

3 地域編

地域ではいざというときのためにさまざまな取り組みをしていることを知っていますか？ 日頃、地域でどんな活動が行われているのか、また避難場所と避難経路、危険箇所についても事前に確認しておきましょう。

地域の活動、参加していますか？～災害時こそ思いやりと協力が必要になります～

避難所生活を送るうえで、高校生の役割はとても重要です。



大規模災害が発生したときは、地域住民が連携・協力して防災活動に取り組む必要があります。地域の自主防災組織は、「自分たちの地域は自分たちで守る」という精神のもと、災害被害の予防・軽減のための活動を行っています。日頃から地域の自主防災組織の避難訓練、初期消火訓練などの防災活動に積極的に参加して災害に備えましょう。

自主防災活動の取り組みにできるだけ参加してみましょう。

- 講習会  
正しい防災知識を学びます。
- 資機材の整備・点検  
消火用具や避難・救助のための資機材を準備します。
- 巡視・点検  
地域の危険箇所や問題点を洗い出し、改善します。
- 訓練  
いざというときのために、定期的に訓練をします。

自分にできる地域活動は何か、考えてみましょう

4 家族編

いざというときに、家族との連絡はどうしますか？ 日頃から家族や隣近所の人たちと防災について話し合って災害時にスムーズに合流できるようにしましょう。

家族の役割、決めていますか？

- 家族や知人との安否確認方法
- 避難場所と避難経路の確認
- 非常持ち出し品の準備と、災害時の持ち出し
- 災害時に役立つアプリをスマートフォンに入れておく

緊急連絡先、知っていますか？

- 困ったときの緊急連絡先を記入しておきましょう。
- 佐伯市役所 ☎0972-22-3111
- 佐伯警察署(110) ☎0972-22-2131
- 佐伯市消防署(119) ☎0972-22-3301

避難する前にする事

(状況に応じて対応しましょう。まずは自分の命が大切です。)

- 火の始末
- ガスの元栓を閉める
- 電気のブレーカーをおとす
- 家の戸締まりを行う
- ペットを連れて行く

災害用伝言ダイヤル 171

- ① 171 にダイヤル
- ② 録音は 1 再生は 2
- ③ 電話番号をダイヤル
- ④ ガイダンスに従い録音(再生)

災害用伝言板 web171

- ① <https://www.web171.jp> へ、アクセス
- ② 被災地の電話番号を入力
- ③ 説明に従い登録・確認

●被災地の方は自宅の番号、被災地以外の方は被災地の番号を市外局番から入力します。

知っておきたい、防災のこと。  
高校生のための  
防災ハンドブック



いつどんな時に起こるかわからない災害は、私たちの大切なものを突然奪っていきます。

どんな時に災害が起きても、落ち着いて命を守ることができるように、調べて、考え、この防災ハンドブックに記入しましょう。

表紙のイラストは、高校生がみんなで協力して助け合う事をイメージしています。

自分の命を守るために、そして大切な人を守るために、仲間と協力し災害をのりきれのように、この防災ハンドブックを活用してください。

名前 \_\_\_\_\_

発行：佐伯市防災局  
協力：大分大学減災・復興デザイン教育研究センター、大分県立佐伯鶴城高等学校

パーソナルカード

学校名	
かかりつけの病院	
持病やアレルギー	
常備薬	
メモ	

持ち取り取っておきましょう。

いざというときのために携帯しておきましょう

保護者の方の確認

ハンドブックの内容について、

確認しました

(保護者名)

いざ災害が起きたとき、あなたはどうしますか？ 災害が起こる前にいろんな場合を考えて、どのように行動したらよいか考えてみましょう。

	発災前に備えること (気をつけること)	発災時にとる行動	発災前に備えること (気をつけること)	発災時にとる行動
地震			台風・大雨	
津波			火災	
ミサイル			火山	

## さあ、避難しよう

地震・津波のときと台風や大雨のときは、すぐに逃げる場所「緊急避難場所」と災害後に生活する「避難所」は違います。またどの場所で災害にあうかで、すぐに逃げる場所は違います。間違えないように、保護者や先生とハザードマップを見て確認しましょう。(学校にいる時、でかけている時 いろんなパターンで考えましょう。)

### 避難経路と避難場所、決めていますか？ 避難場所までの経路や場所の名前を書いてみましょう

地震・津波のとき	台風・大雨のとき

**チェックポイント** 避難場所までの経路で危険な場所を確認しながら書いてみましょう。以下の所は必ず確認しましょう。

- 道幅の狭いところはある？
- ブロック塀はある？
- 老朽化した建物はある？
- 大雨であふれる側溝はある？

気になる所を書いてみましょう

.....

.....

.....



防災マップを作ってみよう！

避難場所や安全な避難経路を確認したら、すべての情報をまとめた「わが家の防災マップ」を作成しましょう。

- ① 地図上に自宅などから避難場所までの経路を記入
- ② 確認した危険箇所を記入
- ③ 緊急連絡先を記入

### 自分カードの使い方

いつ起こるか分からない、地震や津波などの災害。もし今この瞬間に被災し、意識を失ってしまったりしたら…周囲の人に、あなたの情報を正確に伝えることが、あなた自身を守ることとなります。可能であれば、家族とはぐれたときのことも考えて、家族の写真なども一緒に携帯しておきましょう。

持ち取っておきましょう。

### 自分カード

ふりがな	
住所	
生年月日	
携帯番号	
E-mail	
保護者	

いざというときのために携帯しておきましょう

いざというときに何が必要か知っていますか？ 避難するときに必要な「非常持ち出し品」と、家で生活するために必要な「備蓄品」に分けてチェックしてみましょう。



### 非常持ち出し品、揃えていますか？ 3日間程度

#### 枕元に置いておきたいもの

- 運動靴かスリッパ (割れたガラスなどでケガをしないように)
- 懐中電灯
- 携帯電話など
- 非常持ち出し袋 (リュックなど)
- 防犯ブザー・笛
- メガネ・コンタクトレンズ・コンタクトレンズケア用品
- ヘルメット・防災ずきん
- すぐ着られる衣類

#### 避難の際に持っていくもの

- 非常食
- ロープ
- 下着類・衣類
- 洗面用具
- 生理用品
- 雨具(カッパ)
- 飲料水
- 懐中電灯・ランタン
- 予備の電池
- ティッシュ・ハンカチ
- タオル
- 手袋・軍手
- 万能ナイフ
- マスク
- ろうそく
- ビニール袋
- 携帯ラジオ
- 現金
- 貴重品 (小銭・保険証のコピー・お薬手帳のコピー)
- 缶きり・栓抜き
- マッチ・ライター
- 救急医薬品 (常備薬・持病薬など)
- モバイルバッテリー
- 歯ブラシ・液体ハミガキ

**チェックポイント** 避難所の備蓄には限りがあるので、できるだけ自分で用意しておきましょう。両手の空くリュックに詰めて、あらかじめ持ち歩けるか重さを確認しておきましょう。

チェックした物以外にも必要な物はありませんか？

### 備蓄品、準備していますか？ 7日間程度

#### 自宅に備蓄しておくよいもの

- 食品約7日分
- レトルト・インスタント食品
- 缶詰、調味料
- スープ、味噌汁など
- チョコレート、飴など
- 水 約7日分 (1人あたり1日3L)
- 懐中電灯・ランタン
- 予備の電池
- カセットコンロ・燃料など
- 鍋・やかん
- 簡易食器(割り箸・紙皿)
- ラップ、アルミホイル
- マスク、使い捨てカイロ
- ビニール袋、新聞紙など
- 毛布・寝袋など
- 洗面用具
- 簡易トイレ・便袋
- ウェットティッシュなど
- トイレトペーパー
- 工具類(ロープ、バール、スコップなど)
- ブルーシート
- 歯ブラシ
- 液体はみがき

**チェックポイント** 電気や水道、ガスなどのライフラインの復旧には長期間かかる可能性があります。数日分の水や食料を常に備蓄しておきましょう。

### 非常持ち出し品を用意するときのコツ

- 他人の人に借りられないものを優先に準備しましょう。
- 賞味期限や使用期限を定期的にチェックしましょう。
- 非常持ち出し品は、キャンプをイメージして、1人1つにまとめておきましょう。
- 非常持ち出し品と備蓄品は分けておきましょう。

チェック表は一般的な例を載せていますが、高齢者・乳幼児がいる家庭や、ペットがいる家庭など、各家庭によって必要なものは違ってきます。

災害時には「思いやり」が必要です。配慮が必要な家庭では何が必要か考えてみましょう。家族で「何を備蓄するか」「他にはどういったものがどのくらい必要か」を話し合みましょう。

	高齢者がいる家庭	乳幼児がいる家庭	ペットがいる家庭	自分の家で必要なもの
必要なもの				