

小松市

女性の防災ハンドブック

災害への備え・防災の知恵



「あなたの命はあなたが守る」

はじめに

令和四年八月四日、小松で過去最大の豪雨災害が起きました。市内の至るところで床上浸水・床下浸水の被害が出たほか、多くの道路も冠水し、梯川とその支流が流れる町には甚大な被害が出ました。

そして令和六年一月一日、能登地方で最大震度七の大地震が発生し、能登半島は壊滅的な被害を受けました。この地震により石川県では二百名を超える尊い命が奪われ、八万棟を超える住宅被害が出ました。今なお九千人を超える方々が避難所で生活されています。

この地震による被害は能登地方にとどまらず、石川県全域で発生しており、震度五強を観測した小松市でも二千棟を超える住宅被害が出ました。

(※右記記載の数値は、令和6年3月12日時点のもの)

もう、決してテレビの中の話ではありません。

災害は待つてはくれません。

もう他人事ではないのです。



中ノ峠町



珠洲市



小松市 液状化被害

令和五年十一月。ドバイで地球温暖化の世界会議（国連気候変動枠組条約第二八回締約国会議（COP28））が開催されました。

地球温暖化は進み続けています。

グテーレス国連事務総長は開会の挨拶で「地球温暖化の時代は終わり、地球沸騰化の時代に突入した」と述べられました。世界中で前年を上回る熱波、干ばつ、森林火災、洪水などが発生し、自然災害は年々規模を増し、被害はさらに甚大なものになってきています。

小松では昨年、観測史上最高となる四十度を観測しました。

また、津幡町、かほく市、内灘町付近で夜間に猛烈な雨が降り、線状降水帯が発生、あっという間に浸水被害が出ました。

今後、このような豪雨被害がさらに増えるのではないかと言われています。

「災害はこれからも起き続ける」という現実をしっかりと受け止めなければなりません。

明日はわが身です。

あなたがあなたの命を守るために

あなたが家族の命を守るために

あなたが自分の家、あなたの大切なものを守るために

あなたにできることが必ずあります。

被害を大きくするのも小さくするのもあなた次第。

「災害」と真剣に向き合う時間を作りましょう。

まずはこの一冊から、できることを見つけてみましょう。

そして、できることから始めましょう。

この一冊を読むことも あなたの「災害の備え」の第一歩です。

令和六年三月吉日

小松防災士の会 女性部会

目次

すぐにできる「20」のこと	4ページ
災害に備えて体験しておこう！	6ページ
災害に備えて作り方を覚えておこう！	8ページ
災害に備えて作り方を覚えておこう！	10ページ
災害に備えて作り方を覚えておこう！	14ページ
「浸水防止対策」を知っておこう！	16ページ
地震の備え「今」できることをしておこう！	18ページ
災害時用 非常持ち出し袋チェックシート	22ページ
女性被災者に聞いた「あつてよかった」「すぐに役立つ」防災グッズ	23ページ
避難情報について確認しておこう！	24ページ
マイタイムラインを作成しておこう！	26ページ
「もしも」のときに備えよう	26ページ

すぐにできる「20」のこと

～まずはこれを1つずつやっておこう!～

- ⑤ スマホはしっかり充電しておく
モバイルバッテリーも用意しておく



- ① ガソリンは半分以下にならないようにする



- ⑥ 飴やガム、現金（小銭は必ず）は
バックに入れておく



- ② マスクの予備、除菌ティッシュ、
携帯用アルコールスプレーは
バックに入れておく



- ⑦ 水、保存食を備蓄しておく



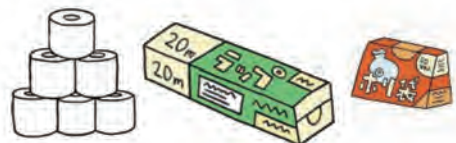
- ③ 浴槽に水を溜めておく



- ⑧ 生理用品・吸水ケア用品は
多めに買い置きする



- ④ 日用品は多めに買い置きする



- ⑮ 家の中の「危険」を探して対応しておく
どう逃げるのが安全かも考えておく



- ⑯ 職場や学校、外出先で
「もし災害が起きたら」を
考えておく



- ⑰ 旅行や外出時は家族に行き先を
伝えておく



- ⑱ トイレは行ける時に行っておく
がまんしたまま過ごす習慣を
やめる



- ⑲ 枕元に運動靴と懐中電灯を
用意しておく



- ⑳ 「小松市女性の防災ハンドブック」
を読んでみる



- ⑨ 災害時の家族との連絡方法・
集合場所を決めておく



- ⑩ 散歩しながら自宅周辺の
危険箇所を見つけておく



- ⑪ AEDのある場所を知っておく



- ⑫ 外出先では非常口を確認する



- ⑬ 公衆電話の場所・使い方を
知っておく



- ⑭ 地域の防災訓練に参加する



災害に備えて体験しておこう！

① アウトドアを体験する

家族や友人、町内で防災キャンプや防災ピクニックを企画して体験しておこう。デコボコの道を歩いたり、野外での調理体験、野外でのトイレ体験・寝床体験… すべてが役に立ちます。



② 避難所に決めた場所まで避難袋を背負って歩いてみる

避難袋を用意しても避難所まで背負って歩いたことのある人はほとんどいません。背負って歩いたら何分くらいかかるか、体力的にはどうかを知っておくことも大切です。



③ 非常食を食べてみる

今は非常食として販売されているものも色々あります。
軽くて避難袋に入れやすいサイズになっています。
断水や停電になったことを想定して、家族で試食会をしておく
ことをお勧めします。中には苦手、おいしくないと感じたり、
子供が食べないということもあります。
確実に食べられるものを
用意しておきましょう。



④ 非常時用トイレを使ってみる

女性にとって、携帯トイレの使用は意外と難しいです。
100円ショップでも色々な携帯トイレが並ぶようになりました。
一度試して使いやすいものを用意しておくことをおすすめします。
ダンボールで簡易トイレを作って、使ってみることもおすすめ
します。



⑤ 災害体験施設で災害の怖さを体験する

能美市防災センター、四季防災館（富山）、おぢや震災ミュージアムそなえ館（新潟）、人と未来防災センター（兵庫）、そなエリア東京など、実際に地震や風水害などの体験や大災害時の記録を学べる施設があります。怖さを知ると災害を自分事として考えられるようになります。

災害に備えて作り方を覚えておこう！

その1 災害食

ライフラインが止まってしまっても、温かくておいしい食事を作れます。断水時、鍋の水は繰り返し使えます。そのための準備と作り方を覚えておきましょう。

<準備するもの>

カセットコンロ、カセットガス、水、鍋、ポリエチレン袋、ゴミ袋
断水中は衛生上、使い捨て手袋、除菌ティッシュ、手・口ふきティッシュ、手指消毒用アルコール、食卓用おそうじシート等があると助かります。



湯煎することで、お米も蒸しパンも親子煮もカレーもおいしく作れます。停電中の冷蔵庫の食材を無駄にせず、鍋も汚さずに調理することも可能です。

<ポイント> 鍋の1/3くらいまで水を入れる。沸騰後は弱火にする。具材を入れたポリエチレン袋は熱が加わると膨張してお湯が跳ねる原因になりますので、空気をしっかり抜き具材を入れすぎないようにしましょう。袋の先は必ず鍋の中に入れてください。




<他に災害時の調理にあると便利な物>

キッチンハサミ、スライサー、ピーラー
クッキングペーパー、くっつかないクッキングホイル

<災害食レシピ>

必要物品 右のページの<準備するもの>に加え、ミニ紙コップとそれぞれの具材

※ミニ紙コップがあると調理に使えるだけでなく、水分摂取時、ペットボトルに直接口をつけずに小分けにして飲むことができ ペットボトル内の細菌繁殖を防いで、水を大事に使えます。ポリエチレン袋はアイラップ以外を使用時は鍋の底にお皿を1枚敷いて調理してください。













ごはん	蒸しパン
<p>材 料 ミニ紙コップ (容量80~90ml) (1人分) お米 ミニ紙コップ 1杯 水 ミニ紙コップ 1.5杯</p> <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ポリエチレン袋にお米と水を入れる お米はとがずに使用 (断水時) ② 袋をねじりながら 袋内の空気をできるだけ抜き 袋の上の方で結ぶ ③ お湯を沸かした鍋に②を入れて蓋をする ④ 再沸騰したら弱火にして 20分加熱する ⑤ 浮き上がってきたらひっくり返して満遍なく火が通るようにする ⑥ 20分たったら火を止めて 10分蒸らす <p>※お米の種類によって水の吸い方が違うので好みの硬さになるよう水の量を調整してください ※出来上がった後 袋を使っておにぎりになります</p>	<p>材 料 ミニ紙コップ (容量80~90ml) (1人分) ホットケーキミックス ミニ紙コップ 1杯 水 ミニ紙コップ 0.5杯</p> <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ポリエチレン袋にホットケーキミックスと水を入れる ② 粉っぽさがなくなるまで袋の上から手でもむ ③ 袋をねじりながら 袋内の空気をできるだけ抜き 袋の上の方で結ぶ ④ お湯を沸かした鍋に③を入れて蓋をする ⑤ 再沸騰したら弱火にして 10分加熱する 
親子煮	ツナカレー
<p>材 料 ミニ紙コップ (容量80~90ml) (1人分) 焼き鳥の缶詰 1個 卵 1個 たまねぎ スライスしたもの 適量 1/6玉程 水 ミニ紙コップ 0.5杯</p>  <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ポリエチレン袋に卵を割って入れもみほぐす ② 焼き鳥の缶詰、たまねぎ、水を加え 袋の中でよく混ぜ合わせる ③ 袋をねじりながら 袋内の空気をできるだけ抜き 袋の上の方で結ぶ ④ お湯を沸かした鍋に②を入れて蓋をする ⑤ 再沸騰したら弱火にして10分程度加熱する時間は卵のとろみのお好みに合わせ調整する (玉ねぎを薄くすれば 10分以内でも可) 	<p>材 料 ミニ紙コップ (容量80~90ml) (1人分) ツナパック(油あり) 1袋 たまねぎ スライスしたもの 適量 1/6玉程 にんじん スライスしたもの 適量 カレールー 2かけ 水 ミニ紙コップ 1.5杯</p>  <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ポリエチレン袋に材料をすべて入れる ② 袋の上からよく混ぜ合わせる ③ 袋をねじりながら 袋内の空気をできるだけ抜き 袋の上の方で結ぶ ④ お湯を沸かした鍋に入れて蓋をする ⑤ 再沸騰したら弱火にして 20分加熱する ⑥ カレールーが溶けていない場合は途中袋を出してタオルで包んでもみ 溶かして加熱する

災害に備えて 作り方を覚えておこう！

その2 新聞紙グッズ

大きな災害が発生すると、日常生活品が足りなくなります。そのため、支援物資が届くまでの間、色々なものを作って乗り切らなければなりません。ここでは、新聞紙で作れる4つのものをご紹介します。

食器の作り方（新聞紙2枚+ポリエチレン袋1枚 使用）

<p>1. 新聞紙1枚を用意</p> 	<p>2. 1の点線部分を折る</p> 	<p>3. 5cmほどの幅で点線にそって折る</p> 
<p>4. 同じ幅のまま点線にそって折る</p> 	<p>5. この形になるまで折る</p> 	<p>6. 5の新聞紙で直径15cmほどの円形をつくる。</p> 
<p>7. 6の下に2つ折りの新聞紙を置く</p> 	<p>8. 下の新聞紙で円形をつつみこむ</p> 	<p>9. 円形状の深皿になります</p> 
<p>10. 深皿の上からポリ袋をかけます</p> 	<p>11. これで食器として使用できます</p> 	<p>11. これで食器として使用できます</p> 
<p>この新聞紙の食器にポリエチレンの袋をかぶせて使うと、汁物も問題なく入れられます。ポリエチレン袋は、災害食を作る時にも有効です。一緒に用意しておくことをおすすめします。</p>		
















新聞紙で作る枕（新聞紙2枚2組+丸めた新聞紙3枚 計7枚使用）

<p>1. 2枚2組を正方形になるように置く</p>	<p>2. 1の上に丸めた3枚の新聞紙を置く</p>	<p>3. 丸めた新聞紙を包む</p>
		
<p>4. 3の点線部分で折りさらに包み込む</p>	<p>5. 4の点線部分で折る</p>	<p>6. 5の点線部分を折る</p>
		
<p>7. 6の点線部分を折る</p>	<p>8. 余った新聞紙を中に折りこむ</p>	<p>9. 完成</p>
		
<p>汗で新聞紙のインクが肌につくことがあるのでタオルやポリ袋をかけて使用する</p>	<p>強化避難所になっている施設には毛布の備蓄がありますが、枕までは備蓄されていません。公民館や集会所などの避難所は座布団があるのみです。後で毛布が届くこともありますが、被害が大きい場合は期待できません。慣れない硬い床で枕なしで寝ると、体中が凝り、あちこちが痛くなります。首が動かなくなったり、手が上がらなくなったり、腰が痛くて起き上がれなくなったりします。枕がないからと唯一ある座布団を枕にしたお年寄り達はあちこちに床ずれをつくりました。新聞紙であっても十分枕の代わりになります。</p>	
		

簡単スリッパの折り方（新聞紙2枚2組 使用）

<p>1. 新聞紙2枚を用意</p> 	<p>2. 2つ折りにする</p> 	<p>3. 点線部分を折る</p> 
<p>4. 点線部分を折る</p> 	<p>5. 折った部分が袋状になる</p> 	<p>6. 裏返して点線部分を内側に折る</p> 
<p>7. 点線部分を内側に折る</p> 	<p>8. 3つ折り状態になる</p> 	<p>9. 袋状になった部分を開き</p> 
<p>10. 反対側の上半分をはさむ</p> 	<p>11. 点線部分を三角形に折りこむ</p>  <p>※裏側の新聞紙をめくれにくいため</p>	<p>12. 裏返して○部分を内側に折りこむ</p>  <p>※角による怪我防止のため</p>
<p>13. 完成</p> 	<p>災害時、新聞紙はとても貴重です。避難袋の中や車の中に入れておき、「もしも」の時に使えるようにしておきましょう。</p> <p>災害時は避難しながら自宅の片づけに行ったり、支援物資をもらいに行ったりと出入りが激しいため、避難所の床はかなり汚れます。断水になると、何日も手足や服が洗えないことがあります。そのため、足が皮膚炎になる人が続出します。</p> <p>少しでも床の汚れから足を守るために、このスリッパはとても有効です。新聞には吸湿効果、消臭効果もあります。汚れたら捨ててまた作ることもできます。</p>	

ルームシューズ型スリッパ (新聞紙2枚2組 使用)

<p>1. 新聞紙2枚を用意</p> 	<p>2. 点線部分(踵の高さに合わせて)を2回折る</p>  	
<p>3. 踵にあたる部分を足にそわせる</p> 	<p>4. 足先を着物の衿合わせのように折る</p> 	<p>5. 新聞紙の右側を折る</p> 
<p>6. 新聞紙の左側を折る</p> 	<p>7. 足幅を超えた部分は下に折りこむ</p> 	<p>8. 足先に合わせ、足の下側に折る</p> 
<p>9. 後ろに出た部分を踵幅に折る</p> 	<p>10. 踵にそって上側に折る</p> 	<p>11. 踵の高さから出た部分は中に折る</p> 
<p>12. 角部分は内側に折りこむ</p> 	<p>13. 完成 ※上から見たもの</p> 	
<p>※横から見たもの</p> 	<p>自分の足のサイズに合わせて作れ、足全体をおおうことができるので、歩きやすく、保温力もあります。冬の寒い時はかかと部分を高くし、ブーツ状に作成すれば、さらに保温力が上がります。</p>	

災害に備えて 作り方を覚えておこう！

その3 非常時の簡易トイレ

令和4年8月小松大雨災害の時、浸水や道路の冠水のため排水できずトイレが使用できなくなったところが多数出ました。
令和6年能登半島地震でも断水、配管の損傷のためトイレが使用できなくなりました。そんな時、自宅のトイレでの対応、色々な簡易トイレの作り方を知っていると役に立ちます。いざという時すぐ使えるように市販の簡易トイレ・凝固剤の使用も体験しておきましょう。

断水時 自宅のトイレでの対応

新聞紙+45L ポリ袋2枚
または 凝固剤+45L ポリ袋2枚

1. 便座を上あげて1枚目の45Lのポリ袋をかぶせる	2. その上に2枚目の45Lのポリ袋を広げておく	3. 2の上に広げた新聞紙をおく	4. 吸収用に細く切った新聞紙丸めた新聞紙をおく
			
5. 便座を下げて2枚目のポリ袋と広げた新聞紙を整える	6. 目隠し用の新聞紙を用意しておき、排泄後その上に置く	7. 処理する時は2枚目のポリ袋を使って処理する	<p>最大で5～6回は同じ袋で対応可。拭いたトイレトペーパーは別のゴミ袋を用意して捨てたほうが1回のセットでの活用回数を増やせます。</p> 
			

<断水時の避難所で絶対必要 簡易トイレ>

断水でも「安心してトイレができる」対策を考えておきましょう。

100円ショップで購入できる
蓋つき容器・ビニール袋+凝固剤



バケツトイレ
袋+新聞紙 or 凝固剤



※燃えるゴミ
に出せます

凝固剤で固めた場合も新聞紙で処理した場合も、燃えるゴミとして処理してもらえます。



ダンボールトイレ

ダンボール+45Lポリ袋2枚+新聞紙

左(尿用)

吸収しやすいように
細長く切った新聞紙

右(便用)

便を包み込みやすいよ
うに丸めた新聞紙

2Lのペットボトル用ダンボール箱と新聞紙、45Lポリ袋があれば 簡易トイレが作れます。(同じダンボールが2箱ある場合は重ね合わせて使うと耐荷重があがりさらに安定します) 便の時用、尿の時用で新聞紙の形を変えると尿の吸収を早められ、便の処理もしやすくなります。凝固剤があればさらに処理がしやすくなります。凝固剤使用時は トイレットペーパーを別に捨てれば、5～6回分の尿を固めることができます。



オマル

買物用ポリ袋+オムツ or ペットシート

ペットシート使用

オムツ使用

買物用ポリ袋とペット用シートやオムツを使ってオマルを作ることができます。ペット用シートは吸収できる量が少ないので2枚以上の使用が必要です。排泄後はそのままこの袋を使って処理できます。吸収量の多いオムツなら、2～3回使用可能です。オムツやシートを重ねて使用も可能です。



避難袋には自分用のトイレットペーパーもぜひご用意ください。(首にかけられるように紐付きでの用意がおすすめ)

「浸水防止対策」を知っておこう！

家、車、家財道具…大切なものを守るために

浸水を防ぎ、浸水しても被害を最小限にするためにできること

浸水対策例 … 身近にあるものとブルーシートで止水ができます



ポリタンク



プランター



ダンボール
45Lポリ袋



土嚢+板



床下収納もしっかりと閉まっていなければ、水が入ってきます。重しが必要です。

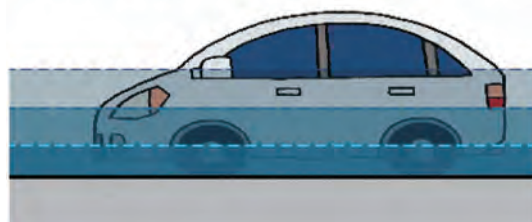


浸水時の車のリスク

万が一の時のために、車の窓を割るハンマーのご用意も。



水深90センチ……車が浮き始める
水深60センチ……水圧でドアが開かなくなる
水深30センチ……エンジン停止の可能性



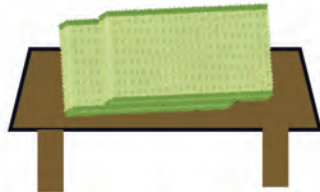
家財、車の被害最小限にするためにできること

～ 自分の財産は自分で守ろう ～

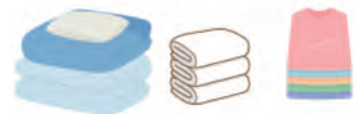
■通帳・保険証などの貴重品は高い所へ移動する



■畳を高い所へ移動する



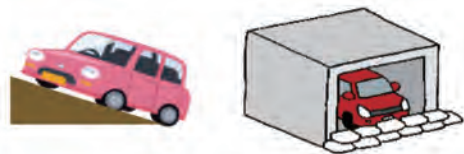
■衣類・布団・タオル類を高い所へ移動する



■高価な家電製品や仕事・学校関連のもの等大事なものは高い場所へ移動する

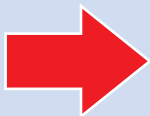


■車庫の前に土嚢などを設置する車のエンジン部分を高くしておく
早めに車で高台に避難する



上記のほかにも…こんな対応をされている方もいます

- 高い所に棚を作り、大切なものをすぐのせられるようにした
- 浸水被害に遭いやすい地域のため、貴重品類の保管は2階に変えた
- 土嚢代わりになる水嚢バックを購入し用意した
- 浸水被害にあった場合を想定し、水害に対応した保険に加入した



「最悪」を想定し、普段から準備しておくことが大切です

小松大雨災害時 被災ゴミ集積場 こまつドーム



自分の命は自分で守る 「地震の備え」 今できることをしておきましょう！

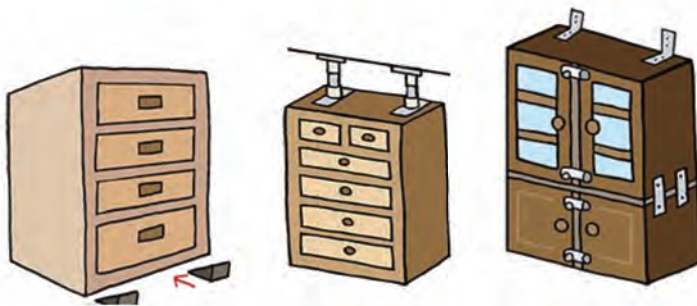
令和6年1月1日 能登半島にマグニチュード7.6 最大震度7の大地震が起きました。小松も震度5強の地震が起こり、1万棟を超える住宅被害が出ました。家の中では家具が倒れ、食器が落ちて割れる被害も多数出ました。この地震は能登にとどまらず、加賀地方でも大きな地震を誘発するかもしれないと言われています。命を守るために 今できることをしておきましょう！

家具の固定をしておきましょう

地震の時、家具は凶器になります！ 家財道具を守るためにも有効！



ガラスの飛散防止フィルムも貼っておきましょう



色々な固定方法があります。それぞれの家具に合う方法でしておきましょう。

家の中の避難スペース・避難通路を確保しておきましょう



家の中に逃げ場としての
安全な空間を作る



寝室、子供やお年寄りのいる
部屋には家具はおかない



安全に避難できるように
出入口や通路には物を
置かない スムーズに
玄関まで行けるように

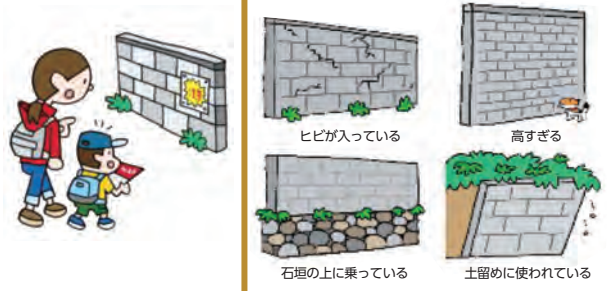
もしもの地震・停電に備えて
すぐ使えすぐに持ち出せるように
枕元に準備しておきましょう

地震の時「安全な道」「危険な道」
避難経路を確認しておきましょう



靴と懐中電灯以外はショルダー
バックやウエストバック等に
入れておくとすぐに持ち出せます

危険なブロック塀の例



小松市は、石川県内の中でも液状化のリスクが高いところがあります。こういったリスクがあることを知っておきましょう。



また、小松市では木造住宅の耐震診断、耐震改修、危険ブロック塀等の除却に対する補助制度や浸水害に対する補助制度があります。

令和7年5月に石川県で地震の被害想定を見直しされました。日頃から、お住まいの地域のリスク(ハザードマップなど)を確認や、住宅の耐震診断制度などを活用しましょう。

液状化マップ、小松市補助制度等、各種ハザードマップ



北陸地方整備局 HP
「北陸の液状化しやすさマップ」



小松市 HP
「耐震診断、耐震改修等」



石川 HP
「地震の被害想定」



小松市 HP
「各種ハザードマップ」



小松市 HP
「危険ブロック塀等の除却」



小松市 HP
「浸水対策の補助制度」

小松市は「安全安心なまちづくり」を推進します！

小松市では耐震診断、耐震改修工事等、危険ブロック塀等の除却に対する費用の補助を行っています。

〈対象住宅〉

昭和56年5月31日以前に着工した木造住宅 又は

令和6年1月1日能登半島地震による罹災証明で一部損壊以上の木造住宅

補助制度	内容	限度額
耐震診断	耐震診断に対し費用の <u>4/5</u> を補助	(一戸建て住宅) 12 万円 (共同住宅・長屋) 12 万円
耐震改修工事	耐震診断により「評点 1.0 未満」と判断された住宅を「評点 1.0 以上」とする場合に費用の <u>10/10</u> を補助	(一戸建て住宅) 210 万円 (共同住宅・長屋) 420 万円 (105万円/住戸)
加算工事	耐震改修工事と同時に基礎補強、屋根の軽量化、減築を行う場合に費用の <u>1/2</u> を補助	(一戸建て住宅) 70 万円 (共同住宅・長屋) 40 万円

〈対象住宅〉

令和6年1月1日能登半島地震による罹災証明で一部損壊以上の木造住宅

傾斜修復工事	ジャッキアップ等により建物の傾斜を修復する工事を行う場合に費用の <u>10/10</u> を補助	(一戸建て住宅) 210 万円 (共同住宅・長屋) 420 万円
建替工事	耐震診断により「評点 1.0 未満」と判断された住宅の建替工事(省エネ基準適合)を行う場合に費用の <u>10/10</u> を補助	(一戸建て住宅) 210 万円 (共同住宅・長屋) 420 万円 (105万円/住戸)
危険ブロック塀等の除却	道路に面する危険なブロック塀や石塀を解体する場合に費用の一部を補助	(ブロック塀の除却) 10 万円 (石塀除去・再利用) 15 万円

※最新の情報については市ホームページを必ず確認してください。

災害時用 非常持ち出し袋チェックシート

基本的な非常持ち出し袋

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 水<input type="checkbox"/> 食品（災害食 レトルト食品 缶詰
自分が食べて安心できるお菓子等）<input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット<input type="checkbox"/> 衣類・下着<input type="checkbox"/> レインウェア<input type="checkbox"/> 新聞紙 ラップ ポリ袋(大・小)<input type="checkbox"/> 軍手 使い捨て手袋<input type="checkbox"/> タオル<input type="checkbox"/> (夏)冷却パック 首掛け扇風機等<input type="checkbox"/> (冬)使い捨てカイロ ブランケット等<input type="checkbox"/> 救急用品 保温アルミシート | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 常備薬・口腔ケア用品<input type="checkbox"/> 薬剤情報提供書コピー/お薬手帳<input type="checkbox"/> マイナンバーカードのコピー<input type="checkbox"/> マスク・携帯用アルコールスプレー<input type="checkbox"/> 懐中電灯/ヘッドライト<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ 電池<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー 携帯充電器<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ・ティッシュ<input type="checkbox"/> トイレtpペーパー<input type="checkbox"/> メモ用紙 ペン<input type="checkbox"/> ガムテープ/養生テープ<input type="checkbox"/> チャッカマン |
|---|---|

赤ちゃんがいる家庭の備え

- ミルク
- 離乳食
- 携帯カトラリー(箸・スプーン・フォーク等)
- 子供用紙おむつ 携帯用おしり洗浄器
- おしり拭き
- 使い捨て哺乳瓶
- 抱っこひも



女性の備え

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- パンティーライナー
- 防犯ブザー ホイッスル
- 中身の见えないゴミ袋
- 基礎化粧品 保湿クリーム

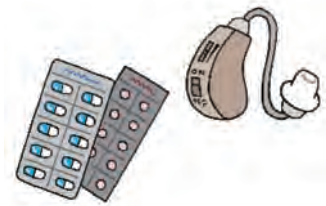


高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 必要時 介護食
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 杖
- 入れ歯・洗浄剤



- 持病の薬
- 補聴器
- 老眼鏡
- 吸水パット
- お薬手帳



女性被災者に聞いた「あってよかった」「すぐに役立つ」防災グッズ

<p><input type="checkbox"/> マスク</p> <p>ほこり対策や病気蔓延の防止になるほか、お化粧ができない時にも大活躍。</p> 	<p><input type="checkbox"/> ウエットティッシュ おしり拭き</p> <p>何かと便利。おしりふきは肌触りがいいので大人も身体を拭くのに助かります。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 基礎化粧品など</p> <p>リップクリーム、保湿クリーム(身体にも使える)も。避難所は乾燥するので最低限は用意を。</p> 
<p><input type="checkbox"/> マウスウォッシュ</p> <p>水がなくてもケアができ、病気の予防にもつながります。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 生理用品</p> <p>いつも利用しているもの、好きなもので準備を。避難所ではほしい生理用品がない所も。なかなか支援物資として届かない所もあります。</p> 	<p><input type="checkbox"/> パンティーライナー</p> <p>なかなか洗濯することができなかつたり、下着を着替えられないことも続くので多めに用意しておくに助かります。傷の手当やガーゼのかわりにも使えます。</p> 
<p><input type="checkbox"/> キャリーバック キャリーカート</p> <p>水など重いものを運んだり離れた場所への移動に便利。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 保温ポット</p> <p>赤ちゃんがいるママにとっては最強アイテム。お湯をもらうのに役立ちます。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 漏斗 (じょうご)</p> <p>タンクやバケツで汲んできた水をペットボトルなどに小分けにするのに必須。</p> 
<p><input type="checkbox"/> 水のいらないシャ ンプー</p> <p>長期間お風呂に入れない時に役立ちます。</p> 	<p><input type="checkbox"/> カイロ</p> <p>女性は身体を冷やさないことが体調管理につながります。離乳食など温める時にも使えます。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 防臭袋 ビニール袋</p> <p>オムツやゴミ、汚れた物入れ、物の仕分けにも使えます。防臭袋は生ゴミやオムツ入れに。洗剤と一緒に下着を入れて洗濯できます。</p> 

防災ポーチ

外出時、旅行時、慣れない土地で災害にあっても何とか凌げるように、バックの中に入れておくと安心です。

- ミニライト
- 保温アルミシート
- ホイッスル
- 携帯充電器
- マスク
- 化粧品のサンプル等
- 除菌ティッシュ
- 常備薬
- 使い捨て手袋
- 生理用ナプキン
- あめ・ガム・チョコ等
- 吸水性ナプキン
- 絆創膏
- ティッシュ

避難情報について確認しておこう！

警戒レベル 4 ひなんしじ 避難指示 までに必ず避難

市町村からの避難情報発令前でも自らの判断で避難しましょう

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
5	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 ※1
~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難!> ~~~~~			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から 全員避難	ひなんしじ <b>避難指示</b>
3	災害のおそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b> ※2
2	気象状況悪化	自らの避難行動を 確認する	レベル2 大雨・土砂災害・氾濫・高潮注意報 (気象庁)
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを 高める	早期注意情報 (気象庁)

- ※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。また、警戒レベル相当情報(氾濫発生情報、土砂災害警戒情報など)が発表されたとしても、必ずしも同時刻に同じレベルの避難情報が発令されるものではありません。
- ※2 警戒レベル3は、高齢者や障害のある人、妊産婦、乳幼児連れの人など、避難に時間がかかる人は避難を開始するタイミングです。それ以外の人、必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

⚠ ハザードマップを確認し、自宅の災害リスクと、取るべき行動を確認しましょう。

⚠ 「避難」とは「難」を「避」けることです。安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。屋内で安全を確保することも考えられます。

※屋内安全確保は「3つの条件」を満たす場合に検討する行動です。詳細は裏面を確認しましょう。



ハザードマップポータルサイト

検索

避難に時間のかかる  
高齢者や障害のある人、  
妊産婦、乳幼児連れの人などは、  
警戒レベル3高齢者等避難で  
危険な場所から避難しましょう。

警戒レベル4避難指示までに  
自らの判断で危険な場所から  
全員避難しましょう。

※避難勧告は廃止されました。  
(令和3年5月20日から)

警戒レベル5は、  
すでに安全な避難ができず  
命が危険な状況です。  
警戒レベル5緊急安全確保の  
発令を待ってはいけません。

内閣府(防災担当)・消防庁



ひなん  
「避難」って  
何すれば  
いいの？

小中学校や公民館に行くことだけが  
避難ではありません。  
「避難」とは「難」を「避」けること。  
下の4つの行動があります。



### 行政が指定した避難場所 への立退き避難

命を守るために緊急的に  
避難する場所です。

- ※避難所と避難場所の違いに注意しましょう。避難所はその後の避難生活を送るための施設なので、切迫した災害の危険から逃れるためには避難場所へ避難しましょう。
- ※避難所と避難場所は相互に兼ねている場合もあります。



小・中学校

公民館



### 安全な親戚・知人宅 への立退き避難

普段から災害時に避難  
することを相談して  
おきましょう。

- ※ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。



親戚・知人宅

普段から  
どう行動するか  
決めておき  
ましょう

### 安全なホテル・旅館 への立退き避難

通常の宿泊料が必要  
です。事前に予約・  
確認しましょう。

- ※ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。



ホテル

旅館

### 屋内安全確保

ハザードマップで以下の  
「3つの条件」を確認し自  
宅にいても大丈夫かを確  
認することが必要です。

想定最大浸水深

- ※土砂災害の危険がある区域では立退き避難が原則です。



「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない  
(入っていると…)



流速が速いため、  
木造家屋は倒壊する  
おそれがあります



地面が削られ家屋は  
建物ごと崩壊する  
おそれがあります

② 浸水深より居室は高い

3~4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

③ 水がひくまで我慢でき、  
水・食糧などの備えが十分  
(十分じゃないと…)

水、食糧、薬等の確保が困難になる  
ほか、電気、ガス、水道、トイレ等の  
使用ができなくなるおそれがあります



※①家屋倒壊等氾濫想定区域や②水がひくまでの時間(浸水継続時間)はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住いの市町村へお問い合わせください。

豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。自主的に早めの避難をしましょう。



**小松市自主防災組織連絡協議会 事務局 危機管理課**

TEL : 0761-24-8150 FAX : 0761-24-8153

E-mail : [bousaianzen@city.komatsu.lg.jp](mailto:bousaianzen@city.komatsu.lg.jp)

令和5年3月発刊

令和6年3月改訂

令和7年3月改訂

令和8年3月改訂