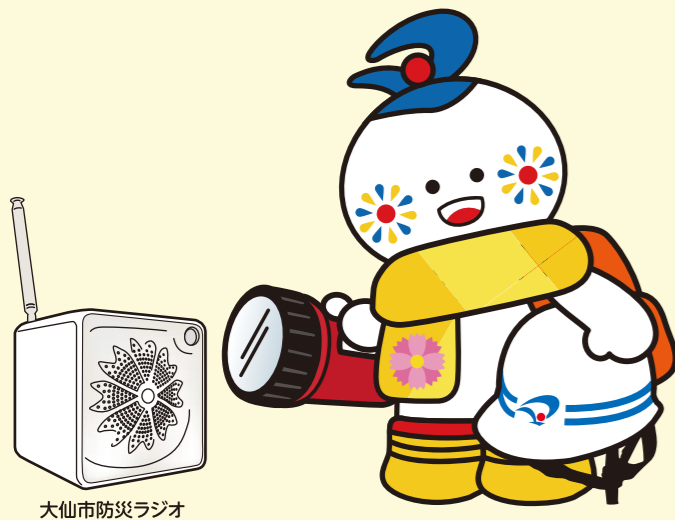


子育てファミリーのための 防災ハンドブック



大仙市防災ラジオ



災害情報の入手先

登録制防災メール

防災ネットだいせん

登録方法

- 1 右記QRコード(daisen@cousmail-entry.cous.jp)に空メールを送信してください
- 2 登録ページへのリンク付きメールが返信されるため、リンク先で本登録作業を行ってください

空メール作成用QRコード



QRコードは株式会社デンソーウェアの登録商標です。

防災アプリ

Yahoo!防災速報 <https://emg.yahoo.co.jp/>



iPhone版



Android版



Apple, Appleロゴ, iPhone, は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。

大仙市公式HP・SNS

ホームページ

<https://www.city.daisen.lg.jp/>



Facebook

<https://www.facebook.com/daisencity/>



Twitter

https://twitter.com/Daisencity_pr



LINE



発行 大仙市総務部総合防災課 TEL:0187-63-1111

非常用持ち出し品 6 災害に備えて備蓄しよう もご参照ください

それぞれの家庭によって「本当に必要なもの」は変わってきます。子育てファミリーに役立つ備えを一部ご紹介します。

子ども用リスト

- オムツ (圧縮袋に入れて多めに)
- おしりふき (大人の体拭きにも)
- だっこひも
- タオル類 (乾きやすいもの)
- お菓子・離乳食
- スプーン
- おもちゃ、絵本
- 携帯用ウォシュレット (赤ちゃんのおしりがぶれ対策にも使える)
- 防臭袋 (オムツだけでなく、汚れたものや生ごみ、携帯用トイレにも)
- はみがきシート

ミルクの人は…

- 粉ミルク・液体ミルク
- カセットコンロ (粉ミルク用)
- ミルク用の水 (軟水) (粉ミルク用)
- 紙コップ (粉ミルク、液体ミルクに必要)

健康・衛生用品

- 下着、着替え
- 生理用品 (少し多めに)
- 歯ブラシ、口腔ケア用品
- マスク、軍手
- メイク落とし
- 保湿クリーム
- カイロ
- 虫よけグッズ
- 常備薬、お薬手帳
- アレルギーカード

その他

- ビニール袋 (少し多めに)
- LEDライト (電池が長持ち)
- 保険証
- 母子健康手帳
- 現金 (お札と小銭)
- 家族写真
- 水、携帯食



避難時には両手が空くリュックサックが便利！
非常時に備えて、あらかじめ大きめのリュックサックに物品を入れておきましょう。定期的にリュックサックの中身をチェックして、日頃から防災意識を高めましょう。

1 早めの避難で命を守る

地域・自宅周辺の危険な場所を知ろう

- ブロック塀 (震度5以上で倒壊のおそれあり)
- 住宅密集地 (火災延焼や倒壊により避難経路がふさがれる可能性)
- 屋根瓦を使った家
- 根元が腐った柱、看板
- 自動販売機
- エアコン室外機
- 空き家



ハザードマップを見て確認しよう

- 崖が近くにある = 土砂災害
- 川が近くにある = 浸水
- 避難場所や避難所の確認

避難経路を確認しよう

- 避難場所や避難所までの所要時間
- 複数のルートを考える



2 地震が発生したら

緊急地震速報が鳴ったらすぐに安全確保を

鳴っている間に逃げる場所は…

- 物が落ちてこない場所
- 物が倒れてこない場所
- 物が移動しない場所

家の中ではどこ？

揺れている最中にやっちはいけないこと

- × 窓ガラスを開ける
- × 火を消しに行く (ガスは震度5以上で自動的に止まります)
- × 家具を守る
- × トイレに逃げ込む



避難のタイミング

揺れがおさまったら周囲を確認

- 今いる建物が壊れそう → 他の安全な場所へ避難
- 付近で火災発生 → 延焼する可能性があります

避難するときに注意すること

- ブレーカーを落として避難 (通電火災を防ぎます)
- ガスの元栓を開けて避難
- 道幅が狭い道、古い建物がある道避ける

直下で地震が起こると緊急地震速報が揺れの後に鳴ることも。あらかじめの安全対策が重要です。

3 地震に備えて

家の中を安全空間に

揺れから身を守るだけでなく、災害後にも自宅で生活を送ることができます。

- 出入口や通路にものを置かない
- 家具の配置を工夫する
- 食器棚や窓にはガラス飛散防止フィルムを貼る
- 家具の固定 (L字金具などの転倒防止器具)

※ 赤ちゃん用の「いたずら防止ストッパー」や地震で扉が開くのを防ぐ「耐震ラッチ」も有効です。

避難編

- 家族で決めた避難先まで歩いてみよう
- 1 早めの避難で命を守る を参考にしながら危険がないかチェックしてみましょう。
- 地域の避難訓練に参加してみよう
- 家族でシェイクアウト訓練をやってみよう
大仙市では毎年1月23日午前11時に、地震発生を想定して、1分間身体を守る訓練を実施しています。その時その場所で身体を守る体勢をとってみましょう。



① まず低く
DROP!



② 頭を守り
COVER!



③ 動かない
HOLD ON!

4 風水害〈避難のタイミング〉

風水害は地震と違い、事前に避難行動や対策をとることができます。

雨雲レーダーで今後の豪雨を予想

強い雨を降らす雨雲を事前に知って、外が安全なうちに避難しましょう。

15時間先の雨雲を確認(気象庁)
<https://www.jma.go.jp/jp/kaikotan/>



市が発信する避難情報を確認できるようにしておく

緊急速報メール(エリアメール)やテレビのd(データ放送)ボタン等で、市が発信する避難情報等を確認できます。外の様子や天気予報を確認して、子育て世代は早めの避難開始を心がけましょう。

外へ避難できないとき

- × 水深が膝より上の高さ ← 膝上の水深は歩行不可に (大人と子どもはひざの高さが違うので注意)
- × 外へ避難するほうが危険な大雨
- × 流れが速ければ足首の深さでも歩行は困難 (流れの速さに対し、2乗の力の水圧がかかる)

- 家の2階以上へ貴重品を持って移動
- 崖や斜面地の反対側に

このような状態になる前に
避難しましょう



5 風水害〈避難時の服装〉

濡れた服や靴をそのまま身につけていると、体温の低下で低体温症になり命の危険につながることも。雨の中を避難するときは、できるだけ身体を濡らさないようにしましょう。

濡れてしまった場合でも、すぐに着替えることができるように、持ち出し品には着替え用の服を忘れずに入れておきましょう。

レインウェア

- 透湿防水性のレインウェアは雨を弾き、汗による蒸れを防ぎます。きちんと手入れすれば10年使えます。アウトドア用からおしゃれなコートまで種類は様々です。

- × ビニール合羽は破れやすく、蒸れやすいです。また、傘をさすと片手がふさがってしまうので、避難時の使用は避けましょう。

子育てファミリーに便利な「ママレインコート」

メーカーが違うファスナーでも、ファスナーの規格が同じであれば大人用と子ども用をつなげることができ、抱っこしたまま使用することができます。



足元

- 動きやすく脱げにくいスニーカーや運動靴を選びましょう。

- × 長靴は中に水が入ると歩きにくくなったり、脱げやすくなったりします。