

もくじ

1 災害が起こった！そのときどうする？

〔伝えたいひとこと〕①	地震！頭が真っ白に	1
〔減災ひとくちメモ〕①	ゆれが小さい間に机にもぐる	1
	ケガを避ける「ダンゴムシ」の姿勢	1
〔伝えたいひとこと〕②	火の元の確認！	2
〔伝えたいひとこと〕③	家族や親戚と連絡がとれるように	2
〔減災ひとくちメモ〕②	ガス器具やストーブの火を消す	2
	しばらく家を離れるときはブレーカーを落とす	2
	家族みんなで防災会議	2
	避難先をドアに貼っておきましょう	2
〔伝えたいひとこと〕④	家を出るときにはこんなものを	3
〔減災ひとくちメモ〕③	いつも枕元に	3
	大判シヨールは意外と便利	3
	家を出るときのために	3
〔災害に備える知恵〕①	避難するときに持って出たいもの	4
〔災害に備える知恵〕②	家族の健康カードをつくっておきましょう	5
〔災害に備える知恵〕③	緊急時に連絡すべきところをメモしておきましょう	5

2 家を守り、家族を守るために

〔伝えたいひとこと〕⑤	家を守る	6
〔減災ひとくちメモ〕④	タンスを倒さない工夫を	6
	食器棚に注意！	6
〔伝えたいひとこと〕⑥	避難所での体験	7
〔減災ひとくちメモ〕⑤	心が落ち着くのは食べ慣れたいつもの食事	7
	温かい食事はごちそう	7
	食事への希望はきちんと伝えましょう	7
〔災害に備える知恵〕④	家庭でできる救命法	8
〔災害に備える知恵〕⑤	具合が悪くなったときはどうすればいいの？	9

3 災害のときこそ食事を大切に

〔伝えたいひとこと〕⑦	食事づくりも工夫して	10
〔伝えたいひとこと〕⑧	こんな料理がおすすめ	10
〔災害に備える知恵〕⑥	料理をするときの注意点と工夫	11

4 備えは日頃から

〔伝えたいひとこと〕⑨	水は大切!	12
〔減災ひとくちメモ〕⑥	日頃から水の確保を	12
	給水車などから水を運ぶとき	12
〔伝えたいひとこと〕⑩	健康を守るのは食べ物	13
〔減災ひとくちメモ〕⑦	被災したときの食料確保	13
〔災害に備える知恵〕⑦	備蓄しておきたい食品など	14
〔災害に備える知恵〕⑧	備えておきたい調理器具など	17
〔災害に備える知恵〕⑨	備えておきたい衛生用品や衣類	18
〔災害に備える知恵〕⑩	安全確保のために必要なもの	18
〔伝えたいひとこと〕⑪	地域の力 人の優しさ	19
〔減災ひとくちメモ〕⑧	ふだんから地域のつながりを	19
	地域の防災訓練に参加しよう	19
〈 ふ ろ く ① 〉	かんたん料理いろいろ	20
〈 ふ ろ く ② 〉	家族の健康カード	24
〈 ふ ろ く ③ 〉	緊急時連絡先	26

この小冊子の構成

- 能登半島地震を体験された方々に、地震が起こったときのこと、その後の生活で感じたことなどをお伺いし、〔伝えたいひとこと〕としてまとめました。
- また、その貴重な知恵を生かす〔減災ひとくちメモ〕も加えました。
“減災”とは、災害による被害をできるだけ小さくする取り組みのことです。
- そして、現実に災害が起こったときに慌てないよう、日頃からどんなものを備え、どんな準備をすればよいのかなどについて〔災害に備える知恵〕として、具体的に載せました。
- 実際に被災された方のひとは、重みがあります。
じっくりと耳を傾け、それを生かした対策と備えを各ご家庭で考え、できることから実行してみることをおすすめします。