

シニア世代の

防災



マニュアルブック

Bosai Manual Book



2023年 月発行

いざという時のために

自分の命を守るための備えはありますか。

皆で助け合うためには、まず、自分が無事でなければ。

家の中は安全でしょうか。電気やガス、水道、電話などが使えない場合の備えはできていますか。家族との連絡方法は共有できていますか。

シニア世代のための、災害時に役立つ情報をまとめました。いざという時の行動をイメージしながら、自分に必要な備えは何か？を考えてみましょう。

災害関連情報の入手方法

●テレビ

NHK総合で④ボタンを押すとデータ放送で地域の避難情報等の確認ができる。ただし停電時は使えないので注意。

●ラジオ

電池式のラジオなら停電時にも使える。コミュニティFMが聞けるなら、地域の災害情報の入手も可能。

●インターネット

三郷市メール配信サービス(登録方法はコチラ➡)

公式ツイッター、フェイスブックで情報入手。

三郷市ホームページや必要なサイトはお気に入り登録を。



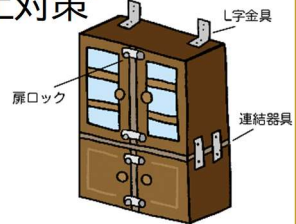
●電話

三郷市防災情報架電サービス(事前に登録が必要)

命を守る3つの自助

① 家具の転倒防止

- 家具転倒防止グッズなどを使い家具を固定
- 開き戸や引出しの飛び出し防止対策
- ガラスの飛散防止



② 水・食料の備蓄

- 3日～7日分以上の水・食料を備蓄
- 缶詰・レトルト・乾物・乾麺なども活用

③ 災害用伝言サービス

- 自分や家族の連絡先のメモを作っておく
- 災害用伝言サービスの使い方を確認する
- 家族の集合場所を決めておく

詳細は「わが家の防災
マニュアルブック地震
ITSUMO×三郷市」で！



災害リスクを知る

●自宅の災害リスクを知る

地震ハザードマップを確認する
(揺れやすさ、建物倒壊危険度、液状化危険度
建物の耐震化チェックなど)



水害ハザードマップを確認する
(河川ごとの想定浸水深、氾濫シミュレーションなど)



警戒レベル3高齢者等避難で危険な場所から避難

●避難場所まで歩いてみる

ブロック塀や建物倒壊の危険はないか

豪雨時に冠水する危険はないか
(水面下の側溝、マンホール、障害物は見えなくなる)

町会・自治会ごとの^{いっとき}一時避難場所も確認

●指定の避難場所以外の避難先も検討しておく

安全な場所にある親戚・知人宅

ホテル・旅館などに宿泊



いくつかの選択肢から、自分や家族の事情に合った避難先を選ぶように備える

暮らしのなかの防災のコツ

●家の中を片付ける

自宅でケガをしない！
命を危険に晒さない！

□通路には物を置かない

□就寝する場所で、危険を探してみる
(家具が倒れてこないか、落下物でケガをしないか)

□時計、写真立てなどは割れにくい素材のものにするか、しっかり固定を

●早めに、多めに、を心がける

□携帯・スマホの充電が0%にならないように
(モバイルバッテリーも用意しておく)

□日用品は多めに買っておく

●非常食は食べなれたものが◎

①レトルト食品、缶詰、お菓子など、普段も食べるものを多めに用意



②消費期限の近いものから食べる

③減った分を
買い足す

災害時の食事は水分が不足しがち
ゼリー飲料やお粥なら水分補給にも

災害時の防犯対策

●空き巣対策という考え方

- 玄関に「避難所にいます」の標示は×
- 安否確認は「無事です」などの表現に
- 地域のルールがあれば確認を
(タオルが目印、玄関にマグネットシート、など)

●貴重品の管理に気をつける

- 自宅でも出しっぱなしにせず保管する
- 避難所では、就寝時も含め肌身離さず持つ
- 人前でお金の話などをしない

●災害に便乗した 詐欺や悪徳商法に注意

- 善意の業者を装った
詐欺行為に注意
(屋根が壊れているのが見えたので…など)
- 突然の訪問者の場合、すぐにドアを開けない
- ひとりで対応しない、その場で契約しない



あると役立つ・ないと困るもの①

●ないと困るもの

- 老眼鏡（予備も）
- 補聴器（替えの電池も）
- 杖
- 持病の薬
- お薬手帳・保険証 など



●断水対策として

- 水のいらないシャンプー
- 身体拭き用シート
- マウスウォッシュ
（入れ歯洗浄シートなども）



●身支度に必要なもの

- 帽子
- 着替え
- ハンドクリーム など



防災用品や備蓄品は3つに分類しましょう

- ①持ち歩くもの → いつものバッグに入れるもの
- ②非常持出袋 → 避難の時に持ち出すもの
- ③災害備蓄品 → 在宅避難生活で使うもの

あると役立つ・ないと困るもの②

いつものバッグに入れるもの、とは

外出中に災害が起きるかもしれません。
「ないと困るもの」はいつものバッグに入れて。
さらに、こんなものがあると安心です。

●常に持ち歩きたいものの例

- 家族の連絡先などのメモ
- ペン、メモ用紙
- 家族の写真
- 現金(小銭も)
- 小型懐中電灯
- 防犯ブザー、笛
- ティッシュ
- ウェットティッシュ
- 不織布マスク(予備)
- 絆創膏
- 飴、チョコ、羊羹など
- 大きめのビニール袋

家族や安否確認を とりたい人の連絡先	
名前	_____
電話番号	_____
携帯番号	_____
メール	_____
名前	_____
電話番号	_____
携帯番号	_____
メール	_____

わが家の防災マニュアルブック地震ITSUMO×三郷市に連絡先を記入するページがあります

あれもこれもと持ち運ぶのは大変です
使う場面や、重要度で分けてみましょう