

ぼう さい  
防 災

ハンドブック

もしもの時にそなえよう！



編集・発行 国立沖縄青少年交流の家

知っておこう！

# 「サバイバル3の法則」<sup>ほうそく</sup>

人間は

空気がない → 3分で命が危ない<sup>あぶ</sup>

体温を維持<sup>いじ</sup>できない → 3時間で命が危ない

体内に水がない → 3日で命が危ない

何も食べていない → 3週間で命が危ない



# さいがい そな 災害に備えて できることは今のうちに！

①災害時の連絡方法・避難場所を家族で話し合おう  
(ハンドブックの連絡帳 P6 に書いておこう)

②地域の防災活動、防災イベントに参加しよう  
(防災に対する意識がとて高まります)



③防災関連の情報・知識を手に入れよう。  
(自分が住んでいる地域の防災マップ、地域の避難場所、地域の備蓄倉庫の中身)

④大きな家具は固定しよう。

⑤出入り口や通路には物を置かない、置かせないようにしよう。

⑥ガスコンロ等火気使用器具の周りに燃えやすいものは  
置かないようにしよう。

⑦消火器の使い方を確認しよう。使用期限もチェックしよう。



# 災害が起こりそう・災害が発生したら



## 1. 情報を集めましょう！

テレビ・ラジオ・インターネットなどで正確な情報を集めましょう。

※ SNS 等で正しくない情報が流れる事があります。惑わされず、正しい情報を集めそれをもとに行動しましょう。

## 2. 避難に備えて準備をしましょう！

防災リュックなどの持ち出す物、飲み水の準備確認、戸締り・電気・火の元の確認をしましょう

## 3. 出口の確認・確保をしましょう！

地震の時は建物がゆがみ、出口が開かなくなる場合があります。

可能であれば開けましょう。

火事の場合は、火災発生場所からすぐにはなれるようにどこから出てどこへ行くか考えましょう。

## 4. 歩いて避難しましょう！

災害時は、車で避難する人が多くなり、渋滞することが考えられます。なるべく歩いて避難しましょう。

地震の時に逃げる場合は、慌てず、物が落ちてこないか、倒れてきそうなものはないかを確認しながら避難しましょう。

洪水等の水害の時は、長靴は脱げてしまうことがあるので、ひもでしっかり結べる運動靴を履きましょう。

※ 水量が少ない場合や濡れるのを避けたい場合等は、長靴でも可能ですが、脱げてしまい裸足になるリスクを考えて、脱げにくい靴を選びましょう。

## ◎ 地震が発生したら（ゆれを感じたら）

シェイクアウト 地震の危険から身を守る安全行動 ワン・ツー・スリー



提供 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

## 【非常時にあると便利な物リスト】

- 健康保険証けんこうほけんしょう・お薬手帳くすりてちょう・運転免許証うんてんめんきょしょう
- 家族の写真
- 現金こうか（硬貨を多めに）
- 衣類（夏服・冬服・下着・靴下なども）
- タオル      軍手      毛布
- 常備薬じょうびやく      マスク      歯ブラシ
- 救急用品きゅうきゅうようひん      はさみ
- 筆記用具（サインペン・ノート）
- ビニール袋      布ガムテープ      除菌スプレー
- ティッシュ      ウェットティッシュ
- 体拭きシート      水のいらないシャンプー
- ラジオ      懐中電灯（ライト）      予備電池
- 携帯電話用充電器      モバイルバッテリー
- 水（1人1日3ℓがめやす）ひじょうしょく      非常食
- カセットコンロ・マッチ・ライター・ろうそく
- ナイフ      缶切り      スプーン      おはし
- 食器      ラップ      アルミホイル
- 生理用品など（赤ちゃん用品や介護用品）
- 紙おむつなど（非常用トイレのかわりに）
- 非常用ホイッスル      地図      ヘルメット
- レインコート

### 【その他必要だと思ふもの】

- 
- 

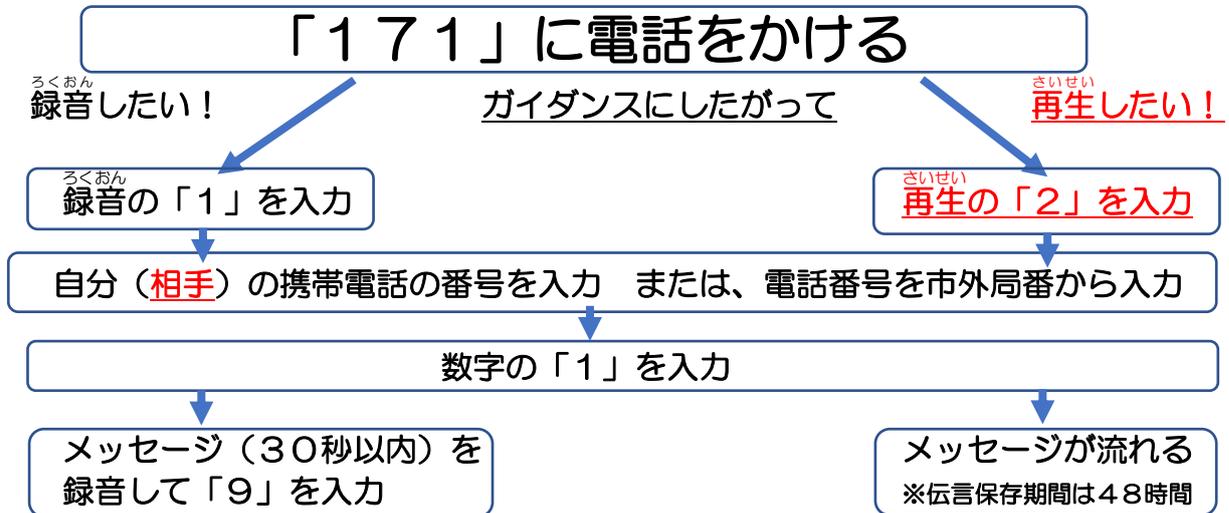


※ 自分が必要だと思ふものを家族と話し合つて準備しましょう！



【家族や友人に無事を伝えよう！①】

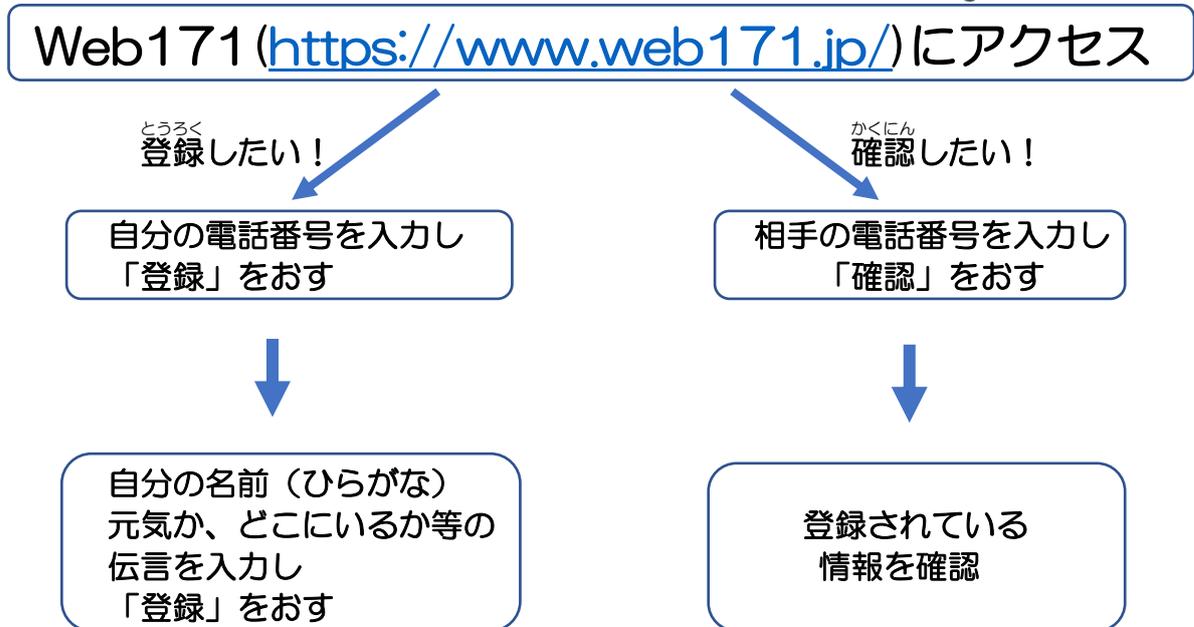
## 災害伝言ダイヤル 171（いない）



※サービス提供は震度6以上の地震発生時か、災害により電話がつながりにくい状況になった場合などです。

【家族や友人に無事を伝えよう！②】

## 災害伝言板 web 171



## 家族の連絡帳 れんらくちょう ～もしもの時に役に立つ～

☆家族だけでなく、おじいちゃんやおばあちゃん、何かの時に助けてもらえる人の連絡先も書いておこう！☆

家族の集合場所（避難場所）

ひなんばしょ

①

②

例 ○○小学校 ○○公民館 など

名 前	性別・血液型	連絡先① 電話番号	連絡先② 電話番号
例 父	男・A型	携帯電話 090 - 0000 - 0000	職場 ○○食品 098 - 000 - 0000



とかしっきーケラ丸くん

作ってみよう！防災グッズ！

# ペットボトル蛇口 じゃぐち

☆ペットボトル蛇口のいいところ☆

せつすい だいかつやく

◎節水に大活躍

◎少ない水で手が<sup>あら</sup>洗える

かんたん

◎簡単に作れる



☆ペットボトル蛇口の作り方、作り方☆

- ①ペットボトル（ふた付き）を用意する
- ②ペットボトルの下の方にキリ等で穴をあける。
- ③お水を入れる。
- ④キャップをゆるめると水が出ます。
- ⑤キャップをしめると水が止まります。



## どぼん料理レシピ



## ～災害時に！そうでない時も！レッツ簡単クッキング！～

### どぼん料理とは？

耐熱性のポリ袋に材料を入れて湯せん（沸とうしたお湯に入れて加熱）するだけの簡単な調理方法で、災害時や少量の食事作り、包丁をあまり使わなくてもできるので、小さい子どもにチャレンジさせたり等様々な場面で活用できます。ライフライン（水道・ガス・電気）が使えない時でも、洗い物が少なく、水を節約し、簡単に食事を作ることができるので、災害時の調理方法として注目されています。ポリ袋を湯せんする際に鍋に入れる音が「どぼん！」とイメージされることに由来します。ポリ袋料理、パッククッキング等と呼ばれているものと同様な調理方法です。



### 【準備物等】

- ① 湯せん用の鍋（7～8割程度水を入れる）
- ② ガス窯（カセットコンロ）
- ③ 菜ばし・トング等（鍋から湯せんしたものをとる際）
- ④ サランラップ（皿にかぶせておくと皿を洗わなくてよい）
- ⑤ 一斤袋（耐熱性の物が好ましい）
- ⑥ カップか紙コップ等（米を量る用、人数分をまとめて大きい容器で図ることも可）
- ⑦ ケチャップ、ドレッシング（お好みで）
- ⑧ わりばし

※ 盛り付け前に**お皿にラップ**をまいておきます。（皿を洗わなくて済みます）

※ 湯せんする前に誰が作ったものかわかるようにカラー輪ゴムをまいたり、油性マジックで一斤袋に名前を書いておくといいです

## 「どぼんごはん」

- ① お米を一斤袋に入れる。※大人・子供同量（参考 1人分50g）

- ② お米の 1.2 倍の量の水を一斤袋に入れる。  
(50gの米→60gの水 程度)



※カップに一度米を入れて、その量を覚えておいて、袋に入れた後さっき入れた米の量の1.2倍の水をカップに入れてから袋に入れる。

(透明カップに米を入れ、マーカーでラインを引いてもいい)

※少し多めのほうがいい感じに炊ける。多すぎてもよくない

- ③空気を抜き、袋のはじの方をしっかりと結ぶ。

(できれば、30分ぐらいつけておきたい。

お米から料理を始めて他の準備をしている間で大丈夫)

- ④30分間湯煎する。

※ご飯の袋だけが沈むので、袋が破れないように鍋底に皿を置いておいた方がよい。

- ⑤30分たったら、袋の先を切り、皿に盛り、

はしでほぐして美味しそうに整える。

※**大変熱くなっているので、軍手・布巾を使う。火傷注意**

「どぼんオムレツ」



### 【材料（1人分）】

卵2個 牛乳少々(大さじ2程度) 塩少々  
ケチャップ  
ピザ用チーズ5グラム程度

- ①卵 2 個、牛乳少々（大さじ 2 程度）、塩少々を<sup>いっきんぶくろ</sup>一斤袋に入れる。
- ②外側からよくもんで混ぜる。※やぶいたり傷を付けないよう注意
- ③ピザ用チーズをバラバラに入れよくもんで混ぜる。
- ④空気を抜いてしっかり縛る。※袋の中は少し余裕を持たせる。
- ⑤15分程度湯煎する。形がよくなるよう、時々袋を回転させる。  
※中火で、袋を傷つけないよう注意
- ⑥袋がパンパンにふくらみ、全部に火が通っていたら完成。
- ⑦袋の上部をはさみで切り、きれいに見えるように盛り付ける。

※牛乳を加えることで、しっかり加熱してもオムレツが固まりすぎることはない。チーズはお好みで増量も可

## 「どぼんハンバーグ」

### 【材料（1人分）】

合いびき肉100g 卵1個 パン粉5g程度 ピザ用チーズ10g程度  
ケチャップ（お好みで）  
にんじん10g程度（みじん切り） 玉ねぎ20g程度（みじん切り）

塩コショウ　　コンソメ少々　　ナツメグ（調味料はお好みで）

①合いびき肉、玉ねぎ・人参みじん切り、パン粉、卵 1 個、塩コショウ、ピザ用チーズ、コンソメかナツメグ少々（お好みで）を一斤袋に入れて、袋がやぶれないように気を付け

ながらよく混ぜてこねる

※ 子どもに包丁を使わせたくない場合は、大人があらかじめみじん切りにしておくか、玉ねぎ・人参は入れないなど工夫が必要。

②形を整えて、中の空気をしっかり抜きながら、きつく結ぶ。

③30分ほど湯煎する。真ん中までしっかりと火が通ったら取り出す。

※心配であれば、もう5分程度湯煎してみる。

④皿に盛り付け、ケチャップをかけて完成。

※ 野菜サラダはお好みで



※ ひなん 避難マップをかいたり、ちいき 地域の防災マップを貼り付けたりしましょう

×E

×E