



防災士 監修
伊達 富美

防災 ハンドブック

災害時の行動から
避難所生活でのポイント
緊急ダイヤル一覧

地震

津波

風水害

遭難

登山・キャンプ

P12 ~
マルチアルミシート
取扱説明書

【避難する時の必需品はこれ!】

- 飲料水 非常食 常備薬 毛布
 - 現金(小銭) 健康保険証 お薬手帳
 - スマホ(バッテリー・充電機)
 - 小型ラジオ 懐中電灯 電池
- 一車で避難する場合
- 携帯トイレ・オムツ

ガソリンは常に満タンに
しておきましょう。



4 571529 390669

マルチアルミシート
Made in China

もくじ

監修者紹介	1
はじめに	2
非常持ち出し品と備蓄品	3
自宅の災害危険度	4
地震	5
津波	6
風水害	7
遭難	8
避難生活のポイント	9
被災後の生活	10
緊急ダイヤル一覧	11
アルミマルチシート取扱説明書	12～14

監修者紹介



防災士

伊達 富美

2018年7月の西日本豪雨で義父を亡くし、翌年防災士の資格を取得した。防災教室などを通じて被災地の子どもらに教訓を伝えている。月日が経った今も、義父に避難を呼びかけなかった後悔は消えていない。家族で災害時の行動計画を話し合う大切さを訴えるなど、救える命を増やす活動に力を注いでいる。

はじめに

はじめまして。

この製品を選んでいただきありがとうございます。

レジャーや防災シーンで活用していただける事を

心から祈っております。

これを読んでおられる時は、もしかすると、

辛い思いをされている時かもしれません。

もし、寒いならば身体をしっかり温めて

体力を温存しながら、

助けが来たら何かで音を出す事を

忘れないで下さい。

避難所だとしても、焦らずにまずは体力を

温存して下さい。

あなたが大変な思いをしない為にも、

飲物と食べ物を持って移動する癖を

日頃からつけて欲しいと思っています。

防災は、命を安全なところに運ぶ事が目的です。

あなたの命を運べるのは

あなたしかいないのです。



防災士
伊達 富美

備えて安心 非常持出品と備蓄品

いざ、急いで避難しなければならないとき、何をどれだけ持って行くか、とつさに判断できるものではありません。非常用品は日頃から用意しておきましょう。

すぐに持ち出せるように準備しよう

非常持出品チェックリスト

- | | |
|---|--|
| <p>貴重
品類</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 現金（小銭） <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 健康保険証・
免許証等（コピー） | <p>救急
用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <p>避難
用具</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 予備の乾電池 <input type="checkbox"/> ヘルメット・
防災ずきん | <p>非常
食品</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 長期保存食
（乾パン・缶詰など） <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 <input type="checkbox"/> アメ・チョコレート <input type="checkbox"/> 飲料水 |
| <p>生活
用品</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 厚手の手袋 <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> ライター・マッチ <input type="checkbox"/> ナイフ <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 消毒薬 <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> コンタクトレンズ保存液 <input type="checkbox"/> メガネ | <p>衣料
品</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 下着・靴下 <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン <input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット・
雨具 <p>その
他</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 携帯用カイロ <input type="checkbox"/> マルチアルミ
シート |



備蓄品チェックリスト

災害発生後 72 時間は
救助・救援活動が優先
3 日分以上の食料と水を
備えよう

- | | | |
|--|---|--|
| <p>食料
品</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> レトルト食品（ごはん・おかゆ等）・
アルファ米 <input type="checkbox"/> インスタントラーメン・
カップみそ汁 <input type="checkbox"/> 飲料水 | <p>生活
用品</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> ラップフィルム <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割り箸 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 水不要のシャンプー <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> 工具セット <input type="checkbox"/> ほうき・ちりとり <input type="checkbox"/> 長靴 |
|--|---|--|



確認しておこう

自宅の災害危険度

自宅の「災害危険度」を調べよう

多くの自治体は、災害発生時の被害想定などを示したハザードマップを作成、公開しています。各種ハザードマップからは、地震発生時の建物倒壊や津波浸水予測、水害発生時の洪水予測など、地域のさまざまな「危険度」を知ることができます。

ハザードマップを入手して、自宅がある場所の災害危険度を調べてみましょう。

わが家の災害危険度を客観的に把握することは、効果的な防災対策を講じるための第一歩です。



【国土交通省ハザードマップポータルサイト】

<https://disaportal.gsi.go.jp/>

最寄りの避難場所を確認しよう

大地震や風水害などの災害が発生して家屋にとどまることが危険になった場合には、落ち着いてすばやく避難する必要があります。災害からの避難を目的とした主な施設には、指定緊急避難場所と指定避難所があります。それぞれの役割の違いを覚えておきましょう。

指定緊急避難場所

差し迫った災害の危険から逃れ、命を守るために**緊急的に避難する施設や場所**です。地震、津波、洪水、土砂災害などの災害の種別ごとに指定されています。

津波・洪水・土砂災害などの場合には災害に対して安全な学校の建物や高台、地震・大規模火災の場合には災害の危険が及ばない学校のグラウンドなどが指定されます。



指定避難所

自宅が被災して帰宅できなくなってしまった被災者が、一定の期間、避難生活をおくる場所です。災害の種別にかかわらず、小・中学校や体育館、公民館などの公共施設等が指定されます。

災害時に特別な配慮が必要になる要配慮者（高齢者、障がいのある人、乳幼児など）を優先して受け入れる「福祉避難所」もあります。



4

地震

地震発生時の対応

屋内にいたら

自宅では

- テーブルやベッドの下などにもぐって身を守る。適当な場所がないときは、手近のクッションなどで頭を保護する。
- 料理中は、可能ならすぐに火を消す（火元から離れている場合は、無理に消しに行かない）。キッチンは食器棚や冷蔵庫など危険が多いため、できるだけ早く離れる。
- 可能であれば、窓やドアを開けて出口を確保する。
- ビルなどの頑丈な建物の中にいる場合は、あわてて外に出ない。

集合住宅では

- ドアや窓を開けて逃げ道を確保する。
- 避難にエレベーターは絶対使わないこと。



屋外にいたら

路上では

- 手荷物などで頭を守り、広場などへ移動する。
- 繁華街ではガラスや看板などの落下物に注意する。
- 住宅街では屋根瓦やベランダからの落下物に注意する。
- 建物や塀、電柱などから離れる。自動販売機の転倒にも注意する。
- 橋や歩道橋の上にいるときは、手すりや柵にしっかりつかまる。揺れがおさまったら即座にその場を離れる。



原則として車で移動しない



地震発生時は、消防車や救急車などの緊急車両の通行を確保する必要があります。みんなが車を使って避難すると、緊急車両や避難する人たちの邪魔になり、混乱を大きくしてしまいます。山間部の土砂災害危険地域や歩行困難な高齢者や病人のいる家族など、どうしても車を使わなければならない場合以外は、徒歩で避難しましょう。

津波

津波・高潮発生時の対応

津波から命を守るには、津波が届かない高い場所へ避難するしかありません。自分の命は自分が守るということを強く意識してください。

命を守る津波対応チャート

このようなときは

強い地震や長時間のゆったりとした揺れを感じた

大津波警報(特別警報)、津波警報が発表された(揺れを感じなくても)

津波注意報が発表された(揺れを感じなくても)

すぐに、このような行動を

すぐに避難する

- 沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに指定緊急避難場所など安全な場所へ避難する
- 沿岸部など津波の危険がある区域にいる人は、直ちに沿岸部から離れ、高い所へ避難する
- ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難する

海岸から離れる

- 海の中にいる人は、直ちに海から上がって、海岸から離れる
- 沿岸部など津波の危険がある区域にいる人はいつでも避難できるように準備する

その後は…

- 津波は繰り返し来襲するので、警報・注意報が解除されるまでは海岸に近づかない

- 正しい情報をラジオ・テレビなどで入手する



津波・津波避難に関する標識を覚えよう!

津波注意



津波避難場所



津波避難ビル



風水害

台風・大雨発生時の対応

台風や大雨などによる風水害の危険が迫ってきた場合は、気象情報を確認しながら、早め早めの対応を心がけましょう。以下のチャートを参考に、命を守ることを最優先に行動しましょう。

命を守る風水害対応チャート



台風や大雨などで**風水害の危険が迫る**

気象情報で**注意報・警報**が出ていますか？



警戒レベル 3 以上や避難に関する情報（避難勧告など）は出ていますか？



気象情報や周辺の状況の変化に注意し、避難に関する情報が出たら直ちに避難できるよう準備します



すでに浸水している、または夜間で見通しが悪いですか？



指定緊急避難場所など安全な場所に避難します



自宅や近隣の建物の 2 階以上のより安全な場所へ避難し、救助を待ちましょう

Tips こんな危険も知っておこう！

- 風雨が強まってから屋根などを補強するのは非常に危険です。絶対にやめましょう。
- 強い風雨の中での見回りや、堤防・海辺に近づくのは事故のもと。専門の人に任せましょう。
- 大きな河川では住んでいる地域で雨がやんでも洪水になることがあるので、災害情報に注意しましょう。
- 土砂災害の危険がある場合は、なるべく早めに避難準備や避難行動を始めましょう。

登山 遭難

キャンプ

遭難時の対応

山で道迷いした際、「下っていけば人里まで着けるだろう」と安易に下る選択をするのは危険です。そのような行動をとり、遭難事故が起こったケースがいくつもあるからです。道に迷ったら安易に進まず、まずは落ち着いて現在の状況を確認しましょう。

道迷いしたときのリカバリー方法

■ 落ち着いて現在地を確認する

焦りは禁物、まずは落ち着いて状況の確認を。地図や GPS アプリで現在地を把握しましょう。どのあたりで道を間違えたか考えましょう。

■ 来た道を引き返す

コンパスや GPS アプリを使い、来た道を慎重に引き返します。見覚えのある場所や、登山道まで戻りましょう。間違った進路のまま進むと、道を見失うので注意です。

■ 道を完全に見失ってしまったら

道を完全に見失ってしまったら、それは「遭難」です。遭難した際にとれる行動は以下の3つです。

救助要請をする



ビバーク
(緊急露営)
する



山頂を
目指す



- 電波が通じる場所であれば、110番に電話をかけて救助要請をしましょう。もし電波が通じなければ、電波がつながりやすい尾根を目指して歩きます。
- 遭難したとき、基本的にはビバーク(緊急露営)した方が賢明です。行動するといわずに体力を消耗しますし、整備されていない道を歩くと転倒や滑落のおそれがあります。そのため、ツェルト(簡易テント)に避難したり、防寒着やアルミシートをからだに巻いて救助を待ちます。
- もし、体力がまだ残っていて、日が沈むまで時間があるのなら、山頂を目指して歩くのも手です。斜面や崖に気をつけながら歩きましょう。



Tips

山で遭難したら登るのが鉄則

- 山で遭難したら登る理由は、助かる確率を上げるためです。山頂を目指すことで、見晴らしのよい尾根に出たり、登山道に出たりする可能性が高くなります。そうすると、登山道から安全に下山することができます。
- 無理な下山は、滑落やケガの原因に。また、ふもと側は捜索範囲が広がるため、発見されにくくなる可能性があります。

無事に避難をしたら 避難所生活のポイント

支援物資はすぐには届きません。まずは、自力で過ごすしかありません。

避難所ではルールとマナーを守りましょう



スペース

限られたスペースです。1番必要な物、命に関わるモノを持ち込みましょう。貴重品は、持ち歩きの為のウエストポーチ等があると便利です。



衛生

消毒剤や、ウェットティッシュが便利です。掃除が出来る環境に落ち着いた場合、避難した方々の分担で行いましょう。



飲食

提供される物は野菜が不足します。青汁の粉やジュース等、野菜が摂れ持つのに軽い物を持ち込みましょう。年配の方はカルシウムがあるサプリメント等もあると退所時の体調が違うかもしれません。食事制限、アレルギーは避難してすぐ管理者に伝えましょう。



共同

他の方々とコミュニケーションをとり、助け合いましょう。掲示板を作ると公平感が出て安心できることがあります。男女参画で考えましょう。



情報やルール

管理者からの連絡やルールを厳守しましょう。避難所内の安全も避難した方々で守る必要があります。



防犯意識を持ち、自分の身は自分で守る



- 貴重品は肌身離さず持ち歩く
- 他人の前ではお金の話をしない
- 複数で行動し、死角になる場所には近づかない
- 子供だけにしない
- 避難者同士で声をかけ、助け合う

被災後の生活

生活再建のためのお役立ち情報

健康管理

身体に痛みが出ます。必ず病院で診断を受けておきましょう。生活が落ち着いた数ヶ月後に急に歯茎が痛む事などもあります。被災時期や支援時期に、無理をした身体には様々な症状が出ます。一日、片付けを休んでご自身を労る日も必要です。

被災時の弁護士会

日本弁護士連合会等により、常に情報をアップデートしながら、住宅ローン・片付け時の課題などの無料相談窓口を設置されます。お近くの自治体などに問い合わせて、再建の糸口を必ず掴んで下さい。

保険が分からない時の問合せ

日本損害保険協会が、自然災害等損保契約照会制度を実施しています。災害救助法が適用された地域や金融庁国民保護計画に基づく対応要請があった地域で、家屋等流失や焼失等で契約に関する情報等を失った方の契約照会に応じてくれます。

日本損害保険協会

フリーダイヤル

0120-501-331

罹災証明 (りさいしょうめい)

被害が家屋などにあった場合、近くの行政機関で被害の程度を公的に証明する証明書を発行してくれます。これは、この先の再建手続きで必ず必要になります。発災直後は、慣れていない行政の担当者が頼りなく感じることもありますが、よく話し合って手続きを完了してください。住宅の判定に不服がある場合には再調査をお願いしましょう。発災時には混乱で、エアコンの室外機の罹災証明書が発行できないとされていた地域が、後ほど発行できるようになったケースもあります。

義援金

被災者やご遺族へ直接、分配されるものです。罹災証明書等を基に、行政から案内が届きます。一次、二次等と分けて分配される事が多く、直接指定した銀行口座などに振り込みされます。

自宅の後片付け

自宅が被災した場合には、まず、写真を撮りましょう。一つの場所に対して多すぎるほど撮影しましょう。保険の請求や、被災状況の判定に役に立つことがあります。雨が続く場合は雨漏りが始まりますが、倒壊家屋の中に留まる危険にも留意しましょう。玄関が閉まらない場合には盗難のリスクがあります。ウエストポーチや、ボディバッグ等で貴重品を持ち歩けるようにしておきましょう。

緊急ダイヤル一覧



110

警察へ繋がる緊急ダイヤルです。詐欺やひったくり、交通事故など緊急の場合の電話番号です。

119

火事、または救急の際の緊急ダイヤルです。災害救急情報センターに繋がります。

118

海の事件、事故の際にはこちらの緊急ダイヤル。海上保安庁への緊急ダイヤルです。

171

災害時に開設される災害用伝言ダイヤルです。声を伝言のために保存することが可能です。

相談ダイヤル一覧

緊急ダイヤルにかけるほどかどうか不明な場合には、相談ダイヤルに相談しましょう。

#9110

警察への相談(午前8:30~午後5:15)

まだ事件や事故の発生には繋がっていないものの警察に相談すべきか否か悩んでいるような場合には、110ではなく#9110を利用しましょう。

#9110では地域の警察本部に直接相談を持ち掛けることが可能であり、DV被害やストーカー被害、悪質な商法など多岐にわたる相談を受け付けています。相談内容によってより適切な相談窓口を案内して貰えるほか、相談内容に応じて適切な対処法や助言を聞くことができ、場合によっては相談者の不安要因になっている方へ警告や検挙などにより対応してくれることもあります。

#7119

救急相談センター(24時間対応)

怪我をした時や体調不良のとき、病気の疑いがあるときなど、救急車を呼ぶべきか否かを相談できる相談窓口です。電話は救急安心センター事業というところに繋がり、医師や看護師によってアドバイスが得られるため、救急か否かの判断が難しい場合には迷わずに相談しましょう。

また、怪我の状態や症状などにより救急車を手配するべきか否かを判断してもらえるほか、受信可能な医療機関などもオペレーターの方が案内してくれます。

#8000

小児救急電話相談

こどもの救急(公益社団法人 日本小児科学会)

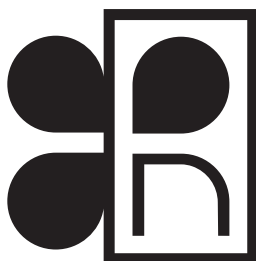
子供の救急とは生後1か月~6歳までの子供を対象にした相談ダイヤルです。子供の救急ダイヤルでは夜間や祝日など、診療時間外の時間帯などで問題が発生した場合などに、病院を受診すべきか否かの判断の目安などをアドバイスしてくれる電話番号です。

#9910

道路緊急ダイヤル(24時間体制)

携帯電話短縮ダイヤル:#8011

道路の陥没や路肩の崩壊、落下物、汚れ、道路の損傷など、道路の異常を発見した場合に通報するための電話番号です。上記のほかにも標識の損傷や動物の死骸などを確認した場合なども対応してくれます。



Road clover

マルチアルミシート

取扱説明書



有限会社 ベアーシステム（遊林堂）

〒110-0014

東京都台東区北上野一丁目9番2号SKビル101号

電話 03-5846-9532

E-mail support@yurindosp.jp

LINE



12

ご確認ください

お使いになる前に、セット内容がすべて揃っているかご確認ください。
万が一、足りないものがございましたら、カスタマーサポートまでご連絡
ください。

セット内容

- マルチアルミシート 3 個
- 収納袋 1 個
- 取扱説明書（本紙） 1 枚

安全上のご注意（ご使用前に必ずお読みください）

- 使用前に、この「安全上のご注意」をよくお読みの上、正しくお使い
ください。また、お読みになった後は大切に保管してください。
- ここに示した注意事項は、お使いになる人や、他の人への危害、財産
への損害を未然に防ぐための内容を記載していますので、必ずお守りく
ださい。
- 本製品及び関連する付属品の誤った取り扱いによる本製品及び関連す
る付属品の使用に起因する事故や事象について、メーカー及び販売店の
いずれも、一切責任及び義務を負いません。
- 本製品及び関連する付属品の外観及び仕様を予告なしに変更する場合
があります。

⚠ 警告

死亡または重症などを負う可能性が想定される内容を示しています。

- 火気は厳禁です。火のそばで使用しないでください。
- 電気との接触を避けてください。
- 頭部を覆わないように注意してください。窒息の恐れがあります。
- 身体的・感覚的・精神的な能力が低下している状態の方、もしくは経
験や知識が不足されている方は、監督者の管理下か、安全な使用を考慮
した責任者の指示のもと使用してください。
- 幼児や小さなお子様の手の届かないところに保管してください。

⚠ 注意

傷害を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される
内容を示しています。

- 使用後は水分を拭き取り、乾燥した場所で保管してください。
- マルチアルミシートは非常時や緊急時に役立つアイテムですが、応急
処置の一部です。災害が発生した場合には避難指示や地域の救助活動の
指示に従ってください。

製品特徴

- 防水性があり保温・風よけとしての効果があります。
- 軽量で耐久性があり、繰り返し使用できます。
- カサカサ音が少ない静音タイプなので、使用中も他人に迷惑をかけることはありません。

使用期限：購入後 5 年間

使用方法

- 体にかぶせる、毛布に重ねる、地面やベッドの下に敷くなど様々な使い方があります。



- もとの大きさに畳むのが困難なときは、丸めて収納袋に直接収めて下さい。
- 収納袋に収めた状態で、簡易座布団としても利用できます。
- チャック袋の裏面は、メモやメッセージを記入するためにお使いいただけます。



避難所生活でのメモや、友人・知人への応援メッセージ、ご自身の情報(名前や連絡先)を記入するのに便利です。

私について

名前	連絡先
住所	血液型
MEMO	

いざというときに連絡する人（親族や信頼できる知人）

	名前	れんらく方法（電話番号など）
1	関係：	
2	関係：	

もしものときの集合場所と待ち合わせ方法

集合場所
※待ち合わせ方法 _____ に _____ 午前 _____ 時 _____ 午後 _____

避難する場所

避難場所①
避難場所②

災害用伝言ダイヤル「171」

キーとする電話番号
