

知って、気づいて、考えて自分で作る

防災マイBOOK

「災害に備えようかな」

と思ったときに、

最初に読んでおきたい本。

知って、気づいて、考えて
自分で作る

防災 マイ BOOK



これが北区です。



災害時、キケンな場所を思い浮かべますか？

はじめに

この本は、あなたが必要とする防災ブックを作る手引書です。

「備え」を始める前に、「命を守りたい人は誰なのか。その人たちは、どのような地域に住んでいるのか」を確認して下さい。大切な人を思い浮かべることで、より自分ごととして捉えることができます。

災害について「知り」、自分にとって必要な備えに「気づき」、どんな行動を始めるかを「考える」。「知り」「気づき」「考える」きっかけとなる掲載内容は、基本的な情報に限定しました。これも自分ごととして捉えるためです。

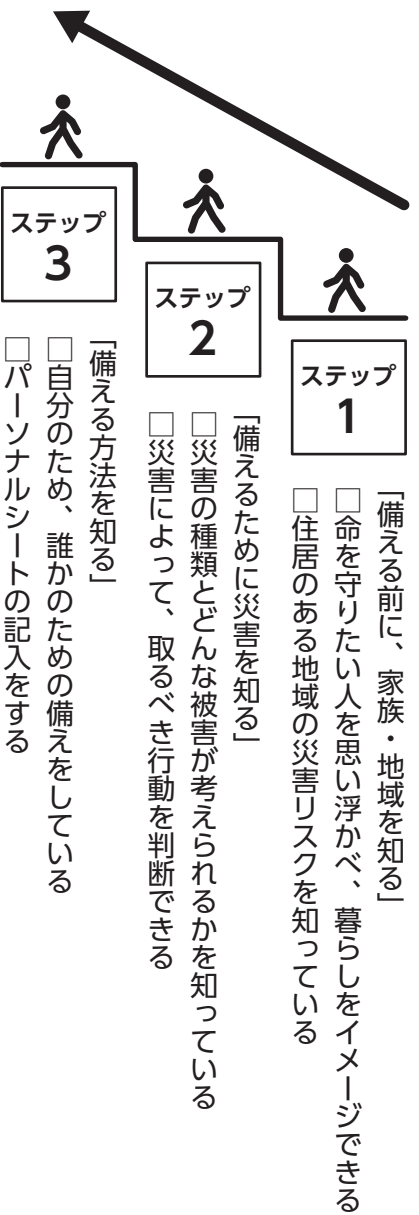
住んでいる地域の情報等を「わが家の防災マニュアル」や「熊本市統合型ハザードマップ」(参照・p46 情報取得QRコード)などで確認し、巻末のパーソナルシートに「自分」で書き込みます。読み終えたとき、あなたが必要とする防災ブックが完成しているはずですよ。

自分を含め命を守りたい人は年齢を重ね、暮らす環境も変化します。定期的に変化を振り返り、その時に対応した「備え」をぜひ見直してください。

防災マイBOOKの使い方

あなたの身の回りの環境を確認し、災害の特徴と照らし合わせたとき、どのような備えが必要なのかを導き出せるよう3つのステップで構成しました。まず各ステップのチェック項目を確認し、ステップ1から読み進めましょう。

各ページには巻末に折り込まれたパーソナルシートへの対応項目が示されています。随時記入することで、あなたに必要な防災ブックを作ることができます。「わが家の防災マニュアル」も参考にして下さい。



目次

防災マイBOOKの使い方	1
目次	2
●ステップ1 備える前に、家族・地域を知る	
・誰の命を守りたい？	6
・どんな地域に住んでる？	8
●ステップ2 備えるために災害を知る	
・地震	10
・大雨・豪雨	12
・台風	14
・洪水	16
・土砂災害	18
・火災	20
・感染症	22
●ステップ3 備える方法を知る	
・個人で出来ること	26
・助け合うための地域の体制	24

ステップ1

ステップ2

ステップ3

●助け合うための地域の体制	24
●ステップ3 備える方法を知る	
・個人で出来ること	26
・001 備蓄	
・あなたにとって必要なものを準備しよう	26
・002 食事	
・一週間分の食事を考えてみよう	28
・003 住まい	
・日頃から整理・整頓しよう	30
●家族で出来ること	
・004 家族のスケジュール	
・大切な人の毎日をまず知ろう	32
・005 連絡先を決める	
・複数の手段で、安心をつなげよう	34
・006 避難所の選定	
・避難に対する考えを共有しよう	36

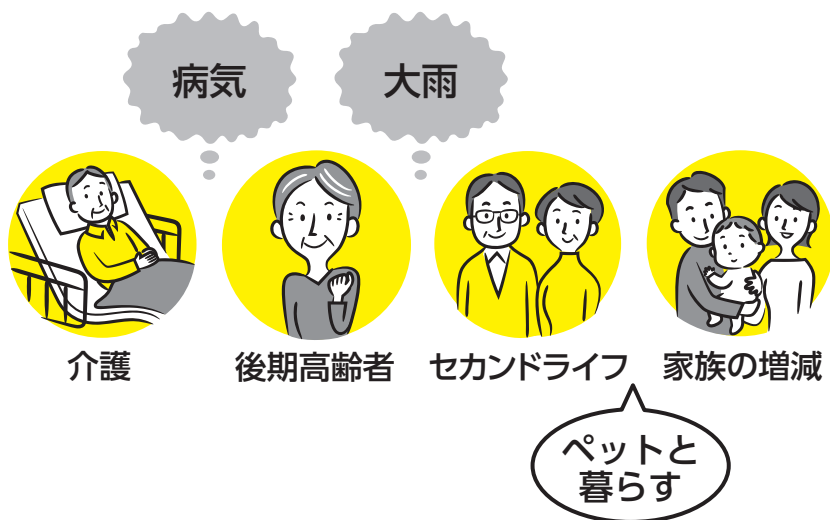
ステップ1 備える前に 家族・地域を知る



007	タイムライン作成	38
●	地域で出来ること	
008	地域とつながる	40
	～日頃の関わりを大切にしよう～	
009	避難所運営のルールをつくる	42
	～みんなで作るみんなのルール～	
010	避難所での過ごし方	44
	～自分ごととして考えよう～	
●	防災情報取得表	46
●	パーソナルシートの使い方	48
(付録)	パーソナルシート	



人生の



重なることで、再び守られる側となります。

一生の中で、あなたのライフスタイルは、何度にも変化するのです。災害による突然の変化に柔軟に対応できるように、**命を守りたい大切な人の備えを、定期的に見直しましょう。**

ペン パーソナルシート⑧を記入

歩み



誰の命を守りたい？

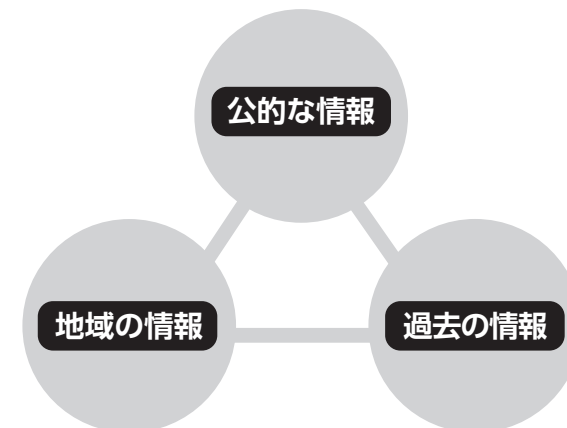
まず最初に確認したいことは、**命を守りたい大切な人は誰なのか**ということ。その人が、**どのような存在であるか**を知ってください。子どもであれば、災害時に大人から守られる側です。成長すると、誰かを守る側になるでしょう。そして年齢を

ステップ② 備えるために 災害を知る



どんな地域に住んでる？

確認したいことの2つ目は、どんな地域に住んでいるかです。3つの情報「公的な情報」「身近な地域の情報」「過去の情報」を結びつけて知ることが大切です。まずは、熊本市が全世帯に配布している「わが家の防災マニュアル」を見てみましょう。



公的な情報

熊本市統合型ハザードマップは、住所を入力すると、洪水、土砂災害、高潮、津波で予想される被害を確認することができます。(→P46)

地域の情報

水がたまりやすい場所、倒れそうなブロック塀など、地域版ハザードマップに書き込まれています。
なお、地域版ハザードマップは、行政がつくる各種ハザードマップをもとに、住民自らが地域の実情にあわせて作成されています。

過去の情報

地域の昔の地形、言い伝え、災害に関する石碑などから過去の災害を知ることができます。

「地域」とは…

地域には、2つの捉え方があります。

- ①「山や川など、自然が形成した**自然的情報**」としての地域。
- ②「人が暮らす生活圏域としての**社会的情報**」を捉えた地域。

✍ パーソナルシート②を記入

地震を知る

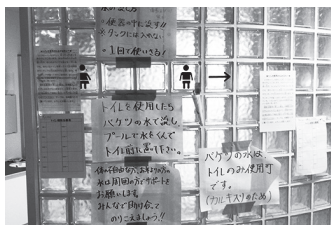
世界で起きている地震の約1/10が、日本やその周辺で発生しています。地震には「プレート境界型地震（海溝型地震）」「プレート内地震」「内陸活断層地震」「火山性地震」があります。2016年の熊本地震は活断層が動くことで発生した「内陸活断層地震」でした。活断層は、ほぼ同じ場所で、ほぼ同じ頻度で、ほぼ同じ大きさで発生する性質があります。

えっ!? こんなことになっちゃうの

- 家やブロック壁が倒壊する
- 家具（食器棚、本棚、タンス）が倒れる
- 窓ガラスが割れる
- 道路や橋が壊れるなど
- 土砂災害が発生する

ドキュメント「熊本地震」

2016年4月14日16日、最大震度7を観測する地震が2回にわたって発生した熊本地震。約1ヶ月にわたり小中学校は休校となり、体育館や教室は被災者の生活の場となりました。地域住民、市職員が力を合わせ避難所運営にあたりました。トイレを流す水が無ければ、プールの水をバケツリレーで運ぶなど、知恵を出し合って困難を乗り越えました。



地震



大雨・豪雨を知る

「大雨」とは、特定の時間内に大量に降る雨のことをいい、気象庁は、想定される災害の大きさによって「大雨注意報」「大雨警報」「大雨特別警報」を発表し注意を呼びかけます。大雨により災害が発生した場合に「豪雨」を使います。線状降水帯は集中豪雨を発生させます。7月の梅雨の終わり、9月の台風シーズンは特に注意しましょう。

えっ!? こんなことになっちゃうの

- まちが水に浸かる
- 車が流される
- 下水が逆流するなど
- 洪水や土砂災害が発生する

ドキュメント「平成24年7月九州北部豪雨」

2012年7月11日から14日にかけて、九州北部で大雨となりました。白川の代継橋水位観測所では、観測史上最高の水位を記録しました。河川の至るところで氾濫や越水が発生し、熊本市街地でも、浸水被害がありました。熊本市北区龍田地域では、白川に接する住宅地に川の水が流れ込み、ヘリコプターでの救助活動が行われました。災害後は、土砂のかき出し作業に、ボランティアが力を注ぎました。



大雨・豪雨



台風を知る

台風は、巨大な空気のうずまきです。海水温の高い熱帯地方の海上でもっとも多く発生します。冬や春先に日本付近に近づいてくる台風はありませんが、夏になると太平洋高気圧の周りを通って日本に近づいてきます。特に9月は、台風に注意が必要です。

えっ!? こんなことになっちゃうの

- ものが飛ばされる（ゴミ、瓦、看板など）
- ガラスが割れる
- 倒れる（街路樹、信号機、電柱など）
- 倒れたり、飛ばされたものが人にぶつかるなど
- 洪水、土砂災害、高潮が発生する

ドキュメント「台風19号(りんご台風)」

熊本市では最大瞬間風速52.6mを記録した、1991年9月の台風19号。風の強さが特徴でした。

この記録は、現在でも観測史上第一位の記録です。電線が切れたり、電柱が折れたりして、広範囲にわたり停電が発生しました。また瓦が飛散し、家屋を損壊させるなどしました。

青森県ではりんご農家に大きな被害をもたらしました。このことから「りんご台風」と名付けられました。



台風



洪水を知る

大雨などが原因で、川の水量が増えることを洪水といい、川から水があふれることを氾濫といいます。高潮は、台風や低気圧によって海面が上昇し、海岸や川を遡上して氾濫を引き起こすことです。川や海のある地域で暮らしていたり、通勤・通学で利用する際には、氾濫を想定しておく必要があります。

えっ!? こんなことになっちゃうの

- 堤防などが決壊し、家が流される
- 移動できなくなる
- 家財道具が流されてしまう
- 衛生的で安全な環境が失われる
- 車が浸水し脱出できず、死にいたるなど

ドキュメント「令和2年7月豪雨」

2020年7月、中国から九州付近を通して東日本にのびた梅雨前線が停滞しました。九州では、4日から7日にかけて大雨となり「大雨特別警報」が発表されました。球磨川水系の5市町村では、川が氾濫または決壊しました。避難所では、新型コロナウイルス感染症を意識した設置と運営が求められました。また感染防止のため、県外からのボランティアを受け入れることができませんでした。



洪水



土砂災害を知る

土砂災害は、大きく3種類に分けることができます。斜面が崩れ落ちる「がけ崩れ」。滑りやすい粘土層などでできたゆるやかな斜面が塊で動きだす「地すべり」。谷や斜面にたまった土や石が、大雨による水と一緒に一気に流れ出す「土石流」です。

えっ!? こんなことになっちゃうの

- 家などの建物が破壊される
- 橋が破壊される
- 道路が遮断され、通れなくなるなど
- 川がせき止められ、洪水がおこる

ドキュメント「水俣豪雨災害」

2003年7月18日から20日にかけて、九州北部に停滞していた梅雨前線に向かって、湿った空気が流れ込み、九州各地に局地的な集中豪雨をもたらしました。水俣市の深川新屋敷地区と宝川内集地区では土石流が発生しました。土石流によって流された流木が、水俣川の鶴田橋の橋脚に引っかかり、橋は崩壊しました。この災害で、19人が亡くなりました。



土砂災害



火災を知る

火災の種類は、場所や燃えたものによって「建物火災」「車両火災」「林野火災」などに分けられます。出火の原因は、放火や天ぷら油火災など、人の行動に起因するものが多いです。また地震や台風などの停電時は、再び通電するときに火災が発生することがあるので、避難するときにはブレーカーを落としましょう。

えっ!? こんなことになっちゃうの

- 家や車など、財産が燃えてしまう
- 大けがをする（体内外の火傷など）
- 逃げ遅れ死にいたることもある
- 近隣に火が広がることもある
- 家族の思い出を失うなど

ドキュメント「消防団」

消防団は、「地域住民の安心と安全を守る」という大切な役割を担っています。いち早く火災現場に駆け付け、鎮火後は再び出火しないように現場の見守りをします。さらに定期的な訓練、車両のチェック、火災予防の呼びかけ、また災害発生時には、地域の見回りをしています。熊本市では、新規入団の申込受付は毎年4月1日と10月1日に行っています。



火災



感染症を知る

感染症とは、病原体が体に入ってきて、症状がでる病気のことをいいます。インフルエンザ、ノロ、コロナは、細菌よりも小さな病原体であるウイルスによる感染症です。また**避難所での感染症は心配**ですが、災害時は命を守ることが優先されます。**ためらわずに避難**しましょう。

えっ!? こんなことになっちゃうの

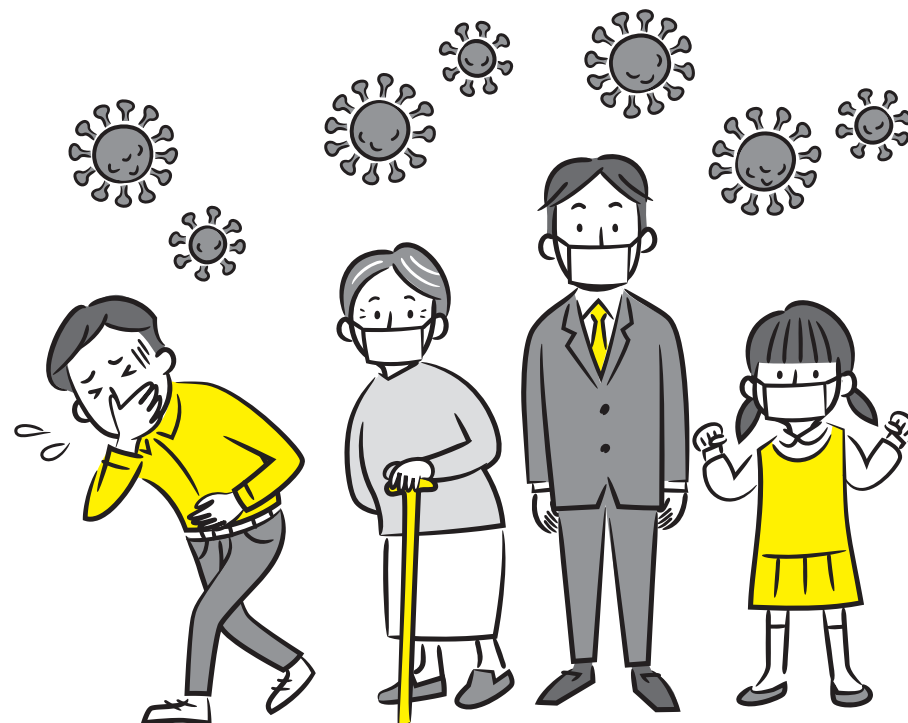
- 対策をしないと、気づかいうちに感染者が増えてしまう
- マスク、体温計など、感染対策を考えた備えが必要
- 周りに感染が広がらないよう行動が制限される
- 避難所の収容定員が限られる

ドキュメント「新型コロナウイルス感染症」

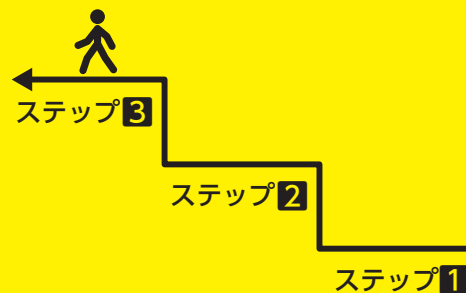
2020年、新型コロナウイルス感染症が、世界中で拡大しました。日本政府は、4月7日から5月25日まで緊急事態宣言を出し、外出自粛を呼びかけました。また感染者やその家族への誹謗中傷が問題となりました。第三波では、感染拡大地域を中心として、病床や看護師の確保が難しくなり、医療体制を危惧する事態となりました。(2020年12月現在)



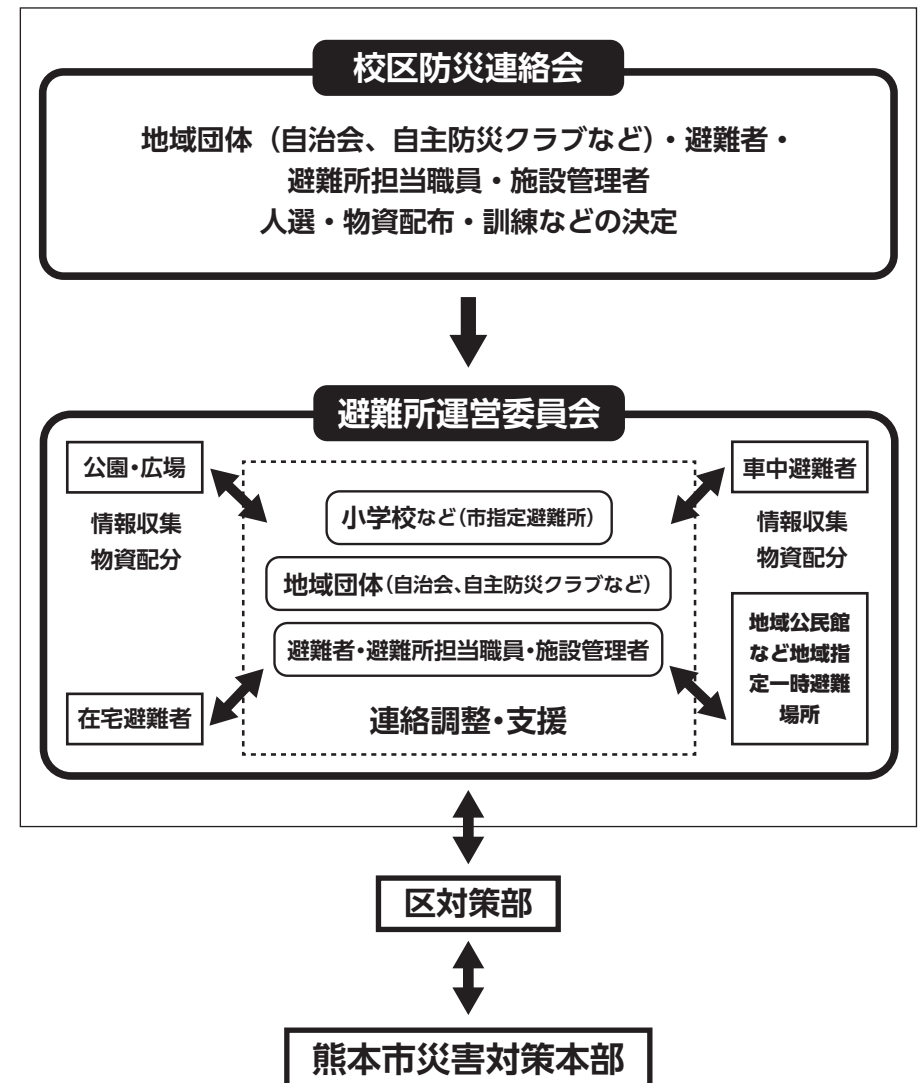
感染症



ステップ③ 備える方法を知る



「まさか」のとき、
身近で救ってくれるのは近くの人
あなたにも知ってほしい
助け合うための地域の体制



「備え」や「備蓄」と言われて、あなたが真っ先に浮かべるものは何ですか。水や食料、生活用品など、たくさん浮かんでくるのではないのでしょうか。

では、それらすべてを日常から「備え」として蓄えておくことはできますか。もし備えるものがたくさん浮かんだら…それは、平常時と変わらない生活を想像したからです。災害が発生したということは、**非常時**です。

あらゆることが平常時とは異なる中、あなた自身が命を繋いでいくために本当に必要なものは何かを一番に考えることで、**あなたにとって必要なものが準備できるはず**です。まずはあなた自身をしっかりと知しましょう。

【行動にあたってのポイント】

- 一人ひとり必要なものは異なるので、まずはひとりで考える。
- 「これがないと生活できない！」というものは何ですか。
(常備薬、お薬手帳、老眼鏡、オムツ、入れ歯、トイレなど)
- 持ち出せるものは限界があるので「最低限、これだけあれば！」を念頭に。
- あなたの生活スタイルをしっかりと想像し、考える。
- 避難所に避難するか、在宅避難するかを想定する。
- 被災するのはペットも同じ。
- 夏と冬など、定期的に見直す。

👍 これもイイね！

- 「ガソリンが半分以上にならないよう給油しています」(20代)
- 「健康保健証を、写真にとって持ち出し袋に入れています」(70代)

001

備蓄

～あなたにとって必要なものを準備しよう～



✎ パーソナルシート④を記入

災害時、身の安全を確保したら、次に大切なのは「水」と「食事」です。水分が不足すると、エコノミークラス症候群など命に関わる病気がおこりやすくなります。

熊本地震の時、「食べたいものだけを選ぶ」という食事内容の偏りから、体重の増減や血圧の上昇、便秘など、食に起因する健康トラブルが発生しました。組合せも想定して準備しておきましょう。

また、食料備蓄を定期的に使用し、使った分だけ買い足すローリングストックも有効です。食料備蓄と、「日持ちのする野菜」や「冷蔵庫の中の食品」と組み合わせて「1週間買い物に行かなくても食べつなげる」ように、日頃から備えておきましょう。

【行動にあたってのポイント】

- 災害時も日常と考え方は同じ！主食・主菜・副菜をそろえる。
例：カップ麺（主食）・魚肉ソーセージ（主菜）・野菜ジュース（副菜）
- 非常食と家にあるものを組み合わせて、1週間乗り切る。
- 慢性疾患や食物アレルギーの方、高齢者、乳幼児など家族に合わせた食品を準備。
- 食べ慣れたものは安心につながる。

👍 これもイイね！

- 「一食分に小分けした白ごはんを、数日分冷凍しています」（30代）
- 「好きな駄菓子を小袋に入れて、持ち歩くようにしています」（20代）

002

食事

～ 1週間分の食事を考えてみよう～



✎ パーソナルシート⑥を記入

あなたのよくいる場所を思い浮かべてください。前後・左右・上下。その場所は安全ですか。すぐに避難することが出来ますか？

時間帯などによって、生活の場は違います。賃貸住宅の場合はスペースが限られていたり、固定が出来なかったり、難しい場合もありますが、小さくてもいいので安全に過ごせる空間を普段から確保しておく必要があります。地震対策として、家具の固定や配置換えなどは、とても有効です。

災害発生時の安全や避難の妨げにならないよう、普段から整理整頓しておくことはもちろん、被災後の生活についても考えておきましょう。

【行動にあたってのポイント】

- 災害ごとに安全な場所となるポイントが変わる。
例：地震→倒れたり、飛んできたりするものがない場所。
台風→窓から離れた場所に十分な空間。
火災→外に避難できる通路がある。
水害→上層階へ避難出来るなど。
- 建物の築年数、構造(木造、鉄筋コンクリート等)によって強度を考える。
- 家の中だけではなく家の周りにも目を向ける。
(ブロック壁・植木・倉庫・納屋など)
- 災害被害(全壊・半壊など)、仮設住宅入居などを予想し、現在の保険で対応できるかを確認しておく。

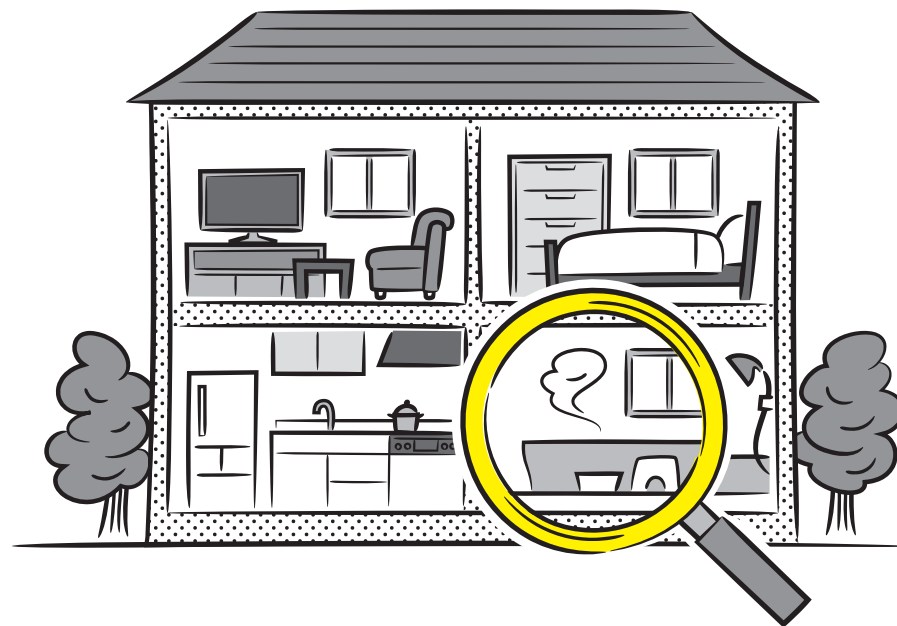
👍 これもイイね！

- 「食器棚の扉が開かないように、100円グッズのストッパーを取り付けています」(40代)
- 「保険に入っているだけで内容を分かってなかったので、担当者に確認しました」(30代)

003

住まい

～日頃から整理・整頓しよう～



004

家族のスケジュール

～大切な人の毎日をまず知ろう～

普段の家族のスケジュールを把握していますか？災害はいつどこで起こるか分かりません。家族が揃っているときに災害が起これば、その時の判断で考え、避難することは可能です。しかし、子どもが学校に…家族が仕事に…状況は様々です。平日、休日、家族がどのような毎日を送り、どういう行動パターンをとっているのか、あらかじめ把握しておく、まさかの時も慌てずに対応できます。

家族で時間を設けて、みんなで共有することが大事です。その際、職場の災害時における参集基準を伝えておくことも忘れずに。大切な家族を守るために、話し合っておきましょう。

【行動にあたってのポイント】

- 1日のスケジュールを、一人ひとり、具体的に書き出す。
- 1週間のスケジュールを、一人ひとり書き出す。
- 滞在時間が長い場所の最寄りの避難場所を、災害に合わせて考えておく。
- 誰か一人が知っておくのではなく、全員で把握しておく。
- スケジュールを把握したら、そこから見える課題を書き出し、対処法を事前に確認しておく。
- 離れて暮らす家族がいる場合、お互いが安心できるように共有する。

👍 これもイイね！

- 「家族全員のスケジュールを、壁に貼ったカレンダーに書いています」(40代)
- 「子どもと会話をする中で、一日の行動を聞き、活動範囲を知るようにしています」(30代)



✎ パーソナルシート③を記入し、共有

家族のスケジュールを把握したら、次に必要なことは連絡先を決めることです。家の固定電話番号、家族の携帯電話番号を覚えていますか？分からなければ、普段持ち歩く財布や手帳などに、番号をメモして入れておきましょう。子どもの場合は、パーソナルカードを持たせておきましょう。

連絡先は、家族の番号だけでなく、通勤先、通学先、親しい親族も入れましょう。

災害によっては、距離が近いと同じ被害を受ける可能性があります。万一の場合を考え、遠く離れた親族を連絡の拠点とすることも大切です。

【行動にあたってのポイント】

- 家族、親族の連絡先を把握する。
- 通勤先、通学先、かかりつけ医の連絡先を把握する。
- 学校からの緊急連絡方法を確認する。
- 家族でそれぞれの連絡先を共有する。
- 災害時は連絡がとれないことがあるので、災害伝言ダイヤル(171)などのサービスについて把握しておく。
- 家族で決めた連絡先について、どの状況で、どこに連絡するか、連絡手段も含めて、タイムスケジュールと照らし合わせて確認する。
- 10円玉を持っておく、携帯電話の充電器を常備しておく。
- 連絡がとれないときを想定し、集合場所を決めておく。

👍 これもイイね！

- 「いざというとき慌てないように、帰ったら必ず連絡するように子どもに伝えています」(30代)
- 「連絡先を書いた小さなメモ帳をかばんに入れてしています」(50代)

005

連絡先を決める

～複数の手段で、安心をつなげよう～



✎ パーソナルシート⑤を記入、共有し⑦を記入

「避難する」という言葉で、頭に浮かんだ場所はどこですか？行政機関が示している避難所だけが避難場所ではありません。避難する場所は難を逃れるための安全な場所です。ホテル、親類宅、車、仲の良い友達の家で避難することもあるかもしれません。また、介護が必要な人には、福祉避難所もあります。大事なのは、受け身の避難行動ではなく、自分に合った避難の仕方考えることです。

どの時点で避難を開始するのも大事な要素です。身体的な不安、精神的な不安の少ない避難行動を、家族のスケジュールと照らし合わせながら考えましょう。

【行動にあたってのポイント】

- 住んでいるところ、通学先、通勤先のハザードマップを確認する。
- 災害の種類によって、避難方法を考える。
- 自宅や地域の特徴、家族構成やペットがいるかどうかを考慮し、あなただったらどんな選択が良いのかを考えておく。
- 事前に想定しやすい大雨や台風については、時間の経過と共に最良の選択を考え避難先を選ぶ。
- 避難所までの安全な経路を確認する。
- 車中泊する場所の安全を確認する。
- 洪水や土砂災害など、危険がせまってからの高い場所への避難（垂直避難）は、最終手段。

👍 これもイイね！

- 「ペットを受け入れてくれる避難所を確認し、早めに避難するようにしています」(50代)
- 「散歩をするとき、避難所を目指して、安全確認しながら歩くこともあります」(70代)

006

避難所の選定

～避難に対する考えを共有しよう～



✎ パーソナルシート⑤を記入し、共有

いざという時の行動を助けるために、災害時の防災行動計画であるあなたのタイムラインを事前に作りましょう。いつ、どこで、何をすべきか、タイムラインに記載しておくことで、災害時にあなたがすべき行動のタイミングが分かります。

個人のタイムラインを作成したあとは、家族のタイムラインも作りましょう。個人でできること、家族でできることが見えてきます。

タイムラインを作る場合は、昼夜・季節など様々な状況を考え、より細かくより具体的に書き込みましょう。

【行動にあたってのポイント】

- 私のスケジュール(パーソナルシート③)を参考に、まずは自分の行動パターンを再確認する。
- 家族のタイムライン作成は、それぞれのタイムラインを重ね合わせるだけでなく、状況に応じ、柔軟に変える。
- いつ、どこで、何をすべきか、家族が一緒の場合は「誰が」までを考える。
- ハザードマップと照らし合わせながら、想定した災害に合わせたタイムラインを作る。
- タイムラインは一度作って終わりではありません。状況は常に変わるので、定期的に見直す。
- 完成したら、考えた行動が、適切かどうかを確認する(参照⇒P47)。

👍 これもイイね！

- 「東京で一人暮らしをしている息子のタイムラインをコピーして持っています」(50代)
- 「注意報や警報が出されるときは、自分の行動をシミュレーションしています」(20代)

007

タイムライン作成 ～いつ、どう行動するかを考えよう～



✎ パーソナルシート③を家族で共有して、
タイムラインを作りましょう

008

地域とつながる ～日頃の関わりを大切にしよう～

災害発生時、地域で活動する団体というと、まず自治会が思い浮かびます。しかし実際に災害がおきたときには、自治会だけでなく地域に住む人が協力し合って活動することが求められます。

まさかの時に共に活動できるよう、普段から関わる事が大切です。まずは、あいさつをしましょう。さらに、地域で行われる祭りや清掃活動などに参加することで、地域の特徴が分かり、人を知ることにつながります。

また、地域とつながることは、地域を知るだけではなく、自分のことを地域の人に知ってもらう機会にもなります。いきなりは難しくても、出来ることから少しずつやってみましょう。

【行動にあたってのポイント】

- 地域との関わりが、災害時の備えとなる。
- 地域の一員だという意識を持つ。
- 地域で行われている行事を知る。
- 地域活動に誘われたら、一度くらいは行ってみる。
- 地域活動に周囲の人を誘う。

地域のことなら各まちづくりセンターへ！

地域の様々な課題解決へ向けた取り組みを支援するため、地域支援の拠点として北区4か所に「まちづくりセンター」を設置しています。

- 植木まちづくりセンター ☎096-272-6966
- 北部まちづくりセンター ☎096-245-2112
- 清水まちづくりセンター ☎096-343-9162
- 龍田まちづくりセンター ☎096-339-3323



009

避難所運営のルールをつくる

～みんなで作るみんなのルール～

避難所とは、災害によって住宅を失うなど被害を受けた人や、被害を受ける可能性のある人が一定の期間避難生活をする場所です。通常とは違う厳しい状況の中、共同生活を送るには、最低限のルールを決め、避難者全員で守ることが重要です。

ルールは、地域の実情に合わせて普段から考えておきましょう。

避難所には多くの人が集まってきます。地域の外から避難して来るとも考えられます。集まった人たちの状況に合わせて、ルールを見直すことも必要です。そのため項目は、わかりやすく、あまり多くならないようにします。

【行動にあたってのポイント】

- 平常時から、地域・避難所となる施設・行政の三者で、運営についてのルールを協議し定めておく。
- 多様な立場のメンバーで協議する。
- 一度定めたルールも、事態の推移にあわせて柔軟に対応する。
- ルールは、避難者全員が分かるように、玄関付近などに大きく掲示する。

校区で話し合ってみました！

- ・ 更衣室があれば、安心して着替えられる。少し広くすれば、授乳室にもなるかも。
- ・ 電気をつける時間と消す時間を、事前に知らせておこう。朝が早い人、夜が遅い人は、場所を配慮しよう。
- ・ 高齢者はトイレに行きやすい場所に案内しよう。



災害発生時は自治体も被災しており、避難所へ十分な人員を配置するのは困難な場合もあります。

避難所の運営は、避難している全員の協力のもとに成り立っていることを忘れてはいけません。事前に決められたルールのもと、誰かに任せるのではなく、一人ひとりが「自分ごと」として考え、互いに思いやりをもって行動することが必要です。

010

避難所での過ごし方

～自分ごととして考えよう～

【行動にあたってのポイント】

- あなたも、避難所運営をサポートするメンバーの一人です。
- 一人ひとりが自分ごととして考え、自分にできることがあれば積極的に参加する。
- 事前に決められたルールをもとに過ごす。
- 様々な状況にある人がいることを理解し、その人の立場に立って行動する。
- 大切な家族であるペットでも、避難所には苦手な人やアレルギーがある人もいることを理解する。
- 避難所は、生活再建へ向けて過ごす一時的な場所である。



校区の訓練でしたこと！

避難所で受付をするとき、名前と合わせて「どれができますか」という項目を設けました。「炊き出し」「掃除」「物を配る」「避難者の案内」などの役割を選んでもらうことで、避難者が避難所運営を自分ごととして考え、「できることを持ち寄った運営」につなげることができました。

●家族を守る方法を知る●

暮らしの再建

そんぽ防災web

災害前の状態に戻すため、生活再建に必要なお金を、保険という方法で考えます。



連絡

NTT西日本

災害時に利用できる「災害用伝言ダイヤル(171)」で、大切な人と連絡できるようにします。



避難所選定

住まいのある地域だけでなく、職場や学校など、長時間を過ごす地域の避難所も確認しましょう。

●広域避難場所

地震の火災拡大などで、地域全体が危険になったときに避難する場所です。



●指定緊急避難場所(北区)

災害発生時、一時的に危険から逃れるための場所です。どの災害の時、どの場所が指定されているのかも確認が必要です。



避難行動

タイムライン

家族の防災行動計画です。作成のためのチェックシートもあります。



避難所開設と運営

事前準備から運営までを紹介するマニュアルです。



防災情報取得表

備えるために、災害・防災について最新の情報を知っておきましょう。調べる際は、何を知りたいかを明確にすることが大切です。

●災害時の被害状況を知る●

地震



揺れやすさ



建物全壊率

洪水、土砂災害、高潮、津波



熊本市統合型ハザードマップ

防災マイBOOKに関するお問い合わせ

北区役所総務企画課 tel.096-272-1110

防災マイBOOKとパーソナルシートは北区ホームページでダウンロード出来ます。

①□に名前を書き込み、作成日を記入します。

・ライフスタイルが変わる度に見直しましょう。

(参照 P6 ～ 7「誰の命を守りたい?」)

②自宅のある小学校区と町内を記入する。

・避難所を災害種別に記入する。

・ハザードマップで地域の災害による危険性を確認する。

(参照 P8「どんな地域に住んでる?」、P36～37「避難所の選定」、P46～47「防災情報取得表」)

●③～⑤は、折りたたんだシートを広げて使います。

②	③	④	⑤
---	---	---	---

③私のスケジュールを作成する。

・時間メモリは24あります。自分にあった時間で設定しましょう。

・縦に線を入れ、平日・休日で分けるのもいいでしょう。

④私のスケジュールから、日常つかっているものを書き出します。

書き出した中から「これがないと生活できないもの」を選び出します。

⑤私のスケジュールを見ながら、滞在場所の連絡先と近くの避難場所を記入する。

※②～⑤で記入した内容は、伝えておきたい人と共有しましょう。

(参照 P32 ～ 33「家族のスケジュール」、P36 ～ 37「避難所の選定」)

⑥現在、家にある食材から、災害発生後、一週間の献立を考える。

足しておきたい食料を書き出し、備蓄の参考にする。

(参照 P28 ～ 29「食事」)

⑦⑤を参考にして、家族や連絡を取り合いたい人の連絡先を記入する。

(参照 P34 ～ 35「連絡先を決める」)

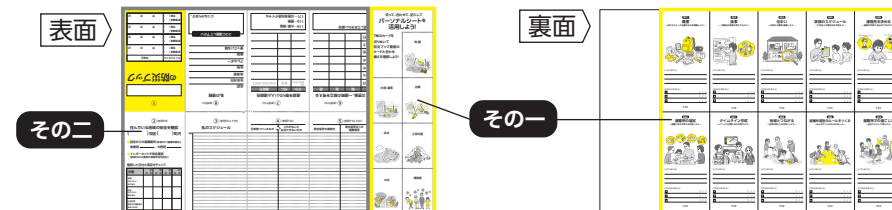
⑧「私の情報」として、まさかのとき、第三者に伝えたい情報をまとめる。

(参照 P6 ～ 7「誰の命を守りたい?」)

●完成です。いつも持っているバッグなどに入れておきましょう。

パーソナルシートの使い方

その一 災害によって「備え」ができているかを確認する使い方



●シートの表面には、災害のイラストが描かれています。切り取ってカードにします。

●001～010までの「備える方法」のイラストが印刷されたシートを広げます。

●災害のカードを、備える方法のイラストの上に置き、備えを振り返ります。

●現在「していること」、「これからすること」を記入します。

●困ったら、災害によって考えられる被害と備える方法の対応ページを再度確認。

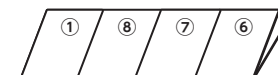
●次回点検日を決め、「これからすること」のチェック欄に記入できるように、日常を過ごします。

その二 「私の防災ブック」の作り方

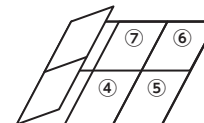
●本にします。

図の点線を切り取り、折って8ページの本にします。

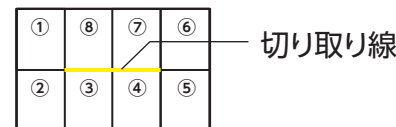
1. 上下を折る。



2. 広げて、タテの折り目をつけます。



3. 真ん中の「切り取り線」部分を、カッター等で切ります。



4. 「1」の状態に上下をたたみ、重ねて完成。

