）の駐車場

第3問

断水となった際の給水所はどこですか？ 正しい解答を1つ選んでください

- ①大津ヶ丘中学校
- ②ニッカウヰスキー柏工場
- ③柏市沼南支所（市役所）の駐車場

第4問

台風が上陸通過する際に設置される自主避難所の設置場所はどこですか？ 正しい解答を1つ選んでください

- ①市内20箇所の近隣センター
- ②消防署や近くの消防団の建物
- ③柏市沼南支所（市役所）の建物

第5問

大雨などの災害が迫っているときに発令される5段階の通報のうち、高齢者以外の一般市民が避難するのはレベル幾つするときですか？ 正しい解答を1つ選んでください

- ①レベル3
- ②レベル4
- ③レベル5

第6問

防災減災のための4つの基本行動で間違っているものを一つ選んでください。

- ①備える ②逃げる ③助ける ④参加する

第7問

家族がはなればなれの時に大きな地震がおきました。家族への連絡は携帯電話で行うのは正しい、正しくない？

- ①正しい ②正しくない

第8問

避難するときの服装は動きやすい身軽な薄着がいい。これ正しい、正しくない？

- ①正しい ②正しくない

第9問

地震の震度は揺れの強さを示します。「現在の日本では震度1から震度7の七段階の区分である」は正しい、正しくない？

- ①正しい ②正しくない

第10問

テレビやラジオで大きな地震発生を知らせる緊急地震速報が流れました。家の中は危険なので直ぐに外に出て揺れがおさまるのを待ちます。この行動は正しい、正しくない？

- ①正しい ②正しくない



防災クイズ
風北ジョイナスからの挑戦状
解答編（かいとうへん）

問1： 正解は「③」

柏市が災害対策本部を設置するのは、震度5強以上の地震が発生したときです。

問2： 正解は「①」

柏市の指定避難所は最寄りの小中学校や高校、大学、公園などの公共の広い土地がある場所です。学校の体育館は、自宅が壊れて住むことが難しくなった住民の一時的な生活の場所（これを「避難所」と称します）で、指定避難所とは異なります。また市役所の建物や駐車場は住民が避難すべき場所には指定されていません。

問3： 正解は「①」及び「③」です。②と解答した方は不正解です。

風早北部地域内の応急給水場は、ひだまりの公園（地下）、二松学舎大学柏キャンパス、岩井水源池、風早北部小学校（北部小は飲料水でなく生活用水の給水所です）、大津ヶ丘中学校の5か所です。地域外ですが、ニッカウキスキー柏工場も給水場所に指定されています。

問4： 正解は「①」

大型台風などの接近や上陸・通過に際して自主避難所が開設されるのは、市内の各近隣センターです。風早北部地域は沼南近隣センターひまわりプラザになります。自主避難所の開設案内は、柏市のホームページやメール配信サービスを通じて行われます。

問5： 正解は「③」

災害発生の通報（5段階レベル）のうち、レベル3は高齢者やからだの弱い方、レベル4でそれ以外の一般市民が避難することになります。レベル5は既に災害が発生している可能性があるため、避難所に移動することが危険であるため、むやみに外に出るのは控えましょう。

問6： 正解は「①の『参加する』が間違い」

防災・減災のための4つの基本行動は、備える、逃げる、助ける、伝える、です。

問7： 正解は「正しくない」

携帯電話やメールは大規模な災害発生の直後はつながりにくくなります。ふだん

から家族の中で避難すべき場所を決めておき、その場所のどこに滞在する予定であるかも事前に話し合っておきましょう。災害伝言ダイヤル「171」の使い方も事前にお試し時期に操作して理解しておきましょう。

問8： 正解は「正しくない」

怪我をしない、寒さからからだを守るためには、出来るだけ肌を出さない服装が望ましいです。動きやすいように、普段はきなれている靴（運動靴）を使用し、ヘルメット、防空ズキン、座布団（ざぶとん）やクッションなどで頭を守ることに気を配りましょう。

問9： 正解は「正しくない」

震度は、「0（ゼロ）」「1」「2」「3」「4」「5弱」「5強」「6弱」「6強」「7」の10段階です。

問10： 正解は「正しくない」

例えば、震度が「6弱」「6強」「7」くらいになると、その場で立っているのも難しくなり何もできません。へたに動いて大怪我をしないよう、揺れがおさまるまで安全な場所に退避（たいひ）しましょう。揺れがおさまってから行動しましょう。

以上です。あなたは何問正解しましたか？

たくさん間違っても大丈夫。正しい答えを理解し、実際に災害が起きた時に正しく行動することが大切です。

