

災害時！避難所に手厚いサービスは

災害時！帰宅困難者になったら

・コンビニなどでぐに水とおにぎりを確保

・歩きの移動は10kmが限界。近くのビジネスホテルの利用も視野に。

・安全な建物に避難。施設の防災スタッフの指示に従いましょう。

・トイレはすぐに行きたくなるもの。左ペーじの携帯トイレを持ち歩く安心。

普段から左記の防災グッズを持ち歩きましょう！

準備

常に携帯したいグッズ

☐メガネ

☐コタント

☐水(ペットボトル) ☐常備薬

☐1つ穴の開いたペットボトルのフタ

☐呼び笛

☐コンパス

☐チレカ

☐10円玉10個以上

☐保温断熱アルミシート ☐チャリシュ

☐スヌ

☐家族写真(探す時)

☐自分の好きな香り・グッズ

☐携帯トイレ(レジ袋+ペットシート)

☐モバイルバッテリー(電池式も)

☐ゴーグル(火山防災)

参考 防災袋に常備 役立つ万能ナイン

準備

常備薬 1か月分持ち歩きましょう

逃げるなきゃコール

大切な人を守る為、あなたの声で避難の後押し

災害時！

逃げなきゃコール

「警戒レベル3 高齢者等避難」が出たら…

おはあちゃん すぐに避難して

ありがとう 避難するわ

逃げなきゃコール

逃げなきゃコール

災害時！水害の予報が出たら

警戒レベル とるべき行動

①天気予報を確認。

②台風ならバルコニーのものを室内に。排水溝を掃除。窓ガラスの飛散防止のためカーテンを閉じて。

③車の浸水が心配な場合は、高台や安全な駐車場へ移動しましょう。

④土砂災害の危険性があれば避難先へ。

⑤ハザードマップの浸水予測50cm未満なら原則、自宅待機ですが、危険を感じたら自主的に避難しましょう。

Brillia

まさか!?の時に役立つ

Brillia 防災カード

災害伝言ダイヤル171

録音【1】／再生【2】

毎月1・15日にご家族で練習してみましょう

東京建物株式会社

監修：国際災害レスキューナース 辻直美

202610版

Brillia防災コラムへ

私の緊急時の連絡先

家族との集合場所 4つ

お名前

生年月日

血液型

◇緊急連絡先

氏名	続柄	TEL

家族との集合場所 4つ

・

・

災害時！情報収集が大事

アプリ

ラジオ

ツイッター

フォローしておきたいアカウント

内閣府防災 (@CAO_BOUSAI)

首相官邸(災害・危機管理情報) (@Kantei_Saigai)

総務省消防庁 (@FDMA_JAPAN)

国土交通省 (@MLIT_JAPAN)

辻直美 (@tobecoolnao)

※ご自身の身近な自治体

Yahoo!防災速報

特務機関NERV防災

これらは現地ユーザーの投稿を地図で確認でき、災害がどこまで迫っているか、どこでどんな災害が起きているかひと目で分かる情報などを発信しています。

Yahoo!防災速報

停電情報

災害時！地震が起きたら

◇地域での助け合いが一命を救います。

①まず身の安全を。テーブルの下かモノが落ちてこないところで、頭・首・内臓を守っておだんごポーズに。

②揺れが落ち着いて外に避難するときは忘れずにガスの元栓を閉め、ブレーカーを落としてみましょう(通電火災の防止) (“軽震”の場合はマンション警備用のスイッチは切らない)

③津波のおそれがあるときは、高台・頑丈な建物の上階、津波避難タワー、津波避難ビルへ。

阪神・淡路大震災では多くの命が“共助”で救われました。

準備 避難判断

<地震>
耐震基準を満たしたマンションでは基本、火災がなければ在宅避難を推奨。しかし停電でエレベーターが使えず、階段の昇降が難しい場合は外部避難も想定しておくことがよいでしょう。

<水害>
大雨や台風の接近により「警戒レベル4 避難隣人と声を掛け合い、直ちに避難しましょう。必ず今いる場所より高い場所へ移動してください。降水量50mm/hを超えると車の運転も危険です。

<火災>
上の階の人は煙にまかれないよう非常階段を使って非難しましょう。煙の侵入を防ぐため各所の扉は閉めながら移動しましょう。

準備 トイレは流せない？

断水時、マンションでは途中の排水管に汚物が詰まるとガスが発生し排水管の破損の原因に！トイレの水を流すのはNGです。ビニール袋とペット用シートで対応しましょう。

1日5～6回のトイレ×3人家族×10日
Q:最大何枚を用意すべきでしょうか？

さて問題になるのが汚物や生ごみの処理。災害時は自治体のごみ収集が滞る可能性も特にマンションの共用部にごみがたまると衛生面や悪臭、害虫の発生が懸念されます。家庭内では密閉袋(二重のビニール袋)と消臭剤、さらに新聞紙を入れてフタ付きの容器で保管。ごみ処理後は手洗いとアルコール消毒を忘れずに。注:ごみ出しは管理組合からの案内や指示を要確認！

答え:180枚

知識 非常時こそおいしい食事

メスティンは100円ショップで500～1000円で手に入る飯盒炊飯容器。固形燃料と米、水さえあれば20分ほどでご飯が炊けます。

蒸し器にも鍋にもなるので味噌汁や温野菜も簡単にできます。熱湯で温めたスープジャーに冷凍餃子とフリーズドライスープを入れるだけで、美味しいスープに。



知識 災害時のメンタル

トラウマや災害後のストレスにどう対応しますか？不安をもたらす原因は未来がわからないこと。ストレスを少しでも減らすためのキーワードは「レジリエンス」。

～うまく対応できる能力"のこと～
「まっ、いっか」は魔法の言葉！

自分自身を認めてありのままの自分を受け入れるからこそ、この言葉が出てくるのです。

災害時には普段やっていることしかできません。普段から意識してレジリエンスを高めておきましょう。何事も想定して練習しておけば安心です。

伸びをして深呼吸！
吐いて→吸って
を繰り返すと
気持ちが楽に。



準備 在宅避難の練習

休みの日を利用して【我が家の防災大作戦】を実行してみませんか？
蓄電池と太陽光パネルでどの程度の家電が使えるか試してみよう。
夜のトイレや各自の寝室用に懐中電灯はいくつ必要ですか？
子ども用防災リュックは何を入れよう？

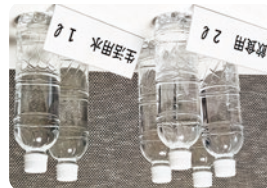
震度7になるとジェットコースターのよう
に体が振り回されるので
寝室やリビングに居る時、地震で飛んでくるものが頭より上にはないか見まわしてみよう。

□冷蔵庫や家具の固定は必須です。



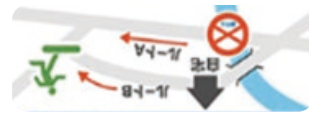
準備 水や備品のローリングストック

1人1日3Lの水(飲用食用水2L+生活用水1L)×家族人数を備蓄しておかなければなりません。日常生活で使いながら、10～14日分を備蓄するようにしましょう。



準備 災害が起こる前にやっておくこと

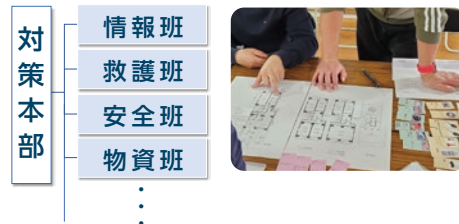
「ハザードマップ」をみながら、普段の通勤経路や避難所まで歩いてみてください。水害で渡れない場所はないでしょうか？



準備 災害に対応するのは誰？

災害時のマンション 誰を頼りますか？
実は住民がやらなくてはならないことが意外とあります。起こりうる問題を住民同士で予め想定しておく必要があります。

(参考)
避難所へ避難したあとは避難者を中心とした自治組織が主体となって活動します。



いざというとき頼りになるのは人とのつながり。顔の見える関係が安否確認をスムーズに

準備 役立つ防災備品

<家庭内で役立つ>

- ポータブル電源 □ ソーラーパネル
- 懐中電灯・ランタン(部屋数分)
- 電池(3日分 10数本) □ おしりふき
- カセットコンロ・ボンベ □ レジ袋
- IH調理器(蓄電池) □ メスティン
- ヘルメット □ ゴーグル(降灰の備え)
- 新聞紙・梱包紙 □ ビニール袋(45L)
- スニーカー(寝室に常備)

※新聞紙や梱包紙のように吸水に優れ保温効果もある紙はトイレの汚物や生ごみを処理するのに便利。多めのストックを。

<共助で役立つ>

- 大容量蓄電池 □ 排水ポンプ 使い方動画
- ソーラーパネル □ 投光器
- 搬送用ハンディストレッチャー

