

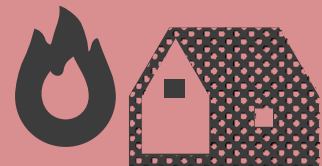
わたしたちが考える



もしもの

岡山  
防災

ハンド  
ブック  
2022



もしもの時も安心! 非常食レシピ  
知っておくべき 災害時の防犯対策  
いざという時の お役立ちアイテム  
知っておこう 持ち物と服装



岡山市

わたしたちが考える



いつもの

岡山  
防災

ハンド  
ブック  
2022



防災漫画 家族の「もしも」ダイアリー  
女性目線で考える 防災座談会&アンケート  
くらしの中でできる「防災」ローリングストック  
赤ちゃんや子どもがいる家族の 災害対策のポイント



岡山市

いつもの防災

- P1-2 もくじ・はじめに
- P3-4 防災漫画 家族の「もしも」ダイアリー
- P5-8 女性目線で考える 防災座談会&アンケート
- P9 わたしたちが考える 普段の心構え
- P10 暮らしの中でできる「防災」ローリングストック
- P11-12 わたしたちが考える 備えておきたい防災グッズ
- P13 赤ちゃんや子どもがいる家族の災害対策のポイント
- P14 もしもの時も安心! 防災ピクニックのススメ

もしもの防災

- P15-16 こんな時どうする? 防災Q&A
- P17 もしもの時も安心! 非常食レシピ
- P18 多様性に配慮した 避難所運営について
- P19-20 避難所づくり レイアウト例
- P21-22 知っておくべき 災害時の防犯対策
- P23-24 いざという時の お役立ちアイテム
- P25-26 災害時の 情報収集方法
- P27-28 知っておこう 持ち物と服装
- P29-31 あなたの防災力は? 防災なるほどチャート
- P32 防災準備チェックリスト

「いつも」の備えが、「もしも」で役立つ。

「もしも」の体験が、「いつも」の安心につながる。

岡山市は、平成30年7月豪雨で、平成最大の被害を受けました。市内では7,000棟を超える住宅での浸水被害や土砂災害が発生し、在宅避難や避難所を利用するなど、普段とは異なる状況を経験された方も少なくありません。

近年、全国各地で震度5を超える地震や大雨による被害も発生し、災害に対する備えや知識の重要性が高まっています。特に、実際に被災した女性や小さな子どもたち、障害のある方たちの体験談は貴重であり、今まで注目されなかった問題や支援方法などが注目されるようになってきました。これらのさまざまな体験談や、女性の立場から見てきたこと、考え方をもとに防災の備えや、いざという時の行動のヒントを集めました。

「いつも」の備えが、「もしも」で役立つように一緒に学んでいきましょう。

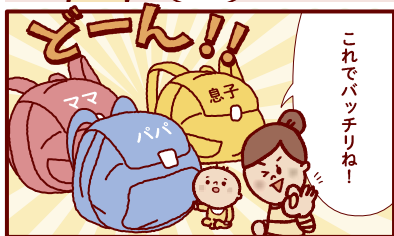


防災漫画

家族の「もしも」ダイアリー

災害に遭遇した時、どんな困りごとがおこるでしょうか。見落としやすいことやだれでも遭遇するハプニングを、楽しく漫画で学んでみましょう。  
「他人ごと」ではなく、「自分ごと」として災害を受け止めてみませんか。

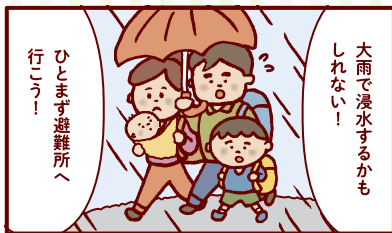
備えは皆でやろう！



非常持出袋は、自分で準備しよう！

詳しくは、11-12ページへ！

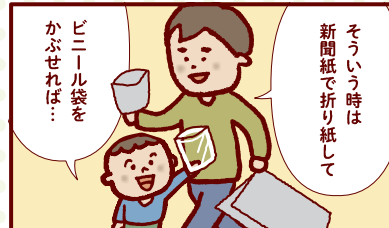
そこは分かってほしい。



避難所は過ごしやすい環境が  
必要！

詳しくは、19-20ページへ！

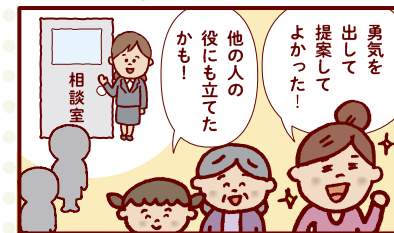
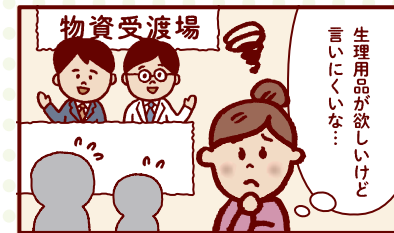
折り紙、すごいぞ！



足りないものは、工夫でカバー  
できる！

詳しくは、24ページへ！

「言いにくいこと」をなくそう！



みんなでアイデアを出し合おう！

詳しくは、18ページへ！

女性目線で考える

防災座談会



9人の子育てママに聞きました！

災害で気になることや  
避難所で不安に思うのはどんなこと？

- 岡田** 避難所に行くか、家にいるか、その判断が難しいです。
- 馬場** 避難すると決めても、1人で小さい子ども2人抱えて避難すると考えると不安ですね。
- 浜田** うち是小・中学生なので落ち合う避難所を決めています。その道のりが安全かどうか心配になります。



- 吉岡** 避難所の場所は知っていても、「いつ開設されるのか」「家族ごとにスペースが確保されるのか」知らないです。事前に知っていると準備するものも想像しやすいと思います。
- 飛田** 西日本豪雨で避難した時は避難所で授乳しづらく、外に停めた車に移動しなくてはなりませんでした。
- 浜田** 「女の子とわかる色の服を着せないほうがいい」という話を聞いたので、避難所ではそうした心配もあります。
- 西田** 私も「女性1人でトイレに行かない、2人で行動しなさい」と聞いたことがあります。子どもがいると誰と？と悩みます。真備の時のように、避難所で子ども支援の動きはあると想像しますが、そこが立ち上がるまで自分たちも考え、動くことも大切じゃないでしょうか。



災害時に子どもたちを守るために  
気を付けようと思うことは？



- 岡田** ある講座で「災害時はまず親の安全を確保しないと、子ども守れない」と聞きましたが、いざその場になるとできるかなと。
- 飛田** やっぱり親が一番子どもたちを安心させられると思うので、まず自分を落ち着かせます。
- 高田** 日頃からグミや飴など甘いものを常に持っています。「落ち着いて！」って子どもの口に入れるかな(笑)。幼児の救命救急講座を受けたので、ケガの対処法などは避難所でも役に立つと思います。



- 望見** 私子どもを落ち着かせるにはお菓子がいいと聞いたので、避難箱の中に入れてあります。ちょっとした意識が小さい子どもには大切だと思います。
- 本井博** 子どもが知識を持つのも大事だと思い、学区の防災訓練に家族で参加したり、日常でも災害関連のニュースがテレビで流れた時に話をしています。
- 岡田** 西日本豪雨が起きて岡山も災害が起こると実感したことで意識が変わりました。防災訓練に出るようになったし、今は防災士になるために勉強中です！

毎年、地震や豪雨などの自然災害による被害報道が相次ぐ日本。岡山でも防災への関心が高まっています。「もしも」の時に心配なことは？今回は「地震・防災への意識」について、岡山市に住む女性19人の本音を聞いてみました。



10人の学生さんに聞きました！

災害で一番気になることや  
家での避難生活で不安に思うことは？



- 奥山** 自宅は一階に台所やお風呂場があるので、浸水するとライフラインが全部途絶えます。復旧するまでどうしたらいいか不安です。
- 梅田** 家族がレトルト食品をストックしていると思うけど、数に限りがあるし水が使えないと心配です。
- 斎藤** 私は両親・介護が必要な祖父と一緒に暮らしています。いつもヘルパーさんに来ていただいているが災害になったらどうしようかと。祖父は一階で生活しているので、もし浸水したら二階で全員が生活するのは大変だと思います。
- 高橋** 私は東日本大震災で被災経験があります。自宅は一軒家でライフラインは一階にありました。降りて水が出るか蛇口をひねってみたり、トイレの水を流すために川でプラスチックタンク一杯の水を汲んだり…不便だったことを思い出します。



周りの人にも防災に  
関心を持ってもらうためには？

- 斎藤** 高橋さんとは高校の時から知り合いで、実際に災害がきっかけで岡山に移住した人が身近にすることで自然と意識するようになりました。もっと身近で災害について考え、話を聞く機会があれば、若い人たちも耳を傾けてくれるんじゃないかと思っています。

- 高橋** 津波で流された跡の写真を深刻な感じじゃなくて友だちに見せたことがあります。知り合いの撮影した写真だと身近に感じてもらいやすいかも。
- 山口** 実際に被災した方から話を聞くと危機感が高まり、気を付けようと思えるね。
- 片山** 被災された方が撮影したTikTokの映像やコメントを見た時、私は一番肌で感じました。若い世代だとSNSを活用するのがいいんじゃないかと思います。
- 田村** 私も片山さんと同じで、SNSなら好きな時に視聴できるし関連で色々な映像が上がってくるので知識として断片的にでも残るんじゃないかと思っています。



- 武田** 私は震災学習で淡路島に行った時、震度6や7の揺れを体験して怖いと感じたので、体験することが大切なのかなと思います。
- 中澤** 図書館などで阪神淡路大震災の体験漫画をよく読むのですが、漫画だと若い人にも伝わりやすいのでは。
- 奥山** 真備のボランティアに参加した時、川の反対側が崩壊していたら自分の家も被災していたらと思う。実際に見たり聞いたり行動することが大切だと思いました。
- 長島** 今日は皆さんの話を聞き、私の家は災害に対する意識が低いと感じました。さっそく防災グッズを揃え、災害時の集合場所も決めておきたい。これから意識を変えていこうと思います。



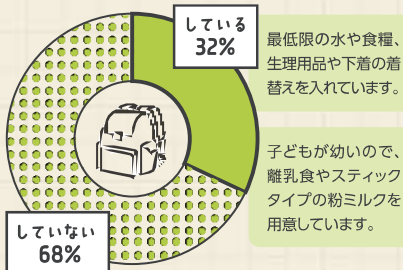
女性目線で考える

座談会アンケート

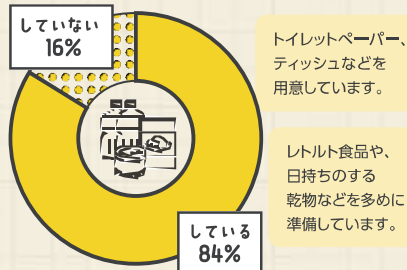
座談会では、「防災に関するアンケート」を実施しました。

女性の視点から見る、防災の準備やおすすめアイテムをご紹介します。

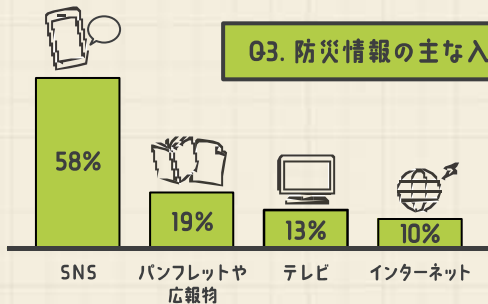
Q1. 非常持出袋は用意している？



Q2. 非常用の備蓄はしている？



Q3. 防災情報の主な入手方法は？



家族とスマートフォンを連携して、いざという時は位置情報がお互い分かるようにしています。 高橋さん(学生)

Q4. 災害の時に一番心配なことは？

生理の時や、自分や子どもたちの衛生面が清潔に保てるかが心配です。 吉岡さん(ママ)

家族と連絡がとれるかどうか。日中だと夫は仕事で、家に大人は自分だけなので。 馬場さん(ママ)

双子の0歳児と6歳・3歳の子どもがいるので、自分一人の時、全員連れて逃げられるか不安です。 里見さん(ママ)

自分のことだけでなく、連絡がとれなくなった時、家族が無事に避難できるかが気になります。 長島さん(学生)

ペットを飼っているのですが、一緒に避難する場所があるかどうか。 梅田さん(学生)

一人暮らしなので、いざという時心細いし、火事場泥棒もこわいです。 中澤さん(学生)

Q5. 避難所を利用したことがある？

授乳をするスペースがなく、隠しながらあげていたけれど、周りが気になりました。 飛田さん(ママ)

体調を崩した時に、薬がなくて困りました。 高橋さん(学生)

ある 16%

ない 84%

普段の生活で気をつけていることは？

どこで地震に遭遇するか分からないので、外出中にお店に入るときは、非常口がどこにあるか確認するようにしています。 本井博さん(ママ)

地震の時に家具が転倒しないように転倒防止グッズで固定しています。あと、懐中電灯は複数用意して、家のいろんな場所に置くようにしています。 武田さん(学生)

防災グッズで準備するといいと思うもの

**生理用品**  
普段より消臭効果が高いものや長時間使えるもの、トイレに流せるものなど、バリエーションがあるので、ドラッグストアで必要なものを揃えます。

**ホイッスル(防犯ブザー)**  
救援を求める時にも使えます。また、防犯対策として、子どもにも持たせられるように人数分用意しましょう。

**体をあたためるシート**  
「サバイバルシート」「エマージェンシーシート」と呼ばれる、体に巻いたり床に敷くシート。薄手の保温素材で作られた防寒用シートなので、1枚あると便利です。

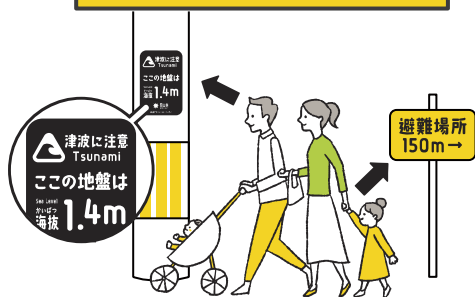
**天気予報などのアプリ**  
位置情報アプリや天気予報アプリ、ラジオアプリなどをスマホに入れておくこと、いざという時にすぐ使えます。

## わたしたちが考える 普段の心構え



災害はいつ、どこで、どんなふうにかかるか予測できません。  
普段の生活の中で少し意識を向けてみることで、自分や家族を守ることができます。

### 散歩の時も情報がいっぱい

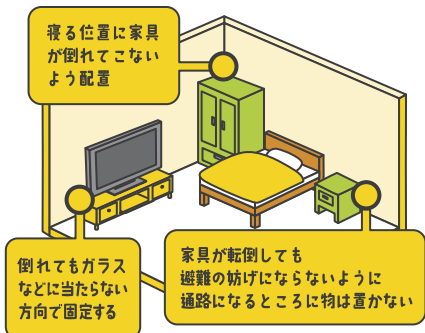


### 家族の情報を共有



子どもに親の名前や住所等を教える。  
家族の電話番号を覚えるなど。

### 家具の配置をよく考える



### あらかじめ避難先を考えよう



ハザードマップ等で安全を確認したうえで、  
垂直避難(自宅の2階以上)や  
親戚・知人宅への避難を検討しましょう。

災害が起きた時の行動について  
詳しい内容は、P27へ

また、普段から近所の人と挨拶を交わしてコミュニケーションをとることで、いざという時に互いに協力することができます。



## くらしの中でできる「防災」 ローリングストック

すぐに食べられる加工品を買って定期的に食べた分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法を「ローリングストック」と言います。また、食品だけでなく日用品も用意しておくことで安心につながります。



### 「ローリングストック」リスト

- 飲料水
- トイレットペーパー
- マスクや常備薬など
- 食品(常温保存・レトルト)
- ウエットティッシュなど
- ビタミンサプリなど
- おむつ・生理用品

目安は持ち歩きで3日分  
自宅避難で1週間分

### そのほか備蓄しておくといいもの

乾麺  
(ラーメン・  
パスタ等)  
ゆで時間の  
短いものを。

フリーズドライ食品  
(スープ等)  
スープ類は  
食欲がない時  
でも摂取可能。



アレルギー対応食  
食品アレルギーがある  
人は対応したものを留意。

カセットコンロ・ボンベ  
停電時等、冷蔵庫の食材や  
非常食を調理するために必須。  
※1ヶ月で約15本必要  
(1日30分使用の場合)。  
※カセットボンベ1本で  
約60分使用可能。



電池  
複数の  
サイズを留意。

わたしたちが考える

備えておきたい防災グッズ

自分や子どもの必需品のほかに、衛生面で清潔を保ち、健やかに過ごすことを補うグッズを準備しましょう。

基本の防災グッズ



- |  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水               | <input type="checkbox"/> 非常食 (ご飯(アルファ化米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコレート、乾パンなど3日分程) | <input type="checkbox"/> 常備薬・消毒液・体温計              | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ             |
| <input type="checkbox"/> 現金                | <input type="checkbox"/> 免許証  | <input type="checkbox"/> 健康保険証                    | <input type="checkbox"/> ヘルメット・防犯ブザー・ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋             | <input type="checkbox"/> ラップ・新聞紙・アルミホイル                                   | <input type="checkbox"/> 防寒着・雨ガッパ                 | <input type="checkbox"/> 軍手・ビニール手袋         |
| <input type="checkbox"/> 小型ライト・ラジオ         | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー  | <input type="checkbox"/> 着替え                      | <input type="checkbox"/> 使い捨ての食器・箸など       |
| <input type="checkbox"/> 万能ナイフ             | <input type="checkbox"/> マスク  | <input type="checkbox"/> 洗面用具 (歯磨き・洗顔セット・タオル大小など) | <input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクトレンズ       |
| <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ (大判のもの) |   | <input type="checkbox"/> 生理用品                     | <input type="checkbox"/> 家族や親戚の連絡先メモ(紙)    |



ヘルプマーク

援助や配慮を必要としていることが外見では分からない人々が周囲の人にそのことを伝えるためのマークです。岡山市では各福祉事務所で配布を行っています。

対象：義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など

さらにプラス!

+ 妊娠中の人がある家族



- 骨盤ベルト
- 親子手帳のコピー
- 診察券のコピー

さらにプラス!

+ 乳幼児や子どもがある家族



- 液体ミルク
- 哺乳瓶 (プラスチック)
- 保温ポット
- 月齢に合わせた離乳食など
- 親子手帳やお薬手帳のコピー
- おむつ・おしりふき
- 子どもの好きなお菓子
- おもちゃ
- 大きめのタオル

親と子がはぐれた時のために

- 身に着けるライト
- 家族の写真
- 迷子札

さらにプラス!

+ 病気の人や高齢者がいる家族



- 成人用おむつ
- 入れ歯用洗浄剤
- いつも飲んでいる薬
- 折りたたみできる杖
- キャリー式のバッグ
- お薬手帳のコピー

さらにプラス!

+ ベットと一緒に暮らす家族



- ベット用のシート
- 首輪一体型のリード
- ベットフードや水
- ワクチン証明書
- ネームプレート (連絡先付)
- ケージ

## 赤ちゃんや子どもがいる家族の 災害対策のポイント

ひと言で「子ども」と言っても、年齢によってできることは異なるので、年齢や月齢に合わせた準備が必要です。子どもの成長とともに、常に見直しをしましょう。



### 赤ちゃんがいる場合

一人歩きする前や、まだよちよち歩きの赤ちゃんがいる家庭では、予備も含めて多めに必要なものを用意しましょう。

#### こんなことに気を付けよう

- 月齢に合わせてこまめに荷物を見直す。
- 着替えは多めに用意。
- 普段使っている、安心できる絵本やおもちゃを用意する。



### 幼児・小学生の子どもがいる場合

言葉でコミュニケーションがとれるようになったら、いざという時のために日頃から防災について話し合っておきましょう。

#### こんなことに気を付けよう

- 子どもと一緒に非常持出袋を用意する。
- 家族の避難場所や集合場所を決めておく。
- 電話をかける練習や公衆電話の使い方を教えておく。



### キャンプ用品やアウトドア用品は 災害時にも役立ちます! (一例)



#### 寝袋・マット

避難所では毛布が足りないケースもあるので、寝袋があれば安心です。



#### アルミホイル

フライパンや鍋、お皿がわりにしたり、避難所など明かりに配慮する場面では一部をカバーすることで光量を加減できます。



#### ランタン

災害時ライトとして重宝するランタンはお立ち度No.1! LEDや太陽光発電のソーラー式などもあります。



#### バーナー

カップ麺やレトルト食品など、お湯を使う、温めが必要な非常食も、問題なく調理できます。



#### クーラーボックス

断水で水が使えなくなった時、冷凍庫の水をクーラーボックスにうつして給水タンクとして使うこともできます。

## もしもの時も安心!

## 防災ピクニックのススメ

### 防災ピクニックとは?

災害時のために用意した備えが自分や家族に合ったものであるか、実際に使ってみて本当に必要なものをピクニックを通して確かめます。実際に経験することで、自分たちに必要なものを再確認することができます。



### 防災ピクニック体験!



#### 非常持出袋を用意して 実際に避難経路を歩いてみよう

自宅に用意している防災グッズを持参し、避難経路を歩いてみましょう。ブロック塀や用水路など、途中で危険な場所を見つけた場合には、メモしたり、別のルートを考えてみましょう。

子どもに「どこが危ないと思う?」と問いかけて、危険な場所がどこか一緒に考えてみましょう

#### 非常食を食べてみよう

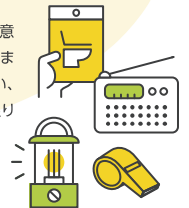
お弁当の代わりに非常食を食べてみましょう。手軽に作れるかどうか、家族の口に合うかなどを確認しましょう。



子どもが「調理できるか」や「容器の開けやすさ」も非常食を選ぶ大切なポイントです

#### 防災グッズを試してみよう

ラジオつきLEDライトやホイッスルなど、用意している防災グッズを実際に使用してみましょう。用意したライターやマッチが点かない、セットで買ったままの歯ブラシの本数が足りないなど、問題がないか確認しましょう。



#### 家に帰って家族で話し合おう

今回の防災ピクニックを通して感じたこと、不便だったことを家族で話し合い、非常持出袋の中身や避難経路を見直しましょう。

#### 防災マップを作ろう

家族でオリジナルの防災マップを作りましょう。自宅周辺の地図とハザードマップを参考にしながら危険な箇所を確認し、避難場所への経路を書きこみます。避難経路は、2~3コースを用意しておくことで安心です。また、コンビニや公衆電話など災害時に役立つ場所も書いておきましょう。

安全な場所は青色シール、危険な場所は赤色シールなど、一目で分かるマップにしよう

