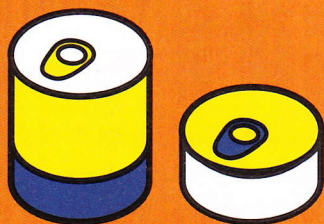


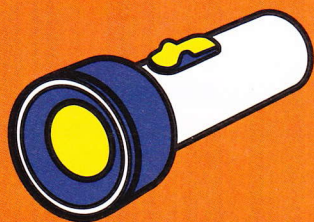
ほ ぞん ばん
保存版



みず
水



ひじょうしょく
非常食



かいちゅうでんとう
懐中電灯

防災ハンドブック

女性視点の



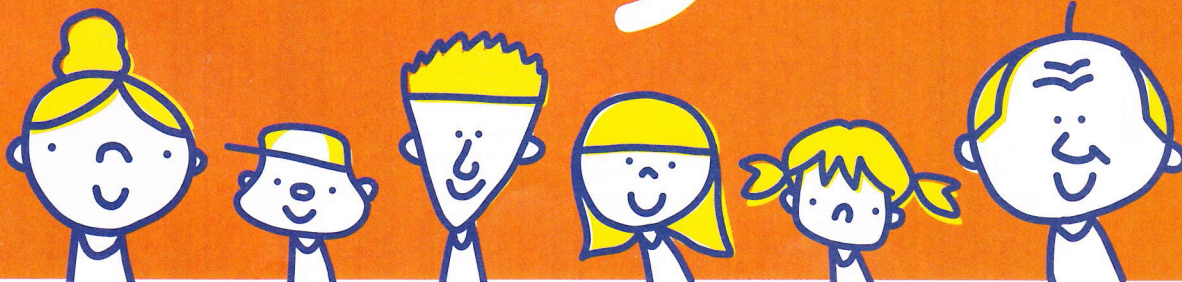
モバイル
バッテリー



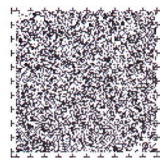
ラジオ



きちょうひん
貴重品



な ら け ん
奈良県



音声コード掲載

はじめに

近年、全国各地で地震や台風、水害などの災害が多発しており、改めて日頃からの備えの大切さについて、関心が高まっています。この度、県では「女性の視点を取り入れた防災ハンドブック」を作成しました。

このハンドブックでは、準備の仕方から、避難する際の注意点、避難所づくりでの配慮などについて、地域における女性ならではの気づきや工夫を取り入れ、女性だけでなく誰にとっても分かりやすい内容となっています。

このハンドブックを用いて、日頃から家庭や職場、地域などでの備えに役立てていただければと思います。

もくじ



日頃から心がけておくこと	04
・家の中を見直してみよう	
・家具などを固定してみよう	
・普段の行動を意識してみよう	
・連絡方法などを確認しよう	
・ペットのことも考えよう	

すぐに集められる防災グッズ	06
・基本の備蓄リスト	
・ローリングストック	
・あってよかった！役に立つ！防災グッズ 10 選	



災害が起こったときの対応	08
・知っておきたい知識	
・もしもこんなとき災害（地震など）が起こったら	
避難するときに気を付けること	10
・避難するときの防災ファッション	
・寒さ、暑さ対策で体調管理	
・避難前の最終チェック	

ライフラインが止まったとき	12
・頭に入れておきたい工夫	
・災害時のお助けアイテム	
・家にあるもので作れるお助けグッズ	



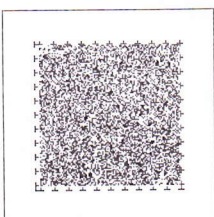
避難所づくり	14
・避難所で気をつけたいこと	
・避難所での体調管理	

被災後の過ごし方	16
・防犯対策例	

ことまコラボ企画 ママの防災座談会	18
「奈良県防災の日・防災週間」	19
奈良県を襲う可能性のある大地震	20
武力攻撃時の行動	22
事前に情報を入手しておこう、大切なことをメモしておこう	23
いざというときの連絡先	裏表紙

この冊子には音声コード「Uni-Voice」が左ページには左下、右ページには右下に印刷されています。スマートフォン専用アプリなどで読み取ると、音声で内容が確認できます。

※お使いの機種によっては、うまく読み上げができない場合があります。



音声コード掲載

じょ せい し てん
女性視点の
ぼう さい

防災ハンドブックが アプリでもみられる

FREE
む りょう
無料

アプリ機能

1

この防災ハンドブックが スマートフォンでいつでもみられる

「防災について知りたいときに、手元にこのハンドブックがなくて内容がわからない。」「防災リュックを用意しようと思ったけど何を入れたらいいかわからない。」そんなときはアプリを通じてハンドブックの内容をいつでも確認することができます。またお使いのスマートフォン端末などに保存しておけば、電波が届かないときでも確認することができ便利です。

2

近くの指定緊急避難場所を ナビゲーション

奈良県内の指定緊急避難場所をAR機能※1で調べることができます。動め先付近の指定緊急避難場所やよく行くお店付近の指定緊急避難場所など事前に調べておきましょう。できれば実際に下見をして、安全な避難ルートを確認し、いざというときのために備えましょう。



1

AR(LBS※2機能)による
指定緊急避難場所案内
(奈良県内の施設に限ります)



2

施設情報表示画面



3

GPSルート案内

奈良県
防災
アプリ



※1 AR(拡張現実)とは…現実の世界上にデジタルな情報を表示すること。
※2 LBS(ロケーションベースサービス)とは…GPSなどの位置情報機能を使って現在位置を知らせるサービス。

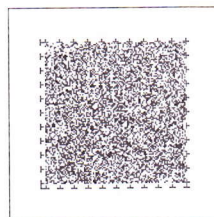


「App store」「google play」からアプリをダウンロードしてください。

奈良県防災アプリ



周囲の環境や通信状況、端末の性能によって、動作が不安定または不可能な場合があります。また位置情報(GPS)機能をオフにされた状態では利用できませんので、必ず位置情報をオンにしてからご利用ください。本アプリケーションのご利用に際しては、周囲の状況に注意し、お客様が利用される地域に適用する法律・慣習を遵守した常識的で適正なご利用をお願い致します。本アプリケーションの使用にしましてお客様自身または第三者に損害が生じた場合、奈良県はその賠償の責任を一切負いかねますことをご了承ください。またこのアプリは災害に備えて事前に準備するためのものです。災害時はこのアプリだけの情報で行動するのではなく、周囲の状況のみで安全な場所に避難いただきますようお願い申し上げます。



音声コード掲載

ぼうさい 防災 準備編

ひごろ 日頃から心がけておくこと

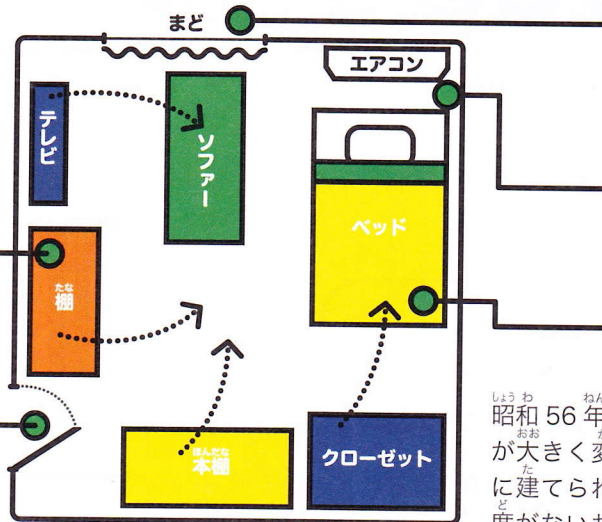
さいがい 災害はいつ起こるかわかりません。ぼうさい 防災と聞くとおお 大げさに聞こえますが、家具を固定したり、配置を見直すことで自分や家族の身を守ることができます。

いえ なか み なお 家の中を見直してみよう

おもいものや、壊れやすいものは棚の下段に、当たっても痛くないような軽めのものは上段に収納しましょう。

逃げ道がふさがれないようにドアの周りはスッキリさせましょう。

※消火器、ガスのマイコンメーター、感震ブレーカーで、地震による火災に備えましょう。



まど 窓にガラス飛散防止フィルムをはっておくと、強風により物が当たってガラスが割れた場合でも、飛散を防ぐことができます。また、カーテンを閉めておけば、割れたガラスが部屋の中に飛び散るのを抑えることができます。

エアコンや照明は、地震などで落ちてくる可能性があるので、注意しましょう。

家具やテレビが倒れてきても直撃しない位置にベッドやソファを配置しましょう。

昭和 56 年 (1981 年) に住宅の耐震基準が大きく変わりました。この年より以前に建てられた住宅については、十分な強度がないおそれもありますので、耐震診断を受け、必要であれば耐震改修を行いましょう。

かぐ こてい 家具などを固定してみよう

こてい 固定するグッズ紹介



つば張り棒

天井と家具の間にはさみ固定します。家具に傷をつけずに固定することができます。



耐震ゲルマット

粘着性のあるマットでテレビなどの家電や棚の底面に貼る、滑りにくくします。



転倒ストッパー

たんすや食器棚などの家具の下に挟み、倒れにくくします。

L字型金具

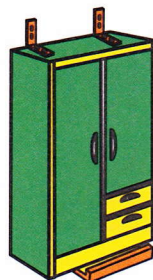
ねじなどで家具に取り付けて壁などに固定します。効果は高いですが、傷がつきます。



転倒防止用ベルト

家具の側面や天板と壁をつないで固定します。粘着シールのももあります。

かぐ かでん こてい しかた れい 家具・家電の固定の仕方の例



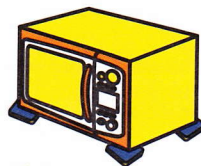
たんす・クローゼット

L字型金具で取り付けて、転倒ストッパーや段ボールなどを家具の下の前側に挟みましょう。



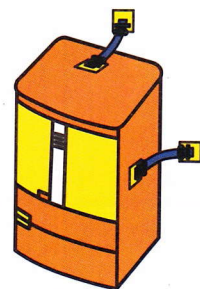
本棚・食器棚

棚の中は、重いものを下段に置き、棚と天井の間をつば張り棒で固定します。



電子レンジなど

転倒や落下する可能性がある家電は、耐震ゲルマットを敷いて滑りにくくさせましょう。



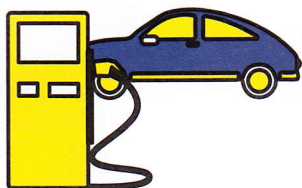
冷蔵庫

転倒防止用ベルトで壁などに固定します。

● 普段の行動を意識してみよう

1

ガソリンが半分になったら給油



災害が起こるとガソリンが在庫切れになることもあるので、日頃から残量を意識しておきましょう。

2

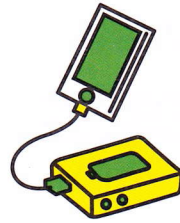
地域の防災訓練への参加



災害時は人との助け合いが大切。地域の防災訓練などに参加して防災の知識を得ながら、みんなで協力して取り組みましょう。

3

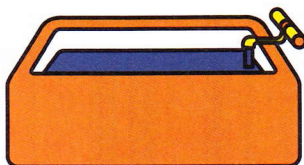
モバイルバッテリーを用意



予備のモバイルバッテリーを1モバイル（スマートフォンなど）に最低1つ、準備しておきましょう。車から充電できる充電器もあれば便利です。

4

浴槽の水を溜めておく

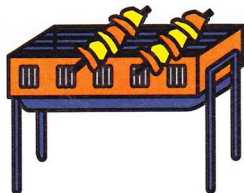


水道が復旧するまでに時間がかかることがありますので、水を溜めておくことでトイレ用や体を拭くときなどに利用することができます。

※小さい子どもは溺れてしまうおそれがあるので、注意しましょう。

5

アウトドアに親しむ



キャンプ用品はライフラインが止まったときに役立ちますので、使い方に慣れておきましょう。

6

外出するときは
家族に行き先を伝える

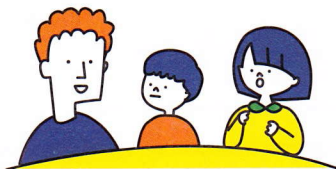


家族が今どこにいるのかを常に把握しておきましょう。災害時、少しでも不安が解消されます。

● 連絡方法などを確認しよう

家族防災会議

災害用伝言ダイヤル（裏表紙記載）や連絡先について話しておきましょう。また集合場所は具体的に決めておきましょう。



近隣の人と助け合う

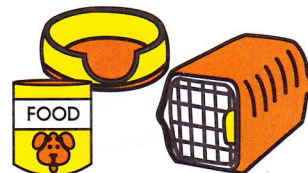
近隣の人と助け合える関係を作っておきましょう。

遠くの知人と助け合う

遠方の知人に助け合える人がいると、いざというとき安心です。

● ペットのことも考えよう

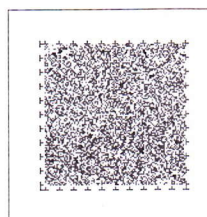
避難生活ではペットの免疫力も低下するため、ペットの健康管理にも十分気を付けましょう。またトラブルを防ぐため、日頃からしつけを行っておきましょう。



フード、おもちゃなどのペット用品や避難に備えてゲージも準備しましょう。



迷子に備えて写真を準備しておきましょう。また首輪がつけられる場合は、名前や連絡先を記入しましょう。



音声コード掲載

防災 準備編

すぐに集められる防災グッズ

非常時に「あってよかった」防災グッズをまとめました。リストを参考に個人や家庭で必要なものをしっかり準備して、災害が起きてもあわてない防災対策を心がけましょう。

基本の備蓄リスト

1週間程度を自足できるように準備しましょう

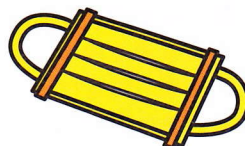
防災リュック

- 水
- 携帯食(乾パンや水をそいでつくるアルファ化米など)
- モバイルバッテリー
- ラジオ、電池
- 手袋
- 救急セット
- 健康保険証や免許証のうつし
- お薬手帳(コピー)
- 手指消毒剤
- 常備薬
- 体温計

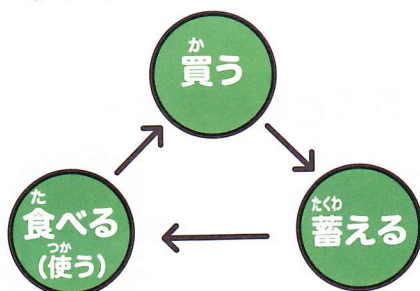
- ライト(懐中電灯など)
- 保温アルミシート
- 新聞紙
- 数日分の着替え
- タオルやてぬぐい
- 歯ブラシ
- ウェットティッシュ/おしりふき
- ビニール袋(大・小)/防臭袋
- マスク
- 携帯トイレ
- ガムテープ/養生テープ
- メモ用紙/ペン(油性ペン)
- 予備めがね

家のストック

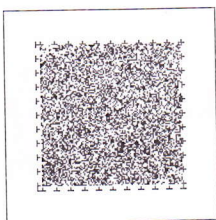
- 水(飲料用、生活用)
- トイレットペーパー
- ゴミ袋
- 保存のきく食品(缶詰など)
- レトルト食品、乾物など
- ラップ、アルミホイル
- キッチンバサミ
- バケツ
- カセットコンロ、ボンベ



ローリングストック



ローリングストックとは非常食を大量に蓄えておくのではなく、普段の買い物で少し多めに食材を買い、使った分をまた買い足す方法です。消費期限が過ぎてしまうことが少なく、安定的に食材を備蓄できます。



音声コード掲載



ポイント1

家族が好きなお菓子やレトルト食品など常温で保存できるものを蓄えるようにしましょう。

ポイント2

水などは、キッチンカウンターの下やクローゼットを活用するなど、分散してストックしましょう。

ポイント3

薬や化粧品、ベビーフードなども避難生活では入手しづらくなるので、併せてストックしておきましょう。

ポイント4

古いものを左に、新しいものを右に置くなど保存する位置を決め、古いものから使っていきましょう。

● あってよかった！役に立つ！防災グッズ10選

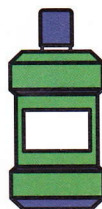
1 水のいらないシャンプー

さいがいじ 災害時、みず 水は貴重です。長期間お風呂に入れないうちも、水のいらないシャンプーは役に立ちます。



2 マウスウォッシュ

こうこう 口腔ケアはしんたい 身体の健康にもつながります。歯磨きができないときでもマウスウォッシュでこうない 口内をケアすることで病気予防にもつながります。



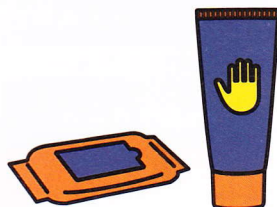
3 うわぐつ

もの 物がさんらん 散乱しているところ 裸足で歩くのは危険です。けが対策や避難所での上履きになるので用意しておきましょう。



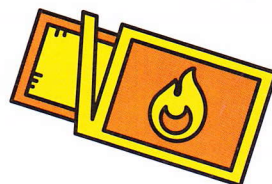
4 基礎化粧品など

ケア用からメイク用まで最低限のものを用意しておきましょう。オールインワンジェルがあれば便利です。



5 カイロ

しんたい 身体を冷やさないことが体調管理につながります。また、離乳食などを温めるときにも使えます。



6 虫よけグッズ

むし 虫対策も大切です。自分や環境に合ったものを準備しておきましょう。



7 アロマオイルなど

さいがい 災害が起こると、ストレスが溜まってしまいます。そんなとき、自分の好きな香りを嗅ぐと気分転換になります。



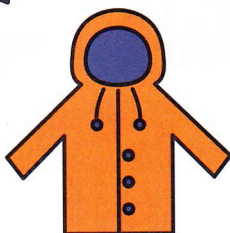
8 保冷保温のきく水筒

お湯をもらうときなどに便利です。温かいものを飲むと心も落ち着きます。また赤ちゃんのミルクを作るときにも使えます。



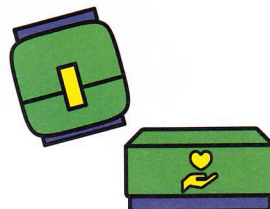
9 レインコート

あまがっ 雨合羽としてだけでなく、寒さをしのぐこともできます。



10 生理用品・パンティライナー

した 下着の清潔を保つためにも多めに用意しておきましょう。また、傷の手当やガーゼとしても役立ちます。



ママ・妊婦の場合

日用品

- 紙おむつ
- おしりふき
- ブランケット
- 母乳パッド
- おもちゃ
- (音が鳴らないものがベスト)
- 哺乳瓶

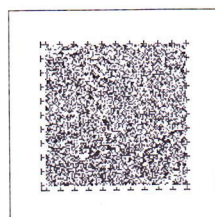
- おんぶ紐、だっこ紐
- 母子健康手帳
- 子どもの衣類
- 紙コップ、スプーン
- 授乳ケープ
- ガーゼハンカチ
- 出産準備品
- 健康保険証と子ども医療受給者証のコピー

食料品

- 離乳食
- 粉ミルク
- 飲料水
- おやつ
- アレルギー対応食

高齢者・介護者がいる場合

- 大人用おむつ、紙パンツ
- 杖
- 入れ歯、入れ歯洗浄剤
- 健康保険証のコピー
- 介護用品
- 老眼鏡
- 補聴器(補聴器用電池)



音声コード掲載

災害時 たいおう 対応編

さいがい お たいおう 災害が起こったときの対応

じ しん ど しゃさいがい しんすいがい こうずいがい さいがい はっせい
地震、土砂災害、浸水害、洪水害など、どの災害がいつ発生
するかわかりません。災害の知識と対策を知っておくことで
自分と家族の命を守ることができます。

し ちしき 知っておきたい知識

ひ なんじょうほう 避難情報

市町村から、これらの情報が発令される場合がありますので注意が必要です。

警戒レベル	状況	行動を促す情報	住民がとるべき行動	警戒レベル相当情報
5	さいがいはっせいまた せつぱく 災害発生又は切迫	きんきゅうあんぜんかく ほ 緊急安全確保	いのち きけん ただ あんぜんかく ほ 命の危険 直ちに安全確保！	はんらんはっせいじょうほう ・ 氾濫発生情報 おおあめとくべつけいほう ・ 大雨特別警報（土砂災害） など
<警戒レベル4までに必ず避難！>				
4	さいがい たか 災害のおそれ高い	ひ なんし じ 避難指示	きけん ばしょ ぜんいん ひ なん 危険な場所から全員避難	はんらん ぎけんじょうほう ・ 氾濫危険情報 ど しゃさいがいけいかいじょうほう ・ 土砂災害警戒情報 など
3	さいがい 災害のおそれあり	こうれいしゃとう ひ なん 高齢者等避難	きけん ばしょ こうれいしゃとう ひ なん 危険な場所から高齢者等は避難 高齢者等以外の人も危険を感じたら自主的に避難	はんらんけいせいじょうほう ・ 氾濫警戒情報・ 洪水警報 おおあめけいほう ・ 大雨警報 など
2	きしょうじょうほう 気象状況悪化	おおあめ こうずい いほう 大雨・洪水注意報	みずか ひ なんこうどう かくにん 自らの避難行動を確認	はんらんちゅういじょうほう ・ 氾濫注意情報 など
1	こんご きしょうじょうほう 今後気象状況悪化のおそれ	そうき ちゅうい いじょうほう 早期注意情報	さいがい ころがま たか 災害への心構えを高める	—

き しょうじょうほう 気象情報

とくべつけいほう 特別警報

おおあめ ぼうふう
大雨、暴風などにより重大な災害
が起こる可能性が非常に高まって
いる場合に発表される。

ど しゃさいがいけいかいじょうほう 土砂災害警戒情報

おおあめけいほう
大雨警報（土砂災害）が発表後、土
砂災害の危険性がさらに高まった
場合に発表される。

けいほう 警報

おおあめ こうずい ぼうふう
大雨、洪水、暴風などにより重大
な災害が起こる可能性がある場合
に発表される。

ちゅうい ほう 注意報

おおあめ こうずい きょうふう
大雨、洪水、強風などにより災害が起
こる可能性がある場合に発表される。

さいがいべつ ひ なんこうどう 災害別避難行動

じ しん 地震

ひ なん 避難ポイント

じょうふ づく
丈夫な机やテーブル
などの下にもぐり頭
をクッションなどで
保護する。

ゆれがおさまったら
逃げ道を確保し、ブ
レーカーやガスの元
栓を閉める。

か ぞく あんぜんかくにん おご
家族の安全確認を行
い、避難情報を入力。
断水に備えて浴槽に
水を溜める。

ど しゃ さいがい 土砂災害

ひ なん 避難ポイント

きしょうじょうほう ぼうさいじょうほう
気象情報や防災情報な
どをこまめに確認する。

かわにこり けいりく ま
川が濁り流水が交じっ
たり、山から小石が落
ちてくるような場合は
前兆現象なので急いで
安全な場所に避難する。

ひ なん どうしても じゅう
避難がどうしても難し
い場合は家の中でより
安全な場所（がけか
ら離れた部屋や2階な
ど）に避難する。

しん すい がい 浸水害 洪水害

ひ なん 避難ポイント

きしょうじょうほう ぼうさいじょうほう
気象情報や防災情報など
こまめに確認する。

ながくつ みず けい ある
長靴は水が入ると歩き
いので、運動靴をはき
るうちに避難する。

さうすい かわ ちか
増水した川には近寄ら
ず、できるだけ高台に避難
する。

あめ ばせ ちゅう
雨が激しく降ったり、水
が上ってきたら、丈夫
な建物の高いところに逃げ
る。

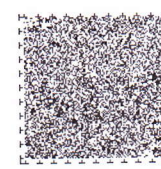
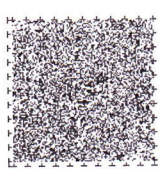
たつまき せん へい
電車が近づくと「ゴー」と
いう音が聞こえたら、1階
窓ガラスのない部屋に移
る。

し いていきんきゅう ひ なん ばしょ し いてい ひ なんじょ 指定緊急避難場所と指定避難所

し いていきんきゅう ひ なん ばしょ
指定緊急避難場所は、居住者が災害か
ら命を守るために緊急的に避難する場
所です。

し いてい ひ なんじょ
指定避難所は、避難した居住者等が災

害の危険がなくなるまで一定期間滞
り、または災害により自宅へ戻れな
くなった居住者等が一時的に滞在する
施設です。



音声コード掲載

もしもこんなとき災害(地震など)が起こったら

自宅



きけん にんしき
危険を認識し、

まずは逃げることを考える

さいがい まいかいおな かぎ だれ に
災害は毎回同じとは限りません。誰も逃
げないからと安心するのは大間違い。ど
んな災害でも経験に頼りすぎず、まずは
自分が助かるための行動をしましょう。



寝室にいた場合

まど 窓ガラスの破片が飛んでくる可能性が
あるので、布団で頭と体全体を守り、
飛散物に気を付けて逃げ道を確保しま
しょう。



キッチンの場合

ねつとう あぶら と けいぞう こ たお
熱湯や油が飛んできたり、冷蔵庫が倒
れてくる可能性があるため、まず身を
守りましょう。また、ガスの元栓を閉
めて避難しましょう。



リビングにいた場合

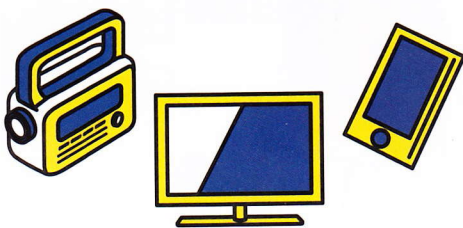
つくえ した はい
机の下に入り、クッション
などで頭を保護し自分の身
を守りましょう。揺れがお
さまり次第逃げ道を確保し
ましょう。



お風呂にいた場合

でいりぐち
出入口が1つしかないので、
閉じ込められないようにでき
るだけ早く開放し、揺れて
いる最中は洗面器で頭を守
りましょう。

外出先で地震にあったら



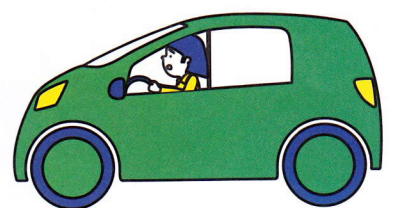
まずは情報収集

スマートフォン、ラジオ、テレビなど
で災害状況を確認しましょう。またデ
マ情報に惑わされないよう注意しま
しょう。



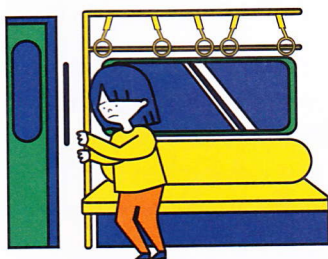
エレベーターの中にいたら

すべての階のボタンを押して最初に止
まった階で降りましょう。揺れがおさ
まりエレベーターが動いてもすぐに使
わないようにしましょう。



運転中だったら

急ブレーキは厳禁。ハザードランプをつけ
て減速し、道路の左側で停車。避難する場
合は窓を閉め、キーはつけたまま車検証な
どの貴重品をもって車を出しましょう。



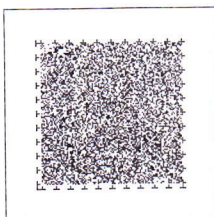
電車の中だったら

落下物に注意しつ
つ、つり革や手すり
につかまりましょ
う。車内放送を聞いて
落ち着いて行動し
ましょう。



スーパー・コンビニだったら

陳列棚から離れてな
るべく広い場所へ移
動しましょう。身動
きが取れない場合は
体勢を低くし、カバ
ンや買ひ物かごで頭
を保護しましょう。



音声コード掲載

さいがいじ
災害時
たいおうへん
対応編

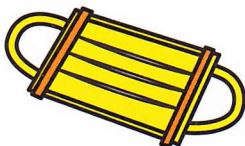
避難するときに気を付けること

避難が必要になったとき、安全性の高い服装で自分や家族の身を守りましょう。寒さ、暑さ対策を知っておくと健康面でも体を守ることができます。

避難するときの防災ファッション



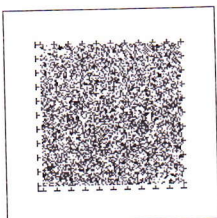
大判ストールは日除けやブランケット、避難時のほごりによる汚れを防ぐなどいろいろな役に立つアイテムです。



感染症対策のため、マスクをつけて避難するようにしましょう。



長時間歩くことを想定して、履き慣れた靴（スニーカーなど）を選ぶようにしましょう。



音声コード掲載

避難するときは両手が使えるリュックやショルダーバッグがおすすめです。



ケガを防ぐためにも長袖、長ズボンがおすすめです。また、羽織るものが1枚あると便利です。



帽子は頭を守るほか、洗髪が難しいときにも便利です。子どもには家族の写真を持たせて、名前や住所を覚えさせておき、一人で行動させないようにしましょう。



妊娠中はマタニティーマークや母子健康手帳をいつもバックに入れておきましょう。しばらく自宅に帰れない可能性も考えて、処方されている薬は必ず携帯しましょう。

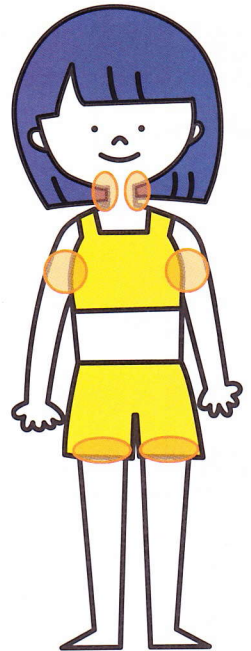
さむ 寒さ、あつ 暑さ対策で体調管理

さむ 寒さをしのぐコツ

- 1 1番外に着る服は風をさえぎる素材のものを選びましょう。また、防水素材のものなら雨対策にもなります。
- 2 ダウンジャケットは、体温でジャケット内の羽がふくらみ温かくなるので、肌の近くで着るようにしましょう。
- 3 汗や雨で濡れてしまった場合は、すぐに拭いて乾いた服に着替えましょう。水分が蒸発するときに、体温が奪われます。

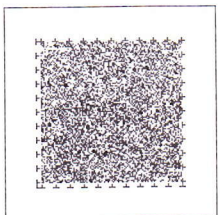
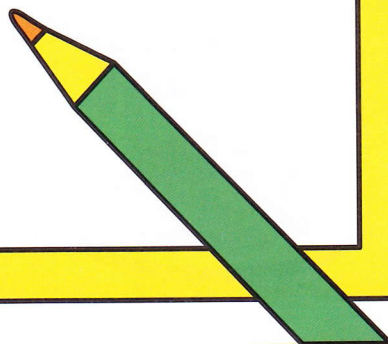
あつ 暑さをしのぐコツ

- 1 風通しの良いゆったりしたデザインの服がおすすめです。
- 2 冷却スプレーや熱を冷ますシートなど、暑さをしのげるアイテムを準備しておきましょう。
- 3 空調設備が使えないときなどは、太い血管が近くにある首元、脇の下、脚のつけ根を冷やすと効率よく体温を下げることができます。



ひ なんまえ さいしゅう 避難前の最終チェック

- ☐ か ぞく れんらく と 家族と連絡を取りましたか？
- ☐ ガスの元栓を閉めましたか？
- ☐ お風呂に水を溜めましたか？
- ☐ も 持ち物を P6-7 でチェックしましたか？
- ☐ ブレーカーを落としましたか？
- ☐ と じ 戸締まりはできていますか？
- ☐ きんじょ 近所への声かけはしましたか？
- ☐ この本を持ちましたか？



音声コード掲載

さいがい じ
災害時
たいおう へん
対応編

ライフラインが止まったとき

ガス、水道などのライフラインが止まると、普段の生活が一変します。家にあるものをちょっと工夫して、避難生活でのストレスを軽減しましょう。

頭に入れておきたい工夫

1

食品を食べる順番

生もの



傷みの早い食品



溶け始めた冷凍食品



レトルト・乾物・缶詰



非常食

2

水を使う順番

断水した場合、水道の復旧には時間がかかるため、使う順番を考えて節水対策をしましょう。

水

洗濯

食器洗い

入浴・沐浴

↓

↓

↓

トイレに使う

3

少ないお湯での入浴方法

小さな子どもを先に沐浴させましょう。大人はその後にゆっくりお湯をかけて洗い流します。また、お湯で濡らしたタオルやノンアルコールのウェットティッシュを使うこともできます。



4

冷蔵庫対策

水入りのペットボトルを凍らせておけば保冷剤としても利用でき、溶けた水も後で利用できます。また、開閉の数を減らせばクーラーボックスとして活用できます。

冷蔵庫の中身を把握

冷凍庫に移せるものは移す

扉をなるべく開けない

ゆで時間を短縮したパスタの湯がき方

1

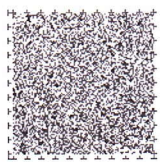
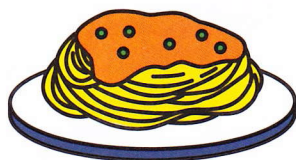
塩と水を入れたポリエチレン袋に麺を入れて、1時間程度おきます。

2

鍋に水ごと麺を入れ、沸騰させてから、1～3分かき混ぜて加熱します。

3

水をよく切ってからパスタソースなどをかけてできあがりです。



音声コード掲載

炊飯器を使わないごはんの炊き方

1

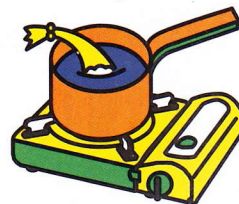
ポリエチレン袋に1合分の米（研がなくても大丈夫）とそれより少し多めの水を入れ、30分程度おきます。

2

加熱中に袋が破れるのを防ぐため、空気を抜きながら上の方で口をしぼります。

3

鍋と袋が直接触れないようにして、沸騰したお湯で20～25分程度加熱し、火を止めて10～15分程度蒸らせばできあがりです。

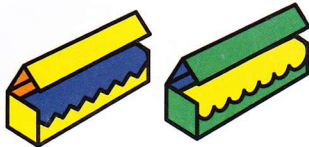


※ポリエチレン袋は、必ず食品用の「高密度ポリエチレン」を使ってください。

さいがいじ たす 災害時のお助けアイテム

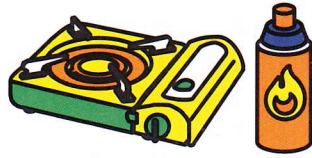
さいがいじ かつやく ちようり 災害時も活躍する調理グッズ

しえんぶつ し じようぶん とど 支援物資が十分に届かない。ライフラインが止まった。そんなときに役立つ調理グッズです。



アルミホイル・ラップ

調理に使う以外にも、体に巻き付けて使用すれば防寒になります。併せて新聞紙も使用すると、さらに防寒効果が高まります。



カセットコンロ・ガスボンベ

ガスボンベは1本で約60分使用できます。



キッチンバサミ・ピーラー

包丁、まな板を使わず調理できます。



ふか 深めのフライパン

炒めたり、煮たり、炊いたりひとひとつで何役もこなすことができます。

せつすい くふう 節水の工夫

さいがいじ みず き ちよう 災害時、水は貴重です。いざというきのために、なるべく水を使わない方法を知っておきましょう。



ウェットティッシュで拭く

使った食器は、ウェットティッシュでよこれを取ります。



しようき 食器にラップをかぶせる

食器にラップをかぶせ、使い終わったら捨てます。



3つに分けて洗う

食器を洗うときは、3段階に分けて洗うことで効率よく水を使うことができます。



フライパンにアルミホイルを敷く

アルミホイルは熱を通すので、フライパンを汚さずに調理することができます。

いえ 家にあるもので作れるお助けグッズ

おむつの作り方

じゆん びぶつ 準備物

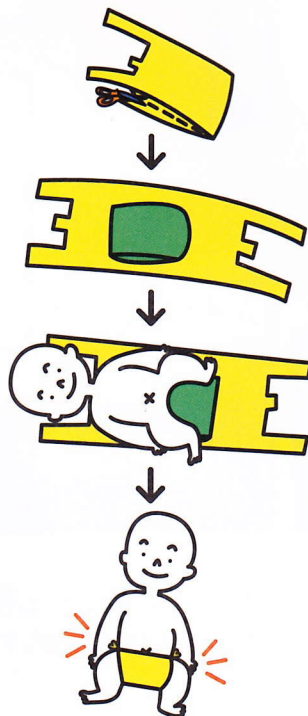
- レジ袋
- タオル
- はさみ

1 レジ袋の横と取っ手の輪の部分を切ります。

2 開いて股の部分に清潔なタオルを敷きます。

3 股にタオルがくるように赤ちゃんを寝かせます。

4 両サイドを結びます。大きい場合は外側に巻いて調整しましょう。



かん い 簡易トイレの作り方

じゆん びぶつ 準備物

- 45ℓのゴミ袋
- 消臭・吸収するための物

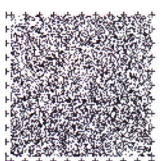
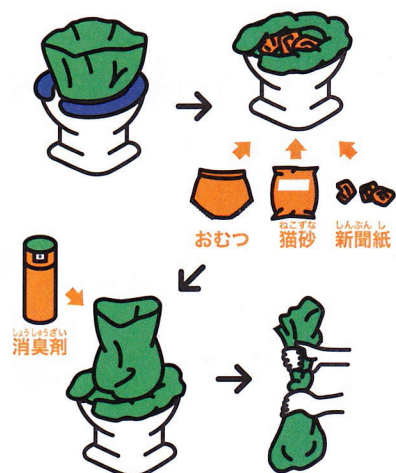
1 2重にしたゴミ袋を便器に取り付ける。

2 くしゃくしゃにした新聞紙やおむつ、猫砂など吸水性のあるものを入れます。

3 用を足した後、消臭剤など消臭効果のあるものをかけます。

4 内側のゴミ袋のみ取り出して、しぼります。

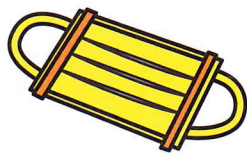
便器のかわりに、段ボール箱やバケツでも代用できます。



音声コード掲載

感染症対策

密を避けるため、距離を保つようにレイアウトしましょう。
マスクをつけて生活するようにしましょう。
また、できる限り窓を開けて、換気を行いましょう。



交代で大人が付き添い、子どもだけの環境を作らないようにしましょう。
遊び相手にボランティアの手を借りるのもいいでしょう。

せんたくもの ほ ば だんせいよう
洗濯物干し場 男性用

キッズスペース

だんしこういしつ
男子更衣室

きょじゅう
居住スペース

つうろ
通路

きょじゅう
居住スペース

ぶつし
物資スペース

じょうほうけいじばん
情報掲示板

受付で検温して発熱のある方は、
発熱者専用スペースですぐすように
しましょう。

「欲しい」と言いにくい下着や生理用品等は同性が配布できるように役割分担することが大切です。
配給者は男女で担当しましょう。

避難所での体調管理

心のストレス対策

心のストレスは1人で抱え込まず、医師やカウンセラーに相談しましょう。深呼吸したり、好きな香りを嗅いだり、温かいものを口にするのもストレス対策になります。



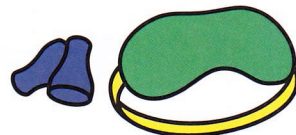
虫歯や歯周病の口腔ケア

食生活の偏りやストレスから口腔トラブルが起こりやすくなります。水やお茶でのうがいや、ティッシュペーパーなどで歯の汚れを落とすのもおすすめです。



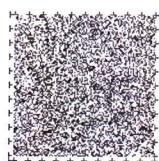
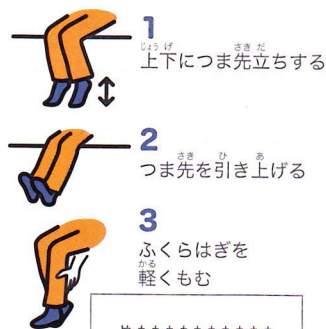
眠るための対策

朝は日光を浴びるなど、昼夜の行動にメリハリをつけて生活しましょう。アイマスクや耳栓をするのも効果的です。夜眠れなくても、昼間に眠れそうなら眠るようにしましょう。



深部静脈血栓症(エコノミークラス症候群)の予防

同じ体勢で長時間いると血流が悪くなり、深部静脈血栓症(エコノミークラス症候群)になる可能性があります。こまめに水分を取り、軽くストレッチを行いましょう。



音声コード掲載

避難生活編

被災後の過ごし方

災害によって昨日までの暮らしが突然奪われてしまうことがあります。少しでも心身ともに健康で、安全な生活を送れるように知識を身に付けましょう。

ぼうはんたいさくれい 防犯対策例

1



ひとりで行動しない

可能な限り単独行動は避け、日中でも人気がないような場所には近づかないようにしましょう。避難所でトイレを利用したり、着替えたりするときは不審な点がないか確認するようにしましょう。

2



子どもだけの環境は作らない

ストレスのはけ口として子どもが怒られたり、暴力をふるわれるような被害にあうことがあります。子どもだけの環境にせず、常に大人が付き添うようにしましょう。

3



他人の前でお金の話をしてはいけない

誰かが話を聞いているかわからない場所でお金の話や個人情報に関する話をするときは、周りに注意しましょう。また貴重品の管理にも気を配りましょう。

4

突然の訪問者は要注意

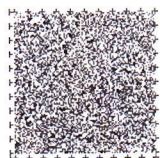
災害時の不安な心理につけこみ、ガスや水道の点検を装って高額な費用を請求されることがあります。突然の訪問者には、どんな親切な申し出であっても、その場で判断せず慎重に対応しましょう。



5

外出時は戸締まりに注意

戸締まりは厳重にしましょう。また、在宅をアピールするためには、洗濯物を干しておく方法もありますが、干したままにしておく留守を悟られ、かえって危険ですので注意しましょう。



音声コード掲載

けがの応急手当

うで あし こっせつ ばあい
腕や足を骨折している場合

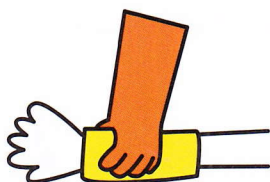


1 添え木を用意します。ないときは段ボールや雑誌などで代用します。

2 ぬの 布やタオルを内側に入れて添え木を当てます。

3 かん ぶ じょう げ かんせつ そ 患部上下の関節と添え木を布などで結びます。

しゅっけつ ばあい
出血している場合



1 かんせん きけん ふせ 感染の危険を防ぐためビニール袋や手袋をします。

2 せいけつ 清潔なガーゼを出血した箇所に当てます。

3 きずくち 傷口をガーゼ、ハンカチなどで直接強くおさえて、しばらく圧迫します。(直接圧迫止血法)

さんかくきん
三角巾の
つくり方



1 辺の大きさは1m以上が理想です。



半分に折って、頂点を合わせて折ります。



細長くすれば包帯としても使えます。

うで
腕の吊り

さんかくきん いったん 三角巾の一端を肩に、頂点を肘に当てます。



ぬの うで 布で腕をつつみ首の後ろで結びます。



ひじ ぶ 肘部にある三角巾の頂点を止めて結びます。



さんかくきん な ジ袋の横の部分に切り込みを入れれば、三角巾として代用することができます。



※応急手当をした後は、必ず医療機関などで適正な処置を受けてください。

部屋を片付けるときの注意

片付けセット

- マスク
- 手袋(軍手など)
- 新聞紙(割れ物を包む)
- ゴミ袋
- ほうき・ちりとり
- 粘着クリーナー
- 充電式掃除機
- ブルーシート
- 養生テープ
- ガムテープ
- 段ボール

スニーカー、手袋など動きやすくケガのしにくい格好で行いましょう。ほうきやガムテープは停電の際にも役立ちます。ゴミは分別し、各自治体の指示があるままでは自宅で保管しましょう。



割れた窓の応急処置

窓が割れてしまった場合は、粘着力の強いテープを使って段ボールやブルーシートなどを用いてふさぎます。

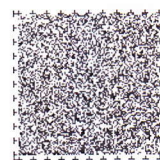
その他の制度

ボランティアによる支援を受ける

自宅の片づけなどボランティアの方に支援してもらう方法もあります。お住いの自治体、または社会福祉協議会などに相談しましょう。

罹災証明書を取得する

罹災証明書は、災害が発生し、その災害で住家に被害を受けた人からの申請に基づき、市町村において被害の状況を調査して交付する証明です。申請にあたっては、お住まいの市町村に相談しましょう。



※詳しくは、各市町村等にお問い合わせください。

音声コード掲載

ことままコラボ企画

さいがいはいせいじ
災害発生時にできること。

ママの防災座談会

子育て中のママと防災の先生に防災の悩みや対策について熱く語ってもらいました！



阪神・淡路大震災での被災経験から、防災の重要性を感じ、防災士資格を取得。現在は防災訓練指導や講演など様々な企画、運営に携わっている。

特定非営利活動法人日本防災士会 女性防災推進局 理事
横山 恭子(よこやま たかこ) 先生

防災について、皆さんはどう感じていますか？

西田さん 家が熊本県で被災^{※1}した経験から防災意識が芽生え、防災バッグを常備するようになりました。

古山さん 防災は現代に必要な取り組みだと思っています。でも、昨年発生した地震^{※2}の際、混乱してしまって…。もしものとき、本当に冷静な行動をとれるかが心配です。

岡井さん 災害が起きたら、子どもや同居するお姑さんとどうやって避難しよう…と不安を感じています。

横山先生 皆さん、様々な立場から防災について考えていらっしゃいますね。ご自身やご家族の震災体験は、防災意識が芽生えるきっかけでもあります。一緒に考えていきましょう。まず、防災バッグですが、皆さんは何を入れていますか？

古山さん 数日分の服や食料で、家族5人分ですから量が多いです。

西田さん 私も家族の服、水や食料、日用品などです。主人がいなかったら、子どもを抱えて、一人では持てるか不安です。

横山先生 なるほど。まず、防災バッグは、子どもも含めて1人1個が原則。バッグの中身は、1泊旅行程度で無理なく持てる分量が目安です。避難時は自分や家族に必要な最低限の荷物にし、足りないものは落ちついてから家に取りに帰ったり、分け合ったりしましょう。

防災時、一番気がかりなことはなんですか？

古山さん やはり、家族の安否確認です。電話が使えない場合、主人とは無料通話アプリやSNSなどで連絡を取り合おうと話しています。でも、心配なのは、学校や保育園に通う子どもたちです。

横山先生 そうですね。まず防災時は、電話が通じない場合が多いので、災害用伝言ダイヤル(171)やSNSなどを活用しましょう。家族みんなが一度は利用し、使えるようになってくのが先決です。また、子どもの無事をすぐにでも確認したいのが親心ですが、「きっと安全な場所にいる」と信じ、まずは落ち着いて、自身の安全を確保しましょう。

西田さん 家にいるときに災害が起きたら、家の中のどこに避難するのがいいですか？

横山先生 倒れてくる物がない安全な部屋を1部屋つくっておき、そこで揺れかき止まるのを待ってください。子どもが一人で家にいることも想定し、「地震がおきたら、この部屋で頭や身体を守るのよ」と日ごろから教えておくと安心ですね。

西田さん なるほど。いつでも防災を意識した生活が大切なのですね。

子どもたちに防災の大切さを伝えてありますか？

岡井さん 実は地震のニュースを見た子どもが怖がってしまっていて…。

横山先生 きっと、不安を感じたのでしょうね。でも、防災についてお話しができるいい機会。お子さんの不安な気持ちを聞き、安全に過ごすための方法を話し合い、「いつ震災が起こっても大丈夫！」という自信をお子さんに持たせてあげてください。

古山さん 家族はもちろん、近所の人の連携も重要ですね。

横山先生 とても大切です。同じ地域に住む人同士が助け合い、支え合う関係ができていると、防災時に協力し合うことができます。防災教育とは、家族、学校、地域が丸となって考え、取り組むこと。そうした活動を、次の世代にも伝えていってほしいと思います。

【注釈】

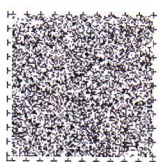
※1 2016年4月14日に発生した熊本地震

※2 2018年6月18日に発生した大阪府北部地震

掲載の情報は2019年2月現在のものです。

音声コード掲載

「ことまま」とは奈良を中心に無料配布している子育て情報誌です。



奈良県防災の日・防災週間

防災に関する理解を深め、地域の防災活動の一層の推進を図るため、制定しています。
皆さんも防災について考えるきっかけとしてください。

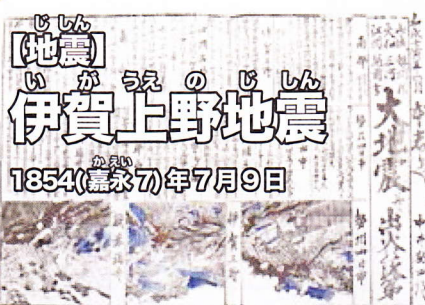
7/9 奈良県地震防災の日

8/1～3 奈良県水害防災の日

9/3～4 奈良県土砂災害防災の日

それぞれの「奈良県防災の日」を含む前後一定の期間を「奈良県防災週間」としています。

奈良県を襲った過去の災害



嘉永七年六月大地震瓦版

木津川断層帯の活動によると考えられる大地震。

二次災害としてため池の堤防の決壊により土石流が発生し、古市町（現奈良市）で約150人が死亡したとされています。

- 県内の死者 280人（諸説あり）
- 県内の全壊家屋 約700～800戸



浸水した王寺町役場前を走るトラック

台風第10号とそれに続く低気圧の影響で、数十年に一度の豪雨が3日間で2回も降りました。

相次ぐ豪雨による土砂崩れや吉野川で濁流にのみ込まれるなどして犠牲者がでました。また、王寺町や田原本町などでは広範囲で浸水被害が発生しました。

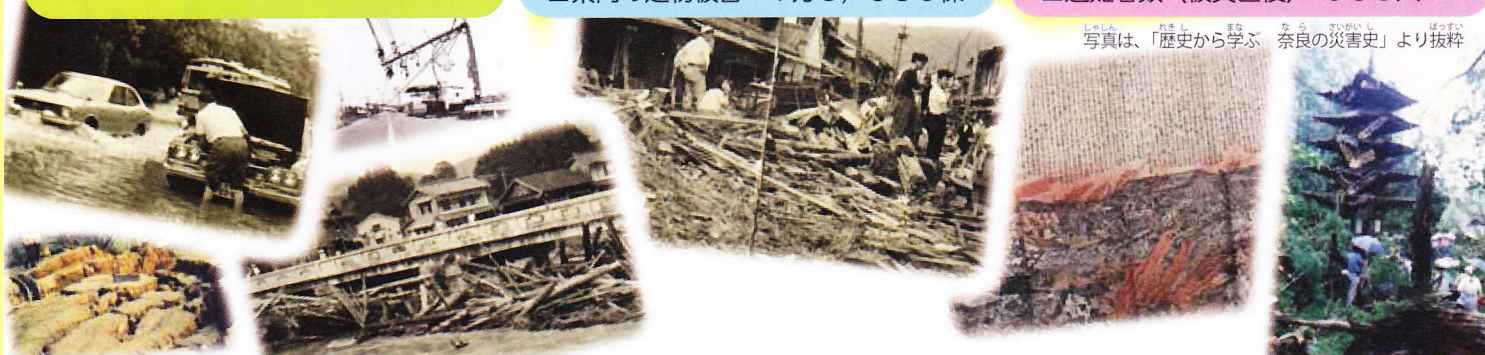
- 県内の死者・行方不明者 16人
- 県内の建物被害 1万3,530棟



十津川村栗平の河道閉塞（崩壊土砂が河川をせき止めている）

大型で動きの遅い台風第12号の影響で、県南部を中心に記録的な大雨が降り、大規模な土砂災害や河道閉塞が多数発生しました。これにより、多くの犠牲者がでるとともに、家屋が流されたり、浸水したりする被害も発生しました。

- 県内の死者・行方不明者 24人
- 県内の建物被害 184棟
- 避難者数（被災直後） 938人



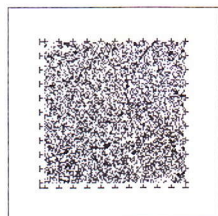
写真は、「歴史から学ぶ 奈良の災害史」より抜粋

大規模災害の発生時は、公的機関の支援に時間がかかる場合があります。被害をできるだけ抑えるためにも、「事前の備え」を行い、まず自分が助かる「自助」の力を高めましょう。

さらに、地域や身近にいる人同士が助け合う「共助」の力もとても重要です。地域に住む方々と知り合い、何かあったら協力できる関係を築くことで

「共助」の力は高められます。

共助の中核として、全国で地域による自主防災活動が行われています。「自分たちのまちは自分たちで守る」という意識を持ち、災害が発生した時、それぞれが何をしなければいけないのか、日頃から地域で話し合っておくことが大切です。



音声コード掲載

奈良県を襲う可能性のある大地震を知っておこう

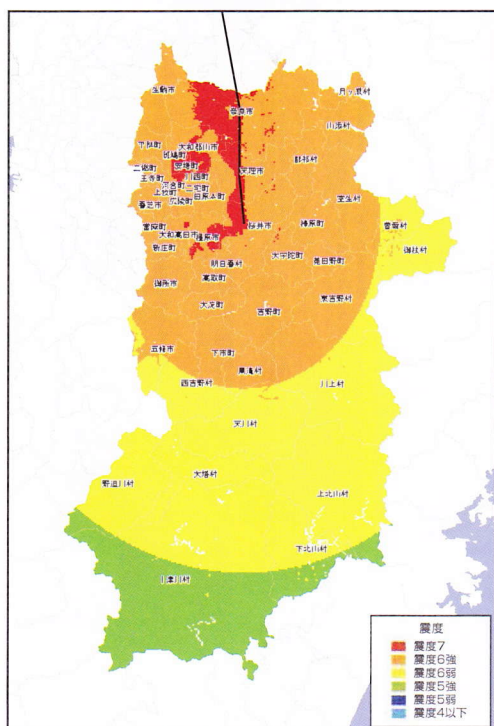
奈良県を襲う可能性のある大地震は、大きく2つの種類（内陸型地震・海溝型地震）に分けられます。
 そのうちの代表的な地震について、奈良県がまとめた被害の想定は次のとおりです。

内陸型地震

県の真下で起こる地震で、局地的に激しい揺れに見舞われます。

例「奈良盆地東縁断層帯地震」

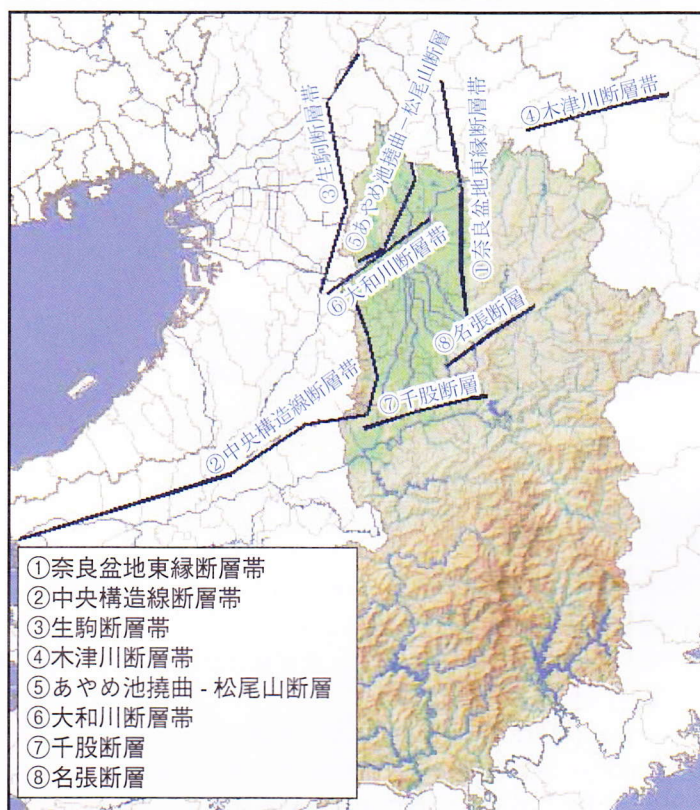
同地震の想定震度分布図



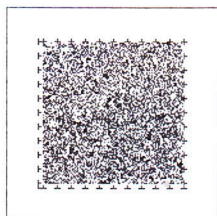
大きな地震を引き起こす可能性のある断層は、「奈良盆地東縁断層帯」以外にも奈良県内に複数あります（右図参照）。
 上の図で比較的震度が小さい地域でも、別の断層の地域では激しい揺れに見舞われることがあるということも、知っておきましょう。

同地震発生時の主な被害想定

マグニチュード（地震の規模）	7.5
死者	5,153人
負傷者	19,045人
住家全壊	119,535棟
住家半壊	83,442棟
建物火災（冬18時発災の場合）	1,199件
避難者（発災の1週間後）	435,074人
断水世帯	433,526世帯
停電世帯（発災の直後）	486,436世帯
都市ガス供給支障世帯（発災の直後）	256,903世帯



【出典】
 第2次奈良県地震被害想定調査報告書
 （平成16年10月公表）右図、上図、数値とも



音声コード掲載

かいこうがた じ しん 海溝型地震

に ほんれつとう おき きょうかい お じ しん ひろ ち いき ゆ み ま えんがん ぶ つ なみ ひ
日本列島の沖にあるプレート境界で起こる地震で、広い地域で揺れに見舞われ、沿岸部では津波の被害も懸念されます。

● なんかい きょだい じ しん 南海トラフ巨大地震

どう じ しんはっせい じ 同地震発生時の

な ら けんない おも ひ がいそうてい さいだい ち 奈良県内での主な被害想定（最大値）

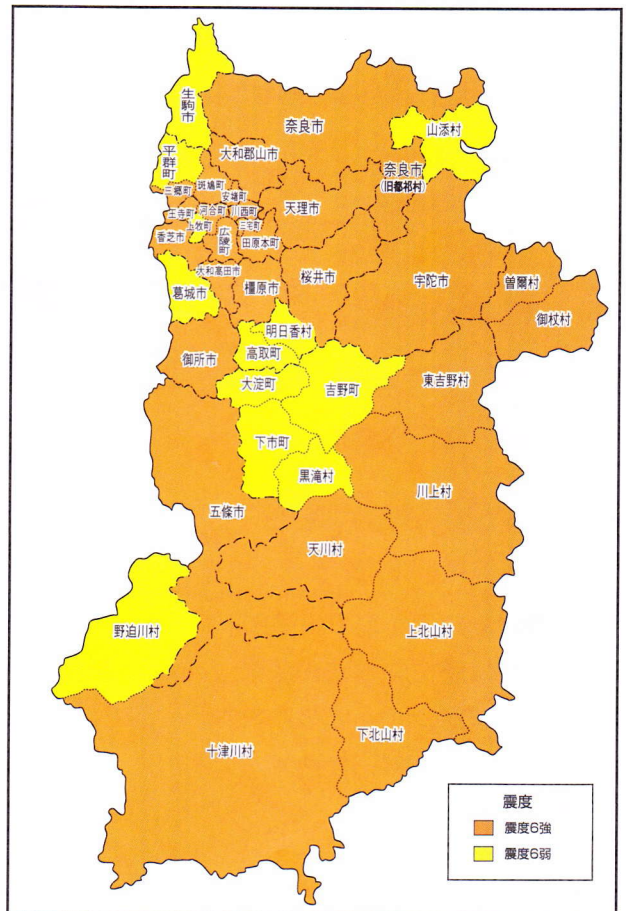
マグニチュード (地震の規模)	9.1
死者	約1,300人
負傷者	約15,000人
住家全壊	約38,000棟
避難者	約26万人
帰宅困難者	約15万人
断水人口（上水道）	約120万人

なんかい しんげん
南海トラフを震源とするマグニチュード8～9クラスの地震発生率は、今後30年間で70～80%程度とされています。

なんかい しんげん だい き ぼ じ しん
南海トラフを震源としてこのような大規模な地震が発生すれば、人的被害、建物被害等がかなりの数に上るとともに、交通機関が寸断され、多数の帰宅困難者が発生すると予想されます。

また、被害が広域にわたるため物流が滞り、食糧、飲料水などの物資が不足すること考えられます。家庭では1週間分以上の備蓄を確保しておきましょう。

どう じ しん そうていしん ど ぶん ぶ ず 同地震の想定震度分布図



【出典】

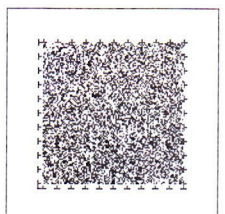
内閣府発表「中央防災会議 南海トラフ巨大地震の被害想定について（第二次報告）」（平成25年3月18日）を基に作成、令和元年6月に更新された数値を反映（地図、表とも）

さいがい じ き たく し えん 災害時帰宅支援ステーション

さいがい じ き たく し えん
災害時、帰宅支援ステーション（コンビニエンスストアや外食事業者など）では、水道水やトイレ、道路情報などを提供いただけます。店舗入口付近のステッカーが目印となりますので、日頃から確認しておきましょう。

な ら けん ぶ けん せいれい し こうせい かんさいこういきれんどう き たく こんなんしや
奈良県など2府6県4政令市で構成する関西広域連合の「帰宅困難者NAVI（ナビ）」では、徒歩帰宅ルートの沿道にある災害時帰宅支援ステーション等をインターネット上の地図で確認できます。

外出時に被災することを想定して、チョコレートやキャラメルなどのちょっとした食べ物や水を持ち歩きましょう。



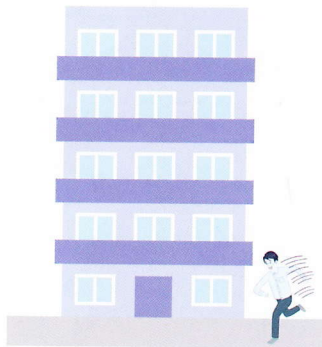
音声コード掲載

武力攻撃時の行動を知っておこう

弾道ミサイル落下時の行動

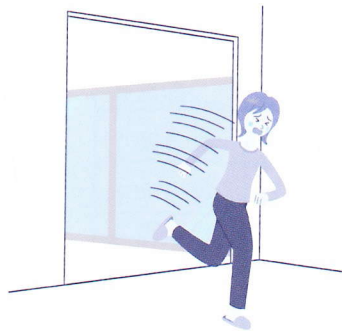
弾道ミサイルは、発射からわずか 10 分もしないうちに到達する可能性もあります。
ミサイルが日本に落下する可能性がある場合は、「Jアラート」を活用して、緊急速報メールや、防災行政無線などで特別なサイレン音とともに、緊急情報をお知らせします。
メッセージが流れたら、落ちついて直ちに行動してください。

●もしもメッセージが流れたら



屋外にいる場合

近くの建物の中か地下に避難。
※できれば頑丈な建物が望ましいですが、近くなければ、それ以外の建物でも構いません。



屋内にいる場合

窓から離れるか、窓のない部屋に移動。



建物がいない場合

物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る。

●もしも近くにミサイルが落下したら

屋外にいる場合

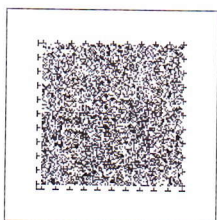
口と鼻をハンカチで覆い、現場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内または風上へ避難。

屋内にいる場合

換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉。

Jアラート

弾道ミサイル情報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を、防災無線や携帯電話のエリアメールなどを通じて、国から住民まで瞬時に伝達するシステムです。



音声コード掲載

事前に情報を入手しておこう

奈良県防災ポータル

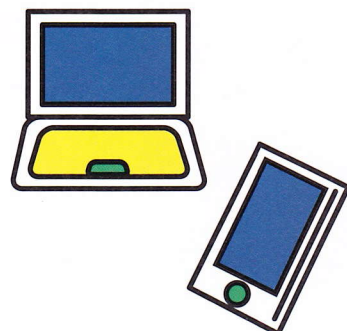
地震情報、気象情報、避難情報、避難所の情報、ライフライン情報へのリンク集など、防災に関するさまざまな情報が見られます。



<http://www.bosai.pref.nara.jp/pc/topdis-nara.html>

ハザードマップを確認する方法

被害調査や浸水想定区域図、洪水や土砂災害のハザードマップなどで奈良の災害における被害予測を確認することができます。市役所、町役場のホームページから『ハザードマップ』で検索して、事前に確認しておきましょう。



ハザードマップ ○○市

大切なことをメモしておこう

- 一時的に避難できる場所： _____
- 長期的に避難できる場所： _____

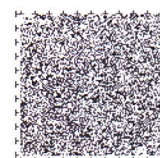
MEMO

親戚の電話番号や職場の連絡先など、必要な情報をメモしておきましょう。

※掲載の情報は 2024 年 4 月現在のものです。

※実際の災害時には、必ずしも本ハンドブック掲載のとおりになるとは限りません。

※本ハンドブック掲載のイラスト・図の無断複製・転載・複写・借用などは、著作権法上の例外を除き禁じます。



音声コード掲載

いざというときの連絡先

● 家族の安否確認 ・災害用伝言ダイヤル

災害発生時に伝言を録音できます。携帯電話やスマートフォンなどからのご利用は、ご契約の各通信事業者にお問い合わせください。



・災害用伝言板 (Web171)

災害発生時にインターネットを利用して安否の登録、災害伝言ダイヤルや携帯電話で登録された安否の確認ができます。

※体験利用ができる日もありますので、電話会社のホームページ等をご確認ください。

● ライフライン

・水道に関する連絡先



-

-

・ガスに関する連絡先



-

-

・電気に関する連絡先



-

-

● 相談窓口

災害ボランティアに関するお問い合わせ

奈良県総合ボランティアセンター



0744 - 29 - 0155

【受付時間】 月曜～土曜（日・祝・年末年始を除く）
8:30～17:15

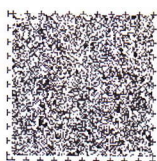
自主防災にすること

奈良県防災統括室



0742 - 27 - 8425

【受付時間】 月曜日～金曜日（土・日・祝・年末年始を除く）
8:30～17:15



音声コード掲載

女性視点の防災ハンドブック 2024年4月（四版）

発行：奈良県 総務部知事公室 防災統括室