

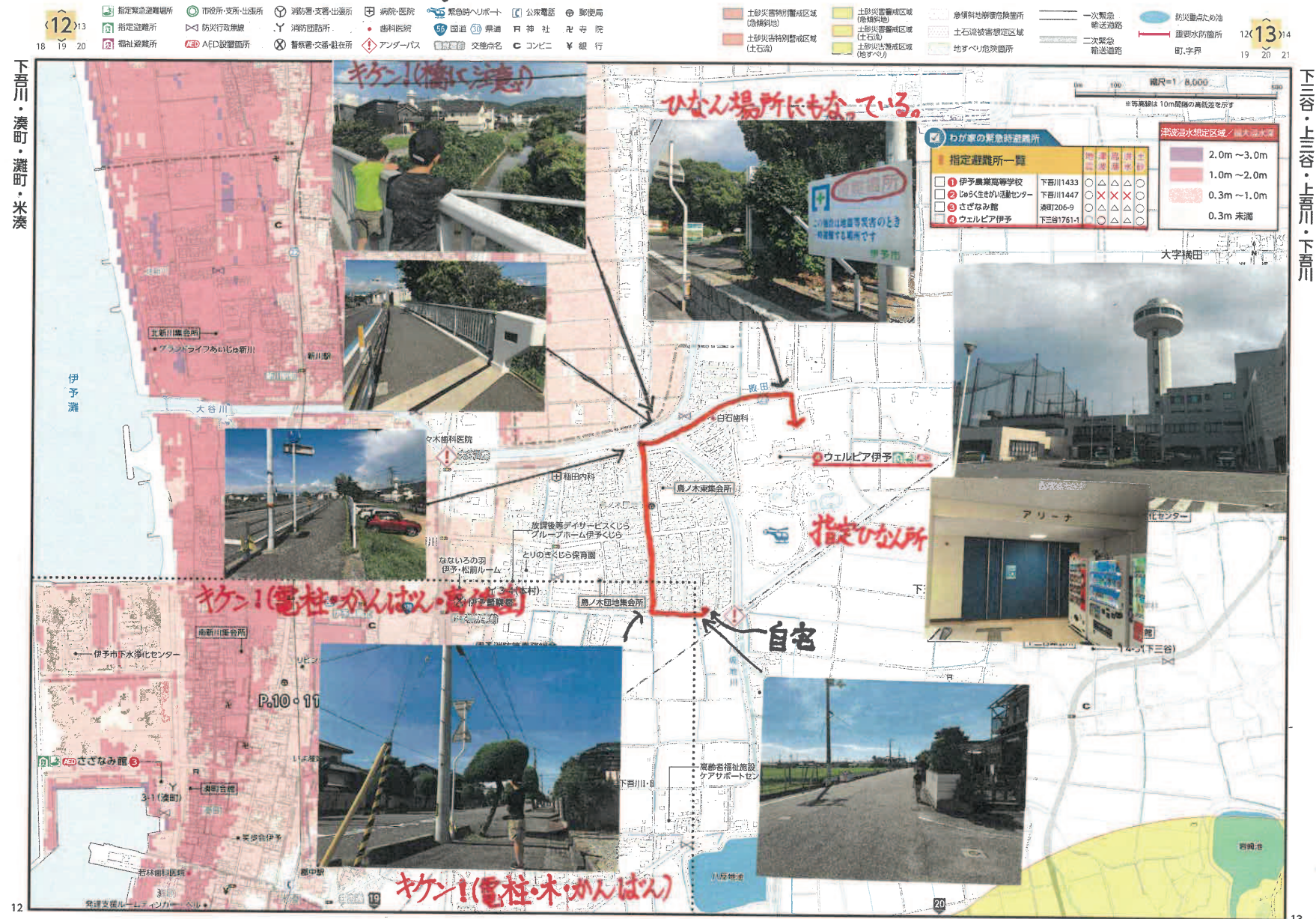
南海トラフ巨大地震にそなえよう

～ぼくの防災計画～

はじめに

ぼくは、南海トラフ巨大地震という言葉は聞いたことがあったけど、それまではあまり自分に関係があることだとは思っていませんでした。だけど令和6年8月8日に日向なだを震源とする地震が発生して、初めて「南海トラフ地震リアルタイム情報(巨大地震注意)」が発表されたときに、家族で非常持ち出しぶくろを作ったり、ひなん場所を確認したりして、自分も地震へのそなえをしておかないと思いました。そこで、ぼくができるそなえについて調べてみたいと思います。

ぼくのひなん経路



ひなんする場所

①指定ひなん所

- ・伊予市には指定ひなん所が4か所ある。
- ・ぼくの家から一番近いのは、ウェルピア伊予。



②在宅ひなん

- ・自宅にひ害がなかったら自宅で生活する。
- ・近くの指定ひなん所に自宅でひなん生活をしていることを伝えておく。
- ・一週間程度生活できるだけの食料などをびちくしておく。



③車中泊ひなん

- ・自宅がひ害にあって、指定ひなん所も人がいっぱいなのは、車中泊ひなん生活をする。
- ・トヨタ災害復旧支援というサイトに車中泊をするときのポイントが紹介されている。



タオルなどですき間をうめるのがポイント!

ひなん生活にそなえておくもの

非常持ち出し品チェックリスト

非常持ち出しぶくろ

カテゴリー	品名
貴重品	現金 (小銭を含む) ※ 現金電話用は10円玉、100円玉
	銀行の口座番号 生命保険契約番号など
	健康保険証
	身分証明書 (マイナンバーカード・ 運転免許証・パスポートなど)
	印鑑
情報収集用品	携帯電話 (充電器含む)
	携帯ラジオ (予備電池含む)
	家族の写真 (はぐれた時の確認用)
	緊急時の家族・親戚・知人の連絡先
資料など	広域避難地図
	非常食
	飲料水 (1人1日3L以上)

カテゴリー	品名
便利品など 優先順位を覚えてチェック	防災ずきん or ヘルメット
	懐中電灯 (予備電池を含む)
	笛やブザー
	万能ナイフ
	ビニール袋
避難・避難のためのもの	毛布・レジャーシート
	スリッパ
	軍手 or 革手袋
	マッチ or ライター
	雨具 (レインコート)
その他	簡易トイレ
	救急セット・お薬手帳・常備薬
	タオル
	トイレ用ペーパー・ウエットティッシュ
	着替え (下着を含む)

カテゴリー	品名
感染症対策	マスク
	体温計
	消毒液
	手袋
	おむつ・お尻ふき
赤ちゃんのいる家庭	粉ミルク・哺乳瓶
	母子手帳
	抱っこひも
	大人用おむつ
	杖
高齢者のいる家庭	老眼鏡・補聴器
	入れ歯
その他 自分の環境に合わせて準備	その他自分の生活に必要なもの



それ以外に必要なもの
歯ブラシ・カイロ・カードゲーム
停電のときに必要なもの
・ポータブル電源

TKB48

『命をつなぐ3つのキーワードTKB48』

TKB48とは、トイレ、キッチン、ベッドの頭文字

快適で十分な数のトイレ、暖かい食事雑魚寝しなくてよい
簡易ベッドを、48時間以内にひなん所に届けることが
災害関連死を防ぐために重要。

T...トイレ



伊予市の
トイレカー

①仮設トイレ

②簡易トイレ

③マンホールトイレ

④ダンボールトイレ

⑤携帯トイレ



災害が発生するとトイレが使えなくなる可能性があります。トイレが使えないと、トイレに行く回数も減らそうとして、水分や食事の回数も減らそうとします。これにより、脱水症状や栄養不足などのリスクが高まります。これを防ぐためにトイレが必要。



K

キッチン

- ① 長期保存できる非常食
- ② インスタント食品
- ③ サバイバル飯

ローリングストック

たくわえる...非常食・日常食品
をバランスよくストックする。

食べる...食品は、しょう味期
限前に定期的に使う。

使う...家族の人数・好みに
合わせて使った分だけ
買い足す。



災害のときには、食料が手に入りにくくなります。食料が不足すると栄養不足になって体調が悪くなってしまうです。しっかりとした温かい食事をとることで、体の健康だけでなく、心も健康になります。きちんとした食事は災害関連死を防ぐために重要です。



B

ベッド

①簡易ベッド

②ダンボールベッド

③みかんのキャリー

※パーテーション

プライバシーほごの
ために使われるもの

災害のときには、たくさんの方がひなん所にひなんしてきます。
そうすると、たくさんの方が床に直接寝たりしてひとりひとりの
スペースが、かくほしにくくなります。ベッドを設置することで、寝る
スペースが、かくほできて安心して寝ることができます。床からはなれて
寝ることで感染症予防にもなります。



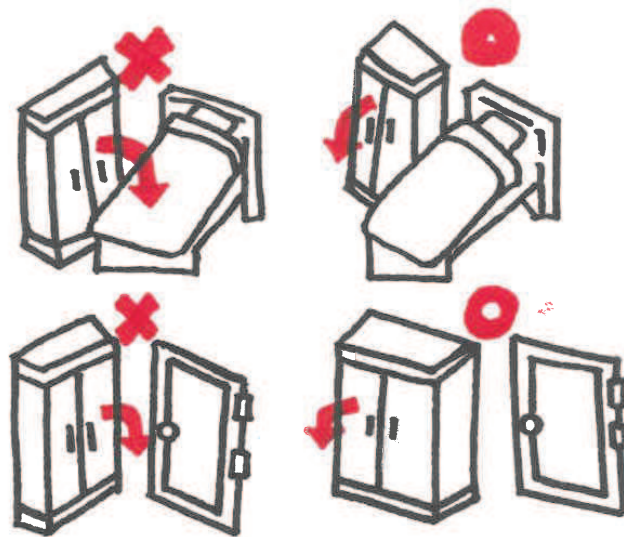
家具の転とう防止対策

・どうして家具を固定するのか。家具の配置を工夫する。

かこの大地震では家具がたおれてきたことが原因でけがをしたり亡くなったりした人がたくさんいます。1995年1月17日に発生した阪神淡路大震災では、約3割のかたが家具がたおれてきたことが原因で亡くなったそうです。地震が発生すると、家具がたおれて人に当たったりひざや足首をふさいでしまったりします。家具の固定は地震などの災害のときに家具がたおれてくるのを防いで家族の安全を守るために重要です。

伊予市の補助金を活用する。

伊予市家具転とう等防止対策事業補助金
(<https://www.city.iyo.lg.jp/bousai/20240819.html>)



ぼくのお家の対策



防火対さく

。地震と火災の関係

地震が発生すると、大きなゆれによって家電せい品やだんぼう器具がたおれたり、電気の配線やガス管がこわれたりすることで火災が発生しやすくなります。

特にてい電していた電気が復旧したときに起こる「通電火災」も多く、阪神淡路大震災や東日本大震災では、出火原因の半数以上が電気関係のものだったそうです。

このようなひ害を防ぐためにも、防火対さくが重要です。

。火災のそなえ

①消火器

火災が発生したとき、すぐに消火ができるように「住宅用消火器」をそなえておく。

②火災報知器

けむりや熱を感知して音で知らせる「住宅用火災けい報器」を設置する。

③感震ブレーカー

地震のゆれを感知して自動的に電気をしだんする「感震ブレーカー」を設置する。

。伊予市の補助金を活用する。

伊予市感震ブレーカー設置推進事業ひ補助金

(<https://www.city.iyo.lg.jp/bousai/bosai/09-disaster-prevention-measures/20250819.html>)



情報の入手方法

① メール配信

- (1) きん急速報メール・エリアメール
- (2) 伊予市安心・安全メール
- (3) 愛媛県防災メール

② テレビ・ラジオ

テレビやラジオで伊予市が発表する災害情報が放送される。

③ 伊予市防災行政無線

150か所の屋外スピーカーから防災、災害情報が放送される。

④ 広報車

車でマイク放送される。

⑤ 伊予市公式ホームページ

災害の状況などがけいさいされる。

⑥ 伊予市公式SNS

- (1) 伊予市防災X
- (2) 伊予市公式LINE

⑦ スマホアプリ

- (1) Yahoo!防災速報
- (2) 愛媛県ひなんしえんアプリ「ひめシェルター」

家族との連絡の取り方

事前に家族でルールを決めておくことが大切

① 集合場所・ひなん場所

② 災害時の連絡方法

③ 自宅に行き先のメモを残す場所・方法

＜災害用伝言サービス＞

① 災害用伝言ダイヤル1717

自宅電話番号あてに音声で録音すると全国から確認できる。

② 災害用伝言版Web171

インターネットで安否確認ができる。

③ 災害用伝言版サービス

携帯電話会社のサービスでスマホや携帯で安否情報を登録すると全国から確認できる。

ポイント

- 公しゅう電話の場所…鳥ノ木駅とマルヨシセンターにある。
- 連絡先のメモ…家族の連絡先をメモ用紙に書いておく。

まとめ

ぼくの家近くのひなん所はウェルピア伊予です。ひなん経路には電柱や木が多く、地震の時にあぶないと思いました。

ぼくは災害があつたらひなん所に行かないといけないと思っていました。でも、家が安全なら「在宅ひなん」もできるとわかりました。ひなん所は人が大勢いて生活が大変そうなので、家でもひなんできると知って安心しました。

また「TKB48」という考え方も学びました。これは、災害関連死を防ぐためにトイレ・キッチン・ベッドを48時間以内にそろえるということです。ぼくも自分でできるそなえをしておこうと思いました。

自由研究で学んだことを家族や友達にも伝えて、みんなで防災について考えていきたいです。

今後の目標

- ジュニア防災検定
初級合格
- 地域の防災訓練に
参加する。
- 防災士を目指す。

参考にしたもの

- 伊予市ホームページ
- 伊予市総合防災マップ
はじめようマイ防災
- トヨタ災害復旧支援サイト

5-1 出海朝陽



SKETCH BOOK DS-B4



水彩絵具や色鉛筆が使えるスケッチブックです。旅先でのスケッチやスクラップブックとしてもお使いになれます。

352mm×251mm 画用紙:並口(中性紙) 本文:22枚

材質:紙/鉄 Material:Paper/Steel

直射日光、高温多湿の場所は避けてください。

火や熱源のそばに置かないでください。

マルマン株式会社 www.e-maruman.co.jp

日本製
MADE IN JAPAN