

# 防災

つながると

つよいぞ

BOOK



子育てファミリー編①



**災**害は、地震や台風などの大規模なものとは限りません。いつもの日常とは違う事が発生したときに、あなたとあなたの家族が困る事は何でしょう。困り事に対する不安を減らしておくことが**防災**です。そのためには想像力が必要です。自分を知り、家族を知り、そして敵(=災害)を知ることが命を守ることに繋がります。**防災**にはゴールがありません。自分にとっての**防災**を考えてみましょう。 ※「防災」を「備え」に変えて、読み直してみましょう。

家族を守る **防災はじめての一步宣言!**

頑張らずに"備える"を日常に!していくことが大切です。

- 「今日から始める!」という決断
  - 実行する勇気!
- 災害に立ち向かう**ココロ**を備える



自分と家族とつながる

**① 私たち家族が大切にしたいこと!**

家族みんなで考えてみよう!



好きなこと、食べ物の好みを書いてみよう!

	好きなこと	好きな食べ物	苦手な食べ物

例えば...

- 映画 音楽 読書
- 寝る 写真
- 絵を描く 食べる
- おしゃべり お笑い
- 静かな時間
- 体を動かす

▶ 災害時に「好きなもの」を準備しておく、安心感が緊張をほぐし、余裕を持つきっかけになります。(非常持ち出し袋にも入れる事をオススメします。)

**私たちが災害時に大切にしたいこと!**

まずは3つ書き出してみよう!

例えば... 家族との連絡 気候や天候 衛生面 食べ物 生活環境 仕事 ライフライン

▶ 生活において配慮すべきことがある場合は「自分で準備」が大原則! 自分の身は自分で守らないと、結果的に困るのは自分です。 ※ペットも大切な家族です。「ペット防災」も考えてみよう!



自分と家族とつながる

**② カラダのこと知ってる?**



当てはまることにチェックをしよう!

<b>アレルギーがある</b> →アレルギーの種類を書こう	▽	▽	▽
<b>持病がある</b> →持病の種類を書こう	▽	▽	▽
<b>日常飲む薬がある(サプリメントを含む)</b> →薬の置いてある所はどこ?	▽	▽	▽
<b>メガネ/コンタクトをつけている</b> →裸眼の視力はどれくらい?	▽	▽	▽
<b>体力に自信がある</b>	▽	▽	▽
<b>備忘録</b>			

● 災害時は保険証・お薬手帳・母子手帳などを忘れずに持ち出そう。  
**私と家族のかかりつけ医の情報**



### ③ズバリ! 何から備える?

●スマホが必須となったこの時代、スマホの機能存続の為のモバイルバッテリーは必須アイテムです。



水・簡易トイレ・トイレットペーパー・モバイルバッテリー



水の公式

1人1日3L × 最低3日(推奨7日間)

$$3L \times \text{人} \times \text{日} = \text{L}$$



簡易トイレの公式

1人1日5~7回 推奨7日間

$$\text{回} \times \text{人} \times \text{日} = \text{回分}$$



トイレットペーパーの公式

最低4週間 1人1週間1ロール(シングル60m)

$$\text{人} \times \text{週} = \text{ロール}$$

### ④楽しくローリングストック!



普段から食べ慣れているレトルト食品や缶詰、カップ麺、お菓子など少し多めに購入しておきましょう。食べたらいきなり買い足して、常にストックがある状態にしておく事を「ローリングストック」といいます。賞味期限、消費期限を確認して購入する習慣をつけましょう! 食品に加えて、乾電池、サランラップ、などの日用品もローリングストックで安心です。

▶「月1備蓄食DAY」で楽しくローリングストック!

### ⑤どんなお住まいですか?

戸建てですか? 集合住宅ですか? 賃貸ですか? 持ち家ですか? 木造ですか? 鉄骨ですか? 地形や環境はどんなところですか? 火災保険は入っていますか? 地震保険は? 家族の住まいのハード面を考えてみよう。



#### ~神奈川県住宅供給公社の取り組み~

県内に1万3,000戸以上の賃貸住宅を管理・運営している神奈川県住宅供給公社では、70年以上にわたって住まいづくりやサービスを通じ、安全・安心な住環境・豊かな暮らしを皆様に提供しています。公社の物件は、耐震改修等により2021年度末時点で耐震化率96.8%となっており、引き続き耐震化率向上に努めています。

また、一部の物件では、「防災井戸」や「かまどベンチ」等の災害時に活用できる設備も整備しています。

耐震ブレース設置

二宮団地



フロール新川崎



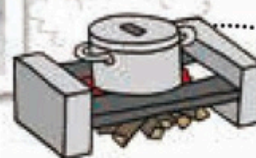
防災井戸

フロール元住吉



かまどベンチ

フロール梶が谷



## 住まいとつながる

### ⑥ 合言葉は「3つの"ない"！」

家の中を360°見てみよう！屋内安全のポイントは「落ちない・倒れない・移動しない」。寝室は特に注意して！また、テレビ（情報源）と冷蔵庫（食料源）も大切です。生活に欠かせない家電を災害から守って日常を早く取り戻しましょう。



## 情報とつながる

### ⑦ 情報入手の準備は平時から！！

#備えるを日常にする検索キーワード（アプリ含む）

- NHKニュース&防災** | 最新ニュースや災害情報をいち早くお届けするNHKの公式アプリです。ニュースのライブ配信も見ることができます。災害情報の「おすすめコンテンツ」をオススメします。
- yahoo防災** | 緊急地震速報や豪雨予報など、さまざまな災害情報をプッシュ通知でお知らせ。地震履歴/災害カレンダーも必見です。「防災手帳」は触ってみる価値あります。
- 〇〇市(区)防災** | 各自治体で発信しているアプリです。地域に特化した発信や内容に注目！
- 備蓄ナビ** | 「東京備蓄ナビ」は備蓄は何を備えるのか？と迷ったらまずコレ！
- キキクル(気象庁)** | 気象庁の大雨による災害発生の危険度の高まりを地図上で確認できる「危険度分布」を公開しています。
- 重ねるハザードマップ(国土地理院)** | 防災に役立つ災害リスク情報などを地図や写真に自由に重ねて表示することができます。

#災害時に知って安心キーワード

**0000JAPAN**

「ファイブゼロジャパン」とは災害時に日本国内の通信会社が垣根を超えて無料開放する公衆無線 LAN(wifi) サービスです。

● 家族との連絡手段は決めていますか？

伝言ダイヤル**171**(web171)は電話番号を決めよう！

の番号

● 避難所の待ち合わせ場所を決めよう！

ハザードマップを確認しながら、避難所を確認して待ち合わせ場所を決定しよう！

の

● 家族の携帯番号を覚える為の「語呂合わせ」をみんなで考えよう！



## 遊びとつながる

### ⑧ フェーズフリーな生活を！

★ 散歩は防災目線で

★ アウトドアは自然と生きる訓練です。

・キャンプ・登山・海水浴

★ 防災リュックでハイキングやデイキャンプにチャレンジ！

★ 車で発電！車中泊！

▶ 不便さや自然から学ぶことは、たくさんあります。生きる力に繋がります。サバイバル体験で防災力をアップしよう。



## フェーズフリーとは？

日常と災害時の壁をなくす生活！

## 人とつながる

### ⑨ コミュニケーションこそ防災

乳幼児連れや妊産婦は災害時に配慮が必要な「要配慮者」となります。いざという時に助け・助けられやすい関係性をつくっておくためにも、子ども連れで地域のイベントに出かけるなど、普段から顔見知りを増やしておきましょう。困った時はお互いさま。高齢者や障がい者、外国籍の人など、自分以外にも支援が必要な人がいるかもしれません。困っている人がいたら、手を差し伸べられるように、日頃から互いにコミュニケーションを心がけましょう。

～ライフデザインラボの取り組み～



楽しく防災を話せる場

ソナYellラボ

寄付月間のイベントでは、やさしい日本語（多文化共生）/補助犬の同伴避難（障害理解）について対談しました。夏休みに親子で参加できる防災ママカフェ講座を開催し、備蓄食試食会では目からウロコのメニューをみんなで楽しみました。

ソナYellラボ活動の詳細↓



～神奈川県住宅供給公社の取り組み～



集会室での赤ちゃんパバママ交流イベント（フール新川崎）

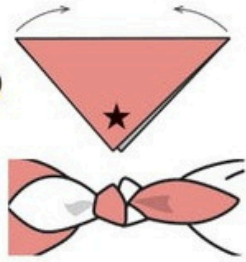
神奈川県住宅供給公社では、入居者や地域のコミュニティの形成が、災害時に役立つと考え、各団地で入居者同士の交流会や地域向けイベントなどを開催しています。

# ⑩ マルチに使える風呂敷テクニック

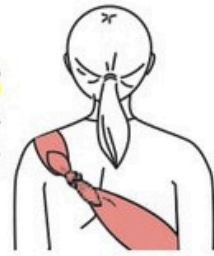
抱っこの補助に 未就学くらいまで

1 真結び(固結び)で結ぶ。

(長さは体型によって調整してください)



2 結び目は肩甲骨に来るよう好みの肩に斜めがけする。



3 子どもの手を大人の首に巻き付かせ、風呂敷の頂点★を子どもの股を通しお尻をすくい上げる。大人と子どもの体の間に★を挟み密着させる。

※摩擦で滑りおちないよ!  
綿100%がおすすめ



4 肩のあたりが痛くならない為に、肩を覆うように風呂敷を広げ、子どもの収まりを整え

完成!

抱っこが  
楽になるよ～



三角巾



授乳ケープ

着替え目隠し



避難所で…

間仕切り/シート/カバー



その他の使い方

- ・日除け
- ・寒さよけ
- ・エコバッグ
- ・ブランケット
- ・パラバルーン
- など…

発行



暮らしをつくる、笑顔でつなぐ  
神奈川県住宅供給公社  
<https://www.kanagawa-jk.or.jp/>



企画・制作



ライフデザインラボ  
<https://minatokurasu.com/>



監修 ソーイング防災士 石川澄江  
デザイン 柴崎久美子  
イラスト いぢちひろゆき

神奈川県に69物件、  
13,000戸以上の豊富な物件

公社の賃貸

公社の賃貸は

- ①礼金不要!
- ②仲介手数料不要!
- ③更新料不要!



詳しくは「公社の賃貸」で検索

TEL. 0120-100-107

営業時間 9:00-17:15