

風水害(大雨・台風)から身を守る

⚠️ハザードマップを確認しましょう



洪水



土砂災害



内水氾濫

風水害は地震とちがいで、多くの場合事前に予想できます。**事前の準備がとて大切**です！

大雨や台風の際の基本の行動

3日前

1. まずは情報収集

- 自宅の災害リスクの再確認
- 今後の雨雲や台風の動き

- 情報収集の方法を調べておきましょう。事前に防災アプリをダウンロードしておくも◎



1日前

2. 避難の準備

- 防災バッグの中身を確認(→11、12ページ)
- 飛ばされそうなものを固定するか、家の中に

大雨・台風が接近

3. 避難情報がでたら

- 開設されている避難所を確認
- ⚠️**避難情報が出ていなくても、身の危険を感じたらすぐ避難**

- 風水害ではすべての避難所が開いていないことも。市HPやテレビのデータ放送(dボタン)などで確認してから行動を



4. 避難する

- ガスの元栓を閉める
- ブレーカーを落とす
- 大雨の足元に注意

- 事前に避難情報について学び、早めの避難をしましょう



〈避難情報のページ〉

外への避難ができないとき

- ・膝より上まで浸水している
- ・水の流れが速い
- ・大雨で周りが見えない

→**崖や斜面の反対側・2階以上に避難**

※この状況になる前に、早めの避難を心掛けましょう！



避難のときの服装

- ・荷物は最小限にして、リュックなどに入れ両手を使えるように
- ・長袖・長ズボンだけが防止
- ・子どもとはぐれないように



- ・ヘルメットを着用
- ・抱っこで避難。ベビーカーは×
- ・底が厚い履きなれた靴で
- ・子どもの服には名札を

避難所での過ごし方

避難所ってどんなところ？

不特定多数の人が避難してくるため、**ストレス**がたまることも。**子どもや自分のこころやからだの状態に注意**してください。また**過去には窃盗や性犯罪が発生**したことも。単独行動は避け、何かあったらすぐまわりに相談を。



地域の訓練に参加して避難所を体験

■子どもと過ごす避難所でのチェックポイント

- 脱水症状を起こしやすい**ので、十分な水分補給を。尿量も気にかけて
- 免疫や抵抗力が弱い**ため、感染症に注意。普段から予防接種を受けましょう
- 熱中症や低体温になりやすい**ので、衣類やタオルなどで体温調節を
- お風呂に入れないこともあるので、**皮膚を清潔**に。おむつかぶれにも要注意
- 乳歯は虫歯になりやすいため、**お口の中を清潔**に
- 身体や運動機能の発達に応じた**遊びが必要**です
- アレルギーのある子どもの食事や薬は備蓄を
- 不安や恐怖で**いつもと違う行動をとることも**(→18ページ)



アンケートの声:避難所で子ども連れで周りに迷惑をかけずに過ごせるか心配です。

大人も不安なのだから、子どもが不安なのは当たり前。**お気に入りのおもちゃや絵本、お菓子**で少しでも落ち着ける環境を。また不安なことや困ったことがあれば、避難所にいる**行政職員や地域の自主防災組織のみなさんに気軽に相談**してくださいね。



自宅で避難生活をする

避難所でのストレスを考えると、住み慣れた自宅での避難も視野に入れ**災害後も自宅で過ごせるよう必要な準備を**しましょう。(→12ページ) また、松山市では、在宅避難していることを近くの避難所に届け出ると、避難所で物資の配布など、同様の支援が受けられます。



アンケートの声:避難所では新型コロナウイルスなど、感染症が心配です。

松山市でも避難者の体調チェックやパーティションの整備など、感染予防対策に取り組んでいます。あわせて、**一人ひとりが、基本的な感染症対策(マスクの着用、手洗い、消毒)を徹底**しましょう。また、**指定の避難所以外の避難先**も考えておくことが大切です。

お家の安全対策

阪神・淡路大震災での犠牲者の8割以上が「家屋の倒壊と家具による圧死・窒息死」でした。まずは住宅の安全確認と家具の固定やレイアウトを見直してみましょう。

初級編：今日からできる安全対策

- 家具の上にものを置かない
- 枕元に懐中電灯とスリッパやくつを置く
- 出入り口や通路には、なるべく荷物を置かない

こどもがいると手の届かない高いところに物を置きがちなので気を付けて！



中級編：家を傷つけずにできる家具固定

- マット式器具やつっぱり棒で家具固定
- 物の置き方も工夫して安全性アップ



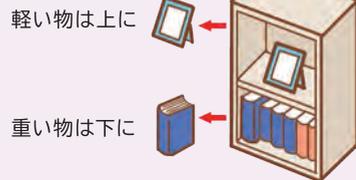
家具と天井との間を、つっぱり棒などで固定する。

ストッパー式やマット式器具で、家具を壁側に傾斜させる。

食器棚には飛び出し防止器具を取り付け、食器の下には滑り止めシートを敷く。



テレビ本体とテレビ台をストラップ式器具や粘着マットなどで固定する。



軽い物は上に

重い物は下に

本棚には落下防止テープや器具を取り付け、重いものを下に収納し家具を倒れにくくする。

アンケートの声：家が古く、耐震性が心配です。

昭和56年(1981)以前に建てられたお家は耐震診断を

昭和56年(1981)に国の耐震基準が強化されましたが、それ以前に建てられた木造住宅は一度専門家の耐震診断を受けてみましょう。

松山市では助成制度も設けていますので、活用してください。

■問い合わせ先：建築指導課(電話：089-948-6512)



上級編：模様替えといっしょに防災対策を

- 倒れてくる高い家具は置かない
- 特に寝室には危険なものは置かない



●落ちる ●倒れる ●動く ●割れるの4つのポイントで、お家の中をチェックしましょう

□食器棚、本棚、戸棚、タンスなどから中身が飛んできませんか？
(扉のストッパー、食器の滑り止めシート)

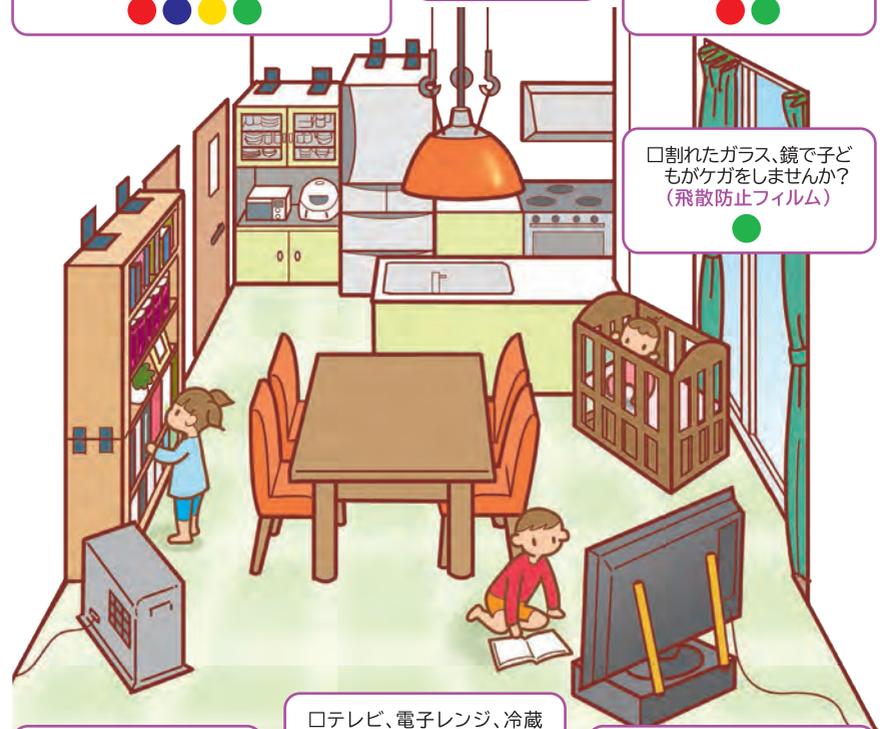


□身を守る場所がありますか？
(安全確保)

□照明器具が揺れて頭の上に落下しませんか？
(照明器具落下防止)



□割れたガラス、鏡で子どもがケガをしませんか？
(飛散防止フィルム)



□暗闇の中、懐中電灯が見つかりますか？ライトは点灯しますか？
(照明の備え)



□テレビ、電子レンジ、冷蔵庫が倒れてきませんか？
(家電・家具の固定、転倒防止マット)

□子どもを連れて、玄関または屋外までの逃げ道は確保できていますか？
(避難経路の確保)

家庭での備蓄

ライフラインの復旧

大きな災害が起こると、電気やガス、水道などが断絶する可能性があります。
また、公的な支援物資が届くまで数日～1週間程度かかることも予想されます。

阪神・淡路大震災
・水道 90日
・都市ガス 84日
・電気 7日

東日本大震災※
・水道 204日
・都市ガス 54日
・電気 100日



※平成23年4月に発生した最大震度6強の余震による影響も含む。津波浸水などによる復旧困難地域を除く。

家庭での備蓄のポイント

家庭での備えは、①災害当日、②もしも避難所へ行くことになったら持っていくもの、③自宅で避難生活を送るためのもの、3つにわけて考えましょう。

①災害当日

子育てバッグにプラスして、当日を乗り切る防災バッグに
(→11ページ)



②避難所などで

支援物資が届くまでに必要な生活用品を備えましょう(→11ページ)



③自宅で

買い物ができるようになるまで、1週間は買い物なしで過ごせるように準備(→12ページ)



アイデアで備蓄にひと工夫

人が一度に持てる重さは**体重の2割程度**
こどもの人数などを考えて、中身は厳選しましょう。

重いものを持つ工夫

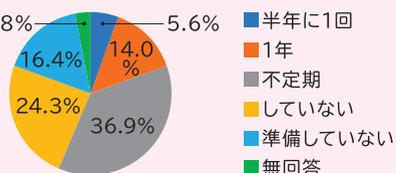
- ①体に密着させて荷物を揺らさない
- ②**重い荷物は高い位置**に入れる

この2つで重い荷物も軽く感じることができます。

置く場所を工夫しましょう

玄関など、逃げ道の途中で非常持ち出し袋を置きましょう。

また、**車にも防災グッズ**を乗せておくと◎



半年に一度は見直ししましょう

乳幼児期の成長はとても早いので、せつかく用意したおむつや洋服のサイズが合わなくなることも。

半年に1回の見直しを。

[非常持ち出し袋や家庭の備蓄の見直し]



子育てバッグを防災バッグに(1日分)

【いつものグッズ】

- | | | |
|-------------------------------|--------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> おむつ | <input type="checkbox"/> おしりふき | <input type="checkbox"/> 粉ミルク+お湯、液体ミルク |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> おやつ | <input type="checkbox"/> おもちゃ |
| <input type="checkbox"/> ごみ袋 | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 救急セット、常備薬 |
| <input type="checkbox"/> 母子手帳 | <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> ガーゼ <input type="checkbox"/> 着替え |

【+αで入れておくもの】

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> LEDライト(ヘッドライトや首かけタイプ) | <input type="checkbox"/> スマホ+モバイルバッテリー |
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> マスク(こども用も) | <input type="checkbox"/> 除菌シート |

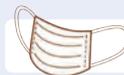


非常持ち出し袋(2日分)→両手があくように、リュックなどにいれて

こども(幼児)用のリュックの作成もおすすめです。

【こどものもの】

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> おむつ(圧縮袋で小さく) | <input type="checkbox"/> おしりふき | <input type="checkbox"/> 粉ミルク+水、液体ミルク |
| <input type="checkbox"/> 抱っこひも | <input type="checkbox"/> 離乳食・ベビーフード | <input type="checkbox"/> おやつ・おもちゃ |
| <input type="checkbox"/> 着替え、靴下 | <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 |
| <input type="checkbox"/> 紙コップ | <input type="checkbox"/> スプーン | <input type="checkbox"/> 防臭袋 |



2歳未満のこどもは窒息や熱中症の危険があるためマスク着用は×



哺乳瓶が消毒できないとき、紙コップでミルクを飲ませることもできます。

【家族で使うもの】

- | | | |
|-------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 食料(すぐ食べられるもの) | <input type="checkbox"/> 携帯・モバイルバッテリー |
| <input type="checkbox"/> LEDライト | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ・電池 | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ |
| <input type="checkbox"/> 下着・着替え | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・口腔ケア用品 | <input type="checkbox"/> 常備薬 |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 手指消毒液・除菌シート | <input type="checkbox"/> ごみ袋 |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 救急セット | <input type="checkbox"/> 爪切り(こども用も) |
| <input type="checkbox"/> 母子手帳 | <input type="checkbox"/> 保険証、免許証(コピーでOK) | <input type="checkbox"/> お薬手帳 |
| <input type="checkbox"/> 現金(お札と小銭) | <input type="checkbox"/> 文具(マジックやはさみ) | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> 家族写真(検索時に) | <input type="checkbox"/> 家族の連絡先 | <input type="checkbox"/> めがね・コンタクト(洗眼液) |
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> メイク落とし・化粧品 | <input type="checkbox"/> リップクリーム・保湿クリーム |
| <input type="checkbox"/> 新聞紙 | <input type="checkbox"/> 虫よけグッズ | <input type="checkbox"/> カイロ・冷却シート(暑さ寒さ対策) |



保険証や免許証はスマホで撮影して保存しても◎



生理用品は止血や下着の汚れ防止にも。少し多めに用意しましょう。

アンケートの声:何をどのくらい用意したらいいかわかりません。

1人が1日あたりに必要な量の目安です。

- | | |
|------------------------|-------------------|
| ■水 3リットル(飲み水、手洗いなどは別) | ■トイレ 大1回、小4回 |
| ■おむつ 乳児1日10~12枚、幼児7~8枚 | ■ミルク 乳幼児は200ml×5回 |

