

あなたの防災に、
クルマは
入ってますか？



HOUSE

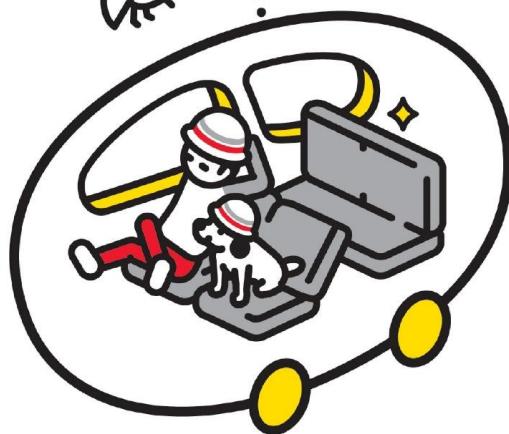
CAR

家と クルマの 防災ブック

BO-SAI BOOK

TOYOTA

HOUSE



CAR

災害が増えているいま。防災への意識も高まっています。

そんな時代に、トヨタにできることって何だろう。

そう考えた時、見えてきたこと。それは、クルマを

通して地域を見つめてきた私たちだからこそ、

「もしもの時」も寄り添って、少しでも力になること。

そのための取り組みは、まだまだこれからですが、

着実に、広げていきたいと考えています。

災害が起きた時、備えがあれば、クルマは避難場所になります。

電源として使うことで「もしもの日々」の支えにもなります。

これからは、家に備えるとともに、クルマにも備えを。

そのために役立てていただきたい、この小冊子。

ふだんから、みんなで何度も読んでください。

そして、できることからひとつずつ実践しましょう。

1

事前と
災害時の
対応

家に備える人はふえた。 クルマにも備える人は、まだ少ない。

災害時に有効な4つの避難先

避難生活でストレスなく過ごせて、感染リスクも低いのは家とクルマと言われています。それぞれの家庭の状況に合わせてより安心な災害後の暮らしを確保できるよう、複数の避難先を想定しておきましょう。

在宅避難

知人・親戚宅

車中泊・テント泊

避難所

事前にしておくこと

地震

家

クルマ

- ▶家の耐震性を確認
- ▶家具の転倒防止対策

- ▶クルマが過ごしやすい状態か確認
- ▶必要なグッズを揃える

水害

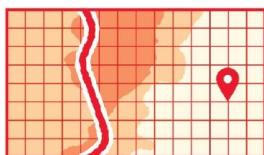
家

- ▶ハザードマップで住んでいる場所が安全か確認する

※「ハザードマップポータルサイト」と検索し、住所を入力すると確認できます

① 家がある場所に色が塗られていない

洪水ハザードマップ



「洪水浸水想定区域」に色が
ついている（浸水深により色
が違う）

土砂災害ハザードマップ



「土砂災害警戒区域・特別警
戒区域」に色がついている（危
険度により色が違う）

② 色が塗られていても、

次の条件に当てはまっている

- ・「家屋倒壊等氾濫想定区域」に入っていない
 - ・浸水する深さよりも高いところに住んでいる
※浸水深を確認
 - ・水が引くまで我慢できる（水・食料などの備えが十分にある）
※「浸水継続時間」を確認
- ハザードマップに「家屋倒壊等氾濫想定区域」や「浸水継続時間」の記載がない場合は、市区町村に確認しましょう。

災害時のアクション

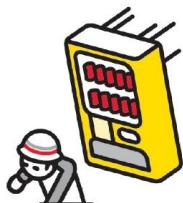
地震

家

▶揺れから身を守る



姿勢を低くし、頭を守る



火元や倒れやすいものから離れる



慌てて外に飛び出さない



避難するための出入り口を確保する

クルマ

▶大地震が発生したときはゆっくり停車し、落ち着いて行動する

① 他の車の動きや周辺の状況に注意しながら、ゆっくりと左側に寄せて停車する。

② 揺れがおさまるまで車内で待機。テレビ・ラジオなどで地震情報や交通情報などを確認する。

③ 可能な限り車は道路に乗り捨てず、広場や駐車場に停め、ドアはロックせず、エンジンを止めキーをかけたまま連絡先を残して避難する。



水害

家

▶在宅避難できる場合は自宅にとどまる。できない場合は下記の場所に移動し一時的に危険を回避する

指定緊急避難場所

危険度の高い場所にいる場合は、原則として市区町村が指定した「緊急避難場所」へ避難する。浸水等で避難経路が通れなくなることがあるので早めに避難を開始する。
※災害の種類によって避難場所が異なる場合があるので注意。



親戚・知人の家

安全な場所に「親戚・知人の家」があれば、そこへ避難するという選択も。

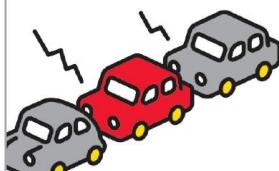
近隣の安全な場所

既に浸水が始まっていて移動が危険なときは、3階建て以上の強固な建物や小高い場所など「近隣の安全な場所」に避難する。

クルマ

▶クルマでの避難を避ける

渋滞に巻き込まれ逃げ遅れる可能性があるので、なるべくクルマを使わずに安全な場所に避難する。



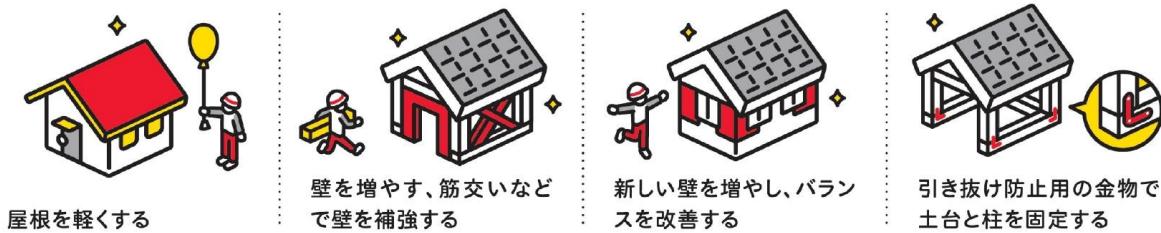
2

「家」の
備え

まず、家の備えをする。 それは心の準備になる。

家の耐震を調べてみる

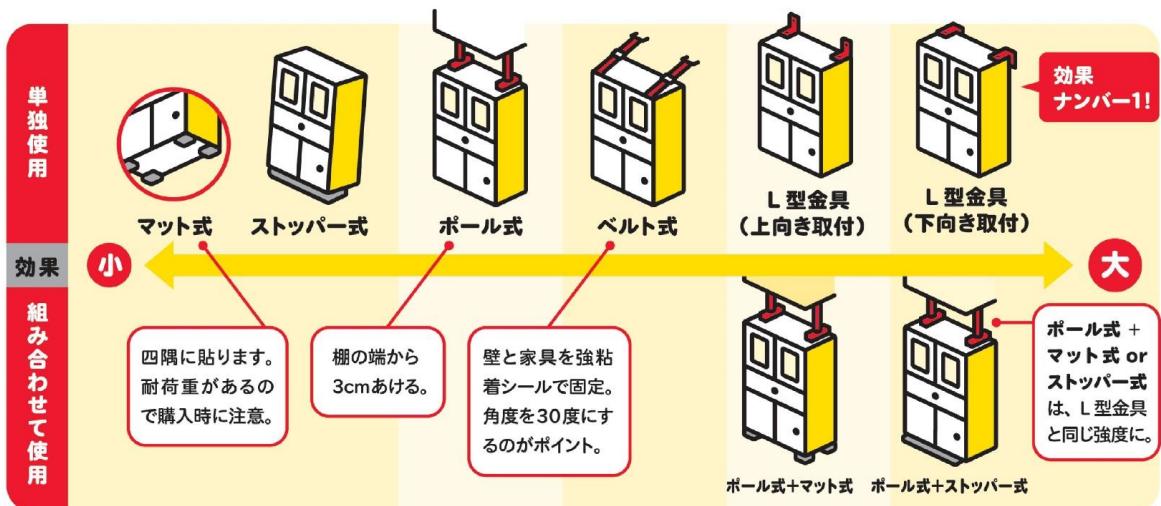
生活の場を安全にすることが、防災対策の基本です。まずは市区町村に問い合わせて、自宅の耐震チェックをしてみましょう。建物の耐震化にはいくつかの方法があります。



▶家全体の耐震化が難しい場合、まずは寝室など一部屋だけ耐震を強化しておくという選択肢もあります。

家具転倒防止グッズの効果

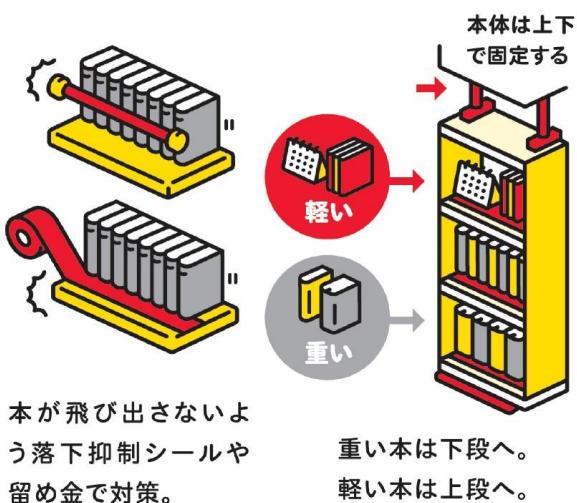
単独使用で最も効果が高いのはL型金具ですが、「ポール式」と「マット式もしくはストップバー式」を組み合わせて使用すれば、同じような効果があります。 家具類の転倒・落下防止対策に関する調査研究会／東京消防庁



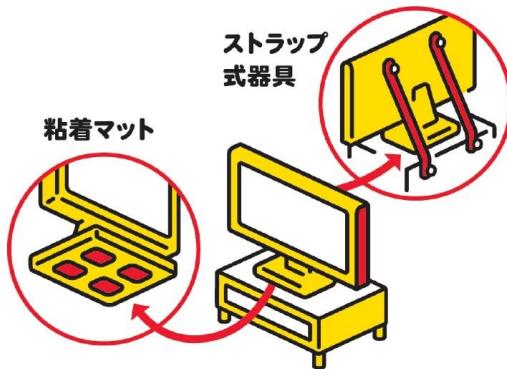
リビングの安全対策

家具だけでなく、テレビや本棚などもしっかりと固定しましょう。吊り下げ式の照明も注意が必要。振り子のように揺れ落下する恐れがあるため、天井直付式の照明がおすすめです。

本棚の対策



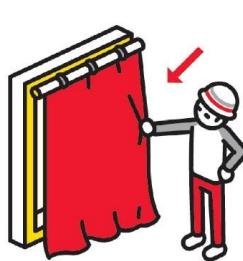
液晶テレビの転倒防止



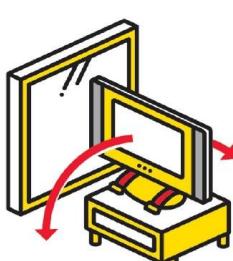
粘着マットやストラップ式器具でテレビ台と固定する。テレビ台の固定も忘れない。

ガラス対策

地震でガラスが割れる原因是、揺れによる建物のゆがみではなく、物が当たって割れることがほとんどです。家具の配置を見直したり、カーテンで飛散防止をしましょう。



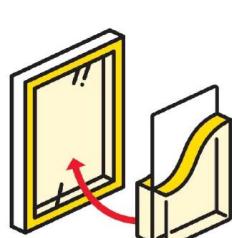
昼間は薄いレース、夜間はカーテンを引いておく。



倒れても窓ガラスに当たらないよう家具を配置する。



窓の近くにある植木鉢にも注意。



「合わせガラス」など耐震性に優れたガラスに替える。

3

屋根がある。 プライバシーがある。備えれば、 クルマは避難場所になる。

「クルマ」の
備え

車中泊の基礎知識

基礎知識を知っておくことでより快適なクルマ生活を送ることができます。車中泊を試す場合は、快適に過ごせる春や秋がおすすめです。

▶車中泊を行う際は、エコノミークラス症候群への十分な対策をとったうえで、健康状態を確認しながら行ってください。

安全・快適な場所

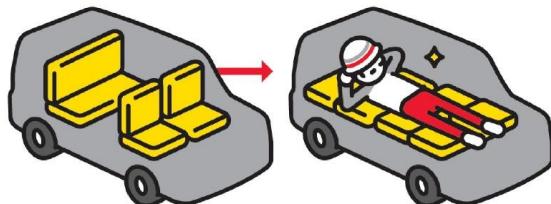
安全な場所、快適な場所（夏は風通しが良い日陰、冬は日のあたる場所など）を確認しておく。

ガソリンは常に半分以上をキープ

災害時はガソリンが不足し、補給困難に。「半分以下になつたら給油する」という習慣を身につけておく。

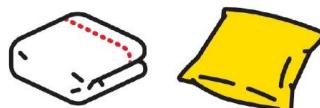
クルマのスペースを確認

車内にはモノを収納するスペースがたくさんあります。シートの下まで念入りに調べて、自分のクルマの内部空間を把握しておく。



シートアレンジ（クルマで寝る）

家族構成によって、どんなシートアレンジができるか試しておく。また、自分のクルマのシートの動かし方も確認しておく。



フルフラット

フルフラットにならない場合は、段差やすき間を埋めるクッションやタオルを積んでおく。

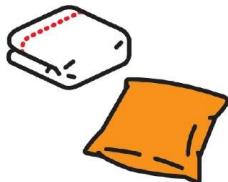
プライバシーの確保

ひもで服やシート、タオルを吊るしたり、窓に新聞紙を貼ったり、目隠しにする工夫を。



車中泊のおすすめグッズ

クルマはラジオ、ライト、電源など標準装備されている他、様々なグッズを活用することで快適に過ごすことが可能。汎用性の高い日用品を普段から揃えておきましょう。



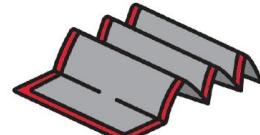
クッション、タオル
段差やすき間を埋め、就寝時に体を平らに。



レジャーシート
窓に張り、日差しや視線を遮断する。



シガーソケット
複数口の車載用充電器が便利。



銀マット
目隠し、断熱、寝る際のマットなど多目的に。薄手のマットは手で簡単に切れる。



洗濯ひも、テープ
車内での衣類整理や目隠し自作の際に。



古着
シートの凹凸の補正に。たたんで重ねればちょっとした枕、クッションに。



大判の毛布
布団代わりやシートを平らに整えるために。



チャック付きポリ袋
(大・中・小)
小物の整理や濡れたもの、汚れたものなどの保管に。

キャンプ用品も揃えておくとさらに便利に

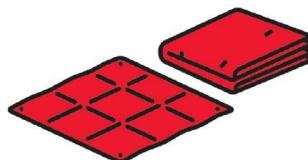
避難生活の長期化を視野に入れて、家族全員がゆったり過ごせるようキャンプ用品もいつでも積み込めるよう準備しておきましょう。



テント
自立型で、家族の人数に合ったものを。4人家族なら5~6人用がおすすめ。初心者はポリエステルやナイロン製がおすすめ。入り口は風下側に。



寝袋
真冬を想定したものを用意。良いものを長く使う。



グランドシート
水の侵入を防いだり、地面からの熱や湿気を遮断。

4

「家」と
「クルマ」の
備えグッズ

家でもクルマでも。 防災グッズはふだん使えるものがいい。

災害時に役立つ在宅避難用グッズ

日用品と区別せずに置いておき、普段から使いながら補給する「ローリングストック法」がおすすめです。家族の人数に合わせて必要数量をしっかり備えておきましょう。

※各防災グッズの数量は4人家族を想定したものです。



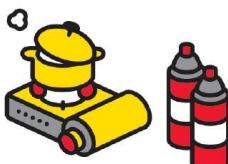
非常食

▶84食(7日分)
好みの味のレトルト食品
やフリーズドライ食品を。



水

▶2L・6本入りの箱を5箱
(7日分)
家族全員の飲料水として。



カセットボンベ

▶15本(1か月分)
大変なときだからこそ温かい食事を。ボンベ1本で約60分間、使用可能。



クーラーボックス

▶1個
停電時の冷蔵庫代わりに。
保冷剤も一緒に用意を。



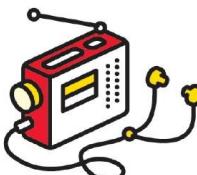
ラップ

▶ロングタイプを7~8本
食器に被せて使えば洗う水の節約が可能。



新聞紙

▶朝刊10日分
紙食器や手づくりトイレ、
防寒など、多目的に活用。



携帯ラジオ

▶1個
停電時の正確な情報収集に。



LEDランタン

▶最低3個(できれば部屋数)
リビング、キッチン、トイレに
1個ずつ。乾電池も忘れずに。



携帯トイレ

▶140個(7日分)
水洗トイレが使えない場合に備えて携帯トイレの準備を。



ポリ袋

▶大:200枚、
中・小:各50枚
調理、水の運搬、トイレなど、多用途に使える。



体ふきウェットタオル

▶12枚入りを
10パック(1ヵ月分)
ひとりで背中まで、また1枚で全身が拭けるサイズのものを。



口腔ケア用

▶ウエットティッシュ
▶100枚入りボトルを
7本(1ヵ月分)
断水時も常に口の中を清潔に保って感染症予防を。

クルマでも役立つ防災グッズ

災害後に、クルマ生活する場合に備えて、あると便利な以下のおすすめグッズを揃えましょう。すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

			
水をためるもの 小さくたためるタイプが おすすめ。	ラップ 食器に被せて水を節約。 ロングタイプを。	クーラーボックス 食材の保管用のほか、椅子 としても活用。	LEDランタン、 ヘッドライト 車内照明として必須。乾 電池も忘れずに。
			
携帯トイレ 公共トイレが使用できな い時に常備。	ウェットティッシュ類 身の回りの清潔な環境 確保に。	アイマスク、耳栓 就寝時、周囲の音や光が 気になる時に。	レジャーシート 雨除けやタープなど多用 途に活用。

防災グッズの備蓄は「ローリングストック法」で

いざという時のために十分な備蓄量の確保が大切です。食料品や水に加えて、ラップなどの日用品も多めに備蓄して、使ったら補充する「ローリングストック法」を採用しましょう。

- ▶ 日用品は定期便を活用するのも有効
- ▶ 持ち出し用のグッズはリュックに
- ▶ 1か所にまとめて収納するのではなく、キッチン、寝室、子ども部屋など数か所に分けて収納する「分散備蓄」がおすすめ



5

一日、試してみてください。 水も電気もガスもない生活を。

ライフライン
の復旧

ライフライン復旧までの日数

過去の大きな災害では、ライフラインの復旧に相当長い期間を要しました。特に水道、ガスの復旧には1か月以上かかり、不便な生活を強いられます。

阪神・淡路大震災の復旧・復興の状況について／兵庫県
※倒壊家屋など除く



被災後の生活でのトラブル

水道



排水管に破損箇所があった場合、汚水が漏水する可能性も。

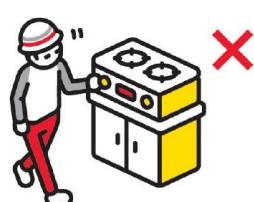


停電で給水ポンプがストップ。断水により流す水が供給されない。

ガス

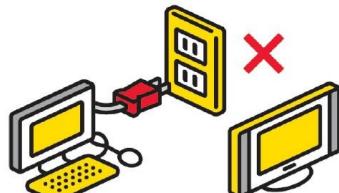


地震により、ガス機器など損傷しガス漏れが発生！？



ガスがストップ。復旧まで3ヶ月以上かかることも。

電気



コンセント使用不能。電気機器が使えない。テレビやインターネットが使えず情報が遮断される。



照明がつかず、あたりは真っ暗。

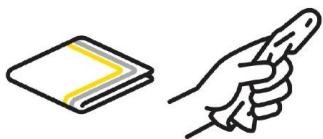
6

水があるだけで、 避難生活はだいぶうるおう。

サバイバル
×水

水がない時のオーラルケア

口の中を不衛生にしていると、インフルエンザや肺炎などにかかりやすくなります。できる限り清潔に保つようにしましょう。



ハンカチで歯をぬぐう

食後に水やお茶でしっかりうがいをし、汚れをとる。



液体ハミガキ

口をすすぐ必要がなく、口の中の菌を減らせる。

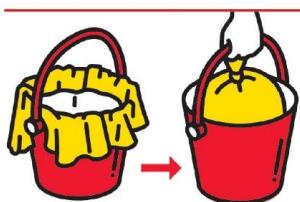


口腔ケア用ウェットティッシュ

使い捨てで衛生的。入れ歯は毎食後、できるだけ外して汚れをとる。

水を運ぶための工夫

ポリ袋+バケツ



汚れたバケツしかない場合、その中にポリ袋を2枚重ねにすれば水を運ぶ清潔な容器に。

ポリ袋+段ボール箱



キャリーカートが1つあるといろいろ便利。段ボール箱なら重ねて一度にたくさん運べる。

ポリ袋+リュック

1



リュックサックの内側にポリ袋を二重にかぶせる。

2



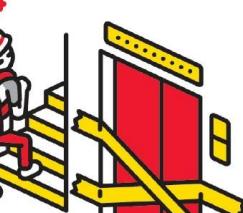
給水所で水を入れてもらう。(20ℓ程度)

3



ポリ袋の中の空気を抜き、口を強くしばる。

4



エレベーター停止時、階段を上がる時に便利。

7

ガスメーターの場所を確認する。それも防災です。

サバイバル
×ガス

ガスメーターの復帰方法

地域のガス施設が止まっていなければ、自分たちでガスメーターを復帰することができます。また家のガスメーターの場所も確認しておきましょう。プロパンガスの場合、復帰方法が異なる場合があります。

1 止める



震度5程度以上の地震でガスはストップ。ガス機器のスイッチをオフ。

2 押す



復帰ボタンを押す。赤ランプが点灯し、その後すぐ点滅する。

3 待つ



3分間待つ。ガスメーターがガス漏れがないかどうかをチェック。

4 使える



3分たって、ガスメーターの赤ランプが消えたら、復帰は完了。

カセットコンロとボンベは必需品

電気やガスの復旧まで、カセットコンロとボンベがあれば、お湯を沸かせ、料理もつくれます。ボンベの使用期限は約6~7年です。高温多湿な所や車内を避け、屋内に保管しましょう。

1カ月でどれくらいカセットボンベが必要?



=15~20本
必要※2 (4人の場合)

使わない方がよいボンベ



変形やゆがみが
でているもの



サビが
でているもの

※1 3.5kw(3,000kcal/h)のカセットコンロを使用した場合。※2 1日30~40分使用の場合。気温が低い方が、ガスの使用量が増えます。

8

停電時、明かりは 明日を照らしてくれる。

サバイバル
×電気

明かりがあると安心

災害時、明かりがあるだけで安心感がまるで違います。被災者からは、1ヵ所のみを照らす懐中電灯よりも、まわりを広く照らすランタンが使いやすかった、という声がありました。

イエやクルマの照明には ランタン

ランタンであれば、周囲を広く照らせます。リビング・キッチン・トイレの3箇所分準備しておきましょう。



自分用の 明かりはヘッドライト



災害時は両手を使う場面がたくさんあります。安全のためにも、ヘッドライトは1人1個用意しておきましょう。

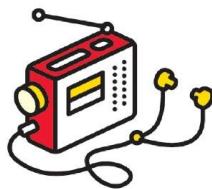
停電时にあると役立つアイテム

普段から家に備えておくと、停電時に便利なアイテムがあります。いざという時のために準備しておきましょう。



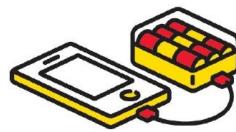
クーラーボックス・保冷剤

保冷剤も多めに冷凍庫に入れておきましょう。クーラーボックスがない時や足りない時は冷蔵庫をクーラーボックス代わりに。



携帯ラジオ

アプリではなくできれば個別に携帯ラジオの準備を。予備の乾電池も忘れずに。周りに迷惑をかけないようイヤホンも用意しましょう。



電池交換式バッテリー

携帯電話やパソコンでの安否確認や情報収集に必須。乾電池の用意も忘れずに。

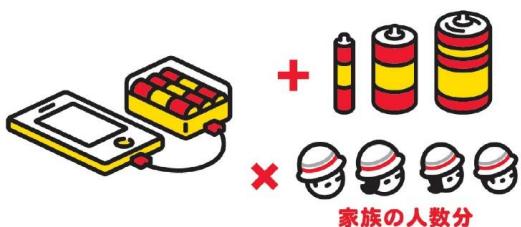
9

サバイバル
×電気

「電源」を備えると、あらゆる 電気製品が防災グッズになる。

様々なタイプの補助電源

大きな災害の後の停電時に役立つ補助電源のタイプは様々。使用用途や必要な電気容量などに応じてベストな補助電源を選びましょう。複数のタイプを組み合わせて準備しておくとより安心です。



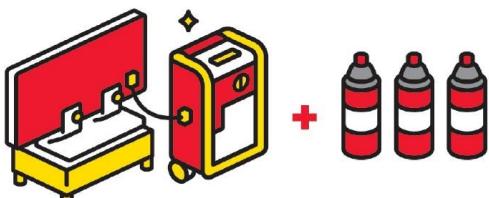
モバイルバッテリー

乾電池式のモバイルバッテリーがおすすめです。家族の人数分と予備の乾電池も忘れないで準備しましょう。



ポータブル電源、ソーラー発電機

PSEマーク付きの発電&充電用のソーラーパネルをセットで。スマホ、タブレットなどの小型電気製品の電源として使えます。屋外で充電・供給ができる便利です。



カセットボンベ使用の自家発電機

カセットボンベを燃料とする自家発電機もあります。携帯電話の充電や、テレビ、暖房器具などに使用できます。



シガーソケットUSBコンセント (給電未対応車)

複数口のUSBコンセントがあると便利です。車内でノートパソコンやスマホなどのモバイル機器が手軽に使えます。※1

※1 地面が固く平ら、かつ換気の良い場所でご使用ください。一部地域では、駐車または停車中にエンジンを始動させた場合、条例に触れるおそれがあります。関係する自治体に確認した上で、適切にご使用ください。

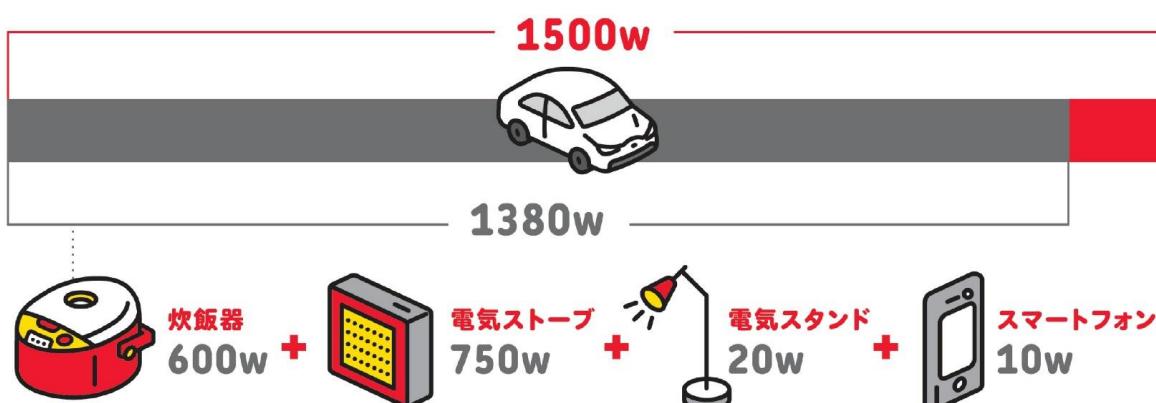
※2 アクセサリーコンセント(AC100V・1500W)設定車の場合。また電気製品の消費電力は一般的な目安です。製品の種類や大きさなどにより消費電力は大きく異なる場合があります。また、立ち上がり時などは瞬間に電力を大量に消費します。AC100Vで最大消費電力1500W以下の電気製品をご使用ください。ただし、電気製品によっては消費電力の合計が1500W以下の場合でも正常に

普段使えるクルマが災害時には電源になる

アクセサリーコンセントを備えたクルマなら、移動手段という基本機能に加え、災害時に居住空間になり、補助電源の役割も果たします。補助電源としての性能を詳しく知っておくと被災生活に役立ちます。

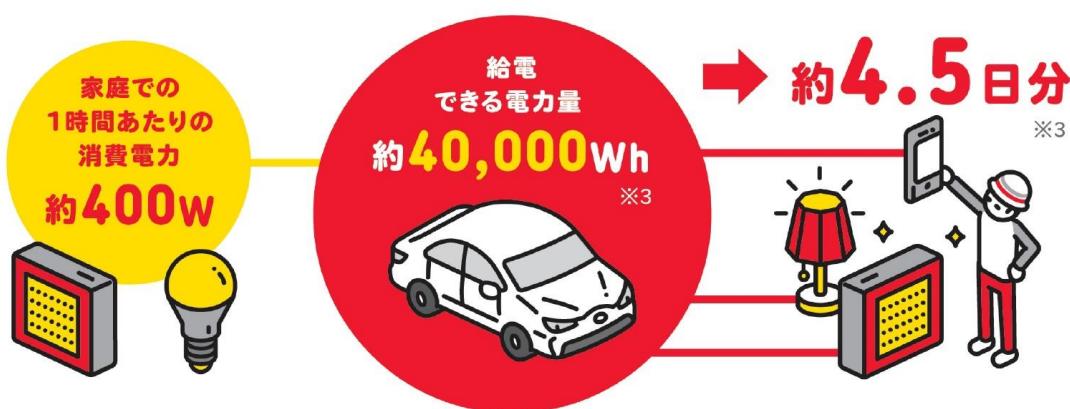
電力

停電時に、灯りも食事も、情報も、同時に得ることができます。合計1500W以内なら、複数の電気製品を同時に使えます。※1、※2



電力量

停電が発生しても、コンセントのあるクルマが家族の暮らしを支えます。400Whの消費電力の時、約4.5日間の電力供給が可能です。



作動しない場合があります。使用する電気製品の取扱書の注意事項に従ってご使用ください。車両の状態によっては、一時的に給電が停止することがあるため、医療機器などは使用しないでください。電気製品の使用可能な周波数と車両の電源周波数を合わせてご使用ください。駆動用電池の残量減少などにより、自動でエンジンが作動する場合があります。

※3 プリウス、プリウスPHVが供給できる電力量(満充電・ガソリン満タン時):約40kWh(=約40,000Wh)。一般家庭が日常使用する電力量:1日あたり10kWh(家庭での1時間あたりの消費電力400W)として試算した場合。

10

サバイバル
×キッチン

非常食は、 非常にうれしい食事になる。

1週間分の食料を工夫する

1週間分の食料の備蓄を政府が推奨しています。災害時は冷蔵庫や買い置きのものもあわせて、食べる順番を工夫し、1週間をのりきりましょう。

1~3日目

4~7日目

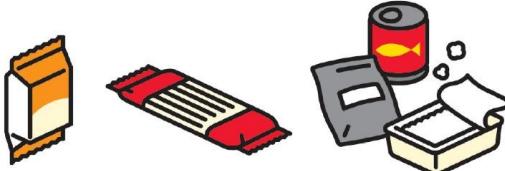
冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

- ▶普段から冷蔵室・冷凍室に食材を多めに買い置きしておく。
- ▶停電時はクーラーボックスに保冷剤と食べものを入れて保存する。



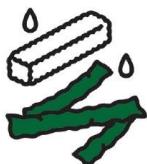
備蓄しておいた非常食を活用

- ▶傷みが早く出るものは災害直後に食べ、4日目ぐらいからはレトルト食品、缶詰、フリーズドライ食品など日持ちがする「非常食」を食べる。



おすすめの非常食メニュー

心身ともにストレスが大きい災害時だからこそ、栄養のある、好みの味の「非常食」を備えておきましょう。



乾物

災害時の食事は炭水化物に偏りがちです。ミネラルや食物繊維が豊富な切干大根や寒天などがおすすめ。



レトルト食品

ローリングストック法で備蓄すれば、賞味期限が約1年のレトルト食品も「非常食」になります。



乾麺

できれば、ゆで時間が短くてすむものを。やわらかくゆでれば、小さな子どもでも食べられます。



フリーズドライ食品

フリーズドライ食品の中でも野菜が豊富に含まれているものがおすすめです。

キッチンの節水アイテム

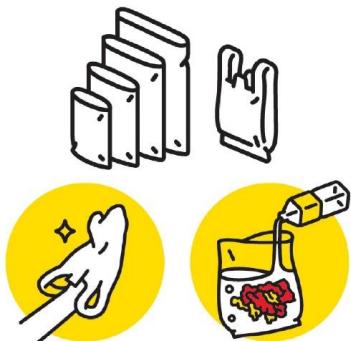
普段使っているキッチングッズをうまく使えば、水を節水できるだけでなく、衛生面も安心です。災害時の活用法を覚えておきましょう。

キッチンばさみ、ピーラー



まな板を使わずに調理できて衛生的。使用したあとは、ウェットティッシュなどで拭いてきれいに。

ポリ袋



手袋代わりにかぶせれば、衛生面も安心です。食材を入れて調理すれば衛生的かつ、お皿を洗う水を節約できます。

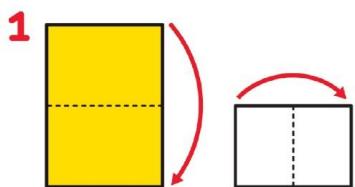
ラップ



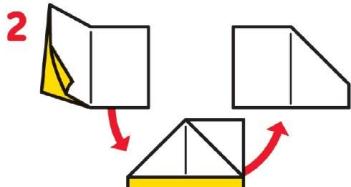
食器や紙食器に敷いて使えば、お皿を洗う水の節約に。食材に直接手を触れずに、おにぎりなどがつくれます。

紙食器のつくり方

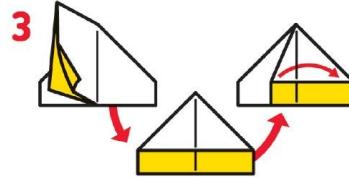
食器がない場合は、新聞紙などで簡単にお皿をつくることができます。ポリ袋やラップをかぶせれば、温かいものや汁物も食べられます。



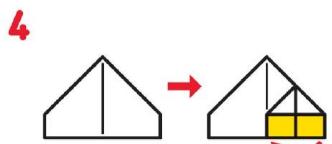
半分に折った後、さらに横に半分に折り、折り目をつけてもどす。



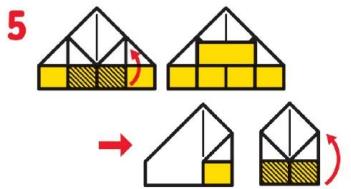
左端を三角形に開き、「うち」の形にしたら、裏返す。



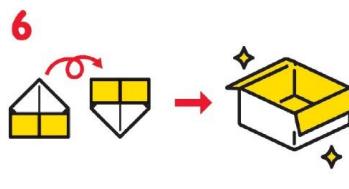
裏側も2と同じように開いて「うち」の形にし、重なっている紙の1枚目を反対側にめくる。裏側も同様に。



左右の重なっている紙の1枚目を真ん中に向かって両側を折る。



斜線部分を上に折る。反対側も4、5と同じように折る。



逆さまにして上部を広げて、できあがり。

11

トイレがない場所で、
人は落ち着けない。

サバイバル
×トイレ

携帯トイレの備蓄量

在宅避難でも車中泊でも水が出ない時は、携帯トイレを使ってトイレ対策を万全にしましょう。また携帯トイレには使用期限があるため定期的にチェックしましょう。



※1日の排尿回数は5~7回、また1回の排尿量は200~400mlが一般的と言われています。

▶ 節約した使い方も

シートタイプの携帯トイレは連続使用することもできます。小便是3~4回ごとに、大便是1回ごとに交換していけば、家族4人7日分で必要な枚数は約70枚になります。

※商品によって吸水量が異なります。

そのほかに必要な災害時のトイレアイテム

停電や断水に備えて、トイレ関連の以下のアイテムも携帯トイレと合わせて多めに備蓄します。トイレットペーパーなどの日用品の備蓄は、ローリングストック法を採用しましょう。



LEDランタン

周囲を広く照らすランタンタイプがおすすめ。



トイレットペーパー

災害時には食料だけでなくトイレットペーパーも不足します。



保管用密閉袋

チャック付きの密閉袋で保管し、においをカット。



ポリ袋

携帯トイレの設置時や緊急用トイレで使用します。



ウェットティッシュ

水がないときでも清潔に。手指だけでなく便器にも。



消毒剤

手の衛生は、感染症を防ぐ上でとても重要です。



除菌洗浄剤

こまめに拭き掃除をし、感染症予防に。



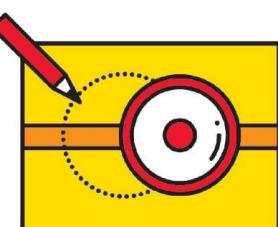
消臭剤

スプレーイングのものなど、多めにストックを。

段ボールトイレのつくり方

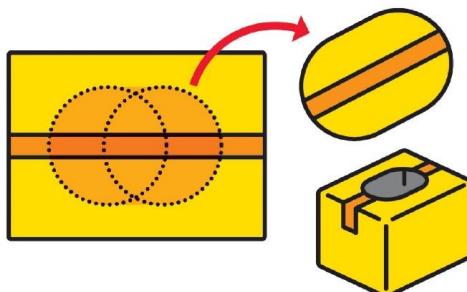
車中泊の際には、「簡易トイレ」が必要になります。段ボール、ポリ袋、新聞紙で簡単に「簡易トイレ」をつくる方法を紹介します。

1



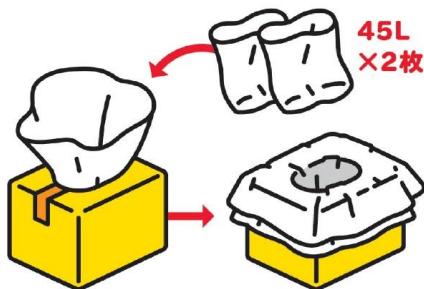
箱の両面をガムテープで閉じる。鍋蓋を、底の中心の少し上に置き、蓋の周りをなぞる。さらに、フタの半径と同じ長さ分ずらし、周りをなぞる。

2



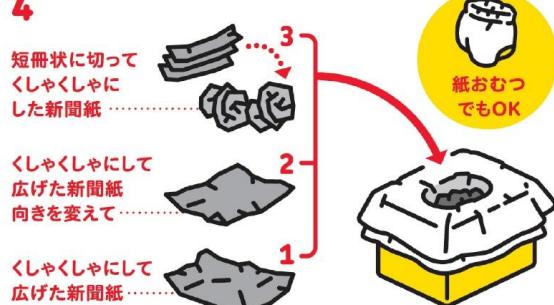
なぞった2つの円を線でつなぎ、楕円にする。楕円をカッターで切り抜く。

3



ポリ袋を段ボールの便座に2重に被せる。

4



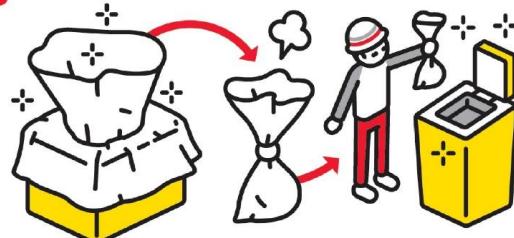
くしゃくしゃした新聞紙をポリ袋の中に敷き詰める。

5



用を足した後、消臭効果のあるものを上からかける。

6



内側のポリ袋を取り出し、空気を抜いて口を強くし
ばる。

▶においがもれないよう、ふた付きのゴミ箱に捨てます。においを生活の場に広げないことが、
とくに大切です。

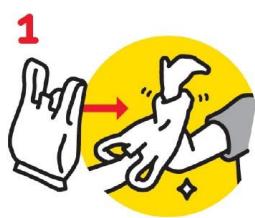
12

災害時、救急隊より早いのは、 その場にいる人だ。

サバイバル
×応急処置

止血の応急手当

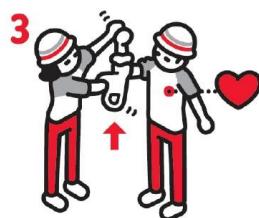
出血している傷口を、ハンカチなどで強く抑えて止血する直接圧迫止血法が、最も基本的で確実な方法だと言われています。まず直接圧迫止血法を行い、さらに医師の診察を受けましょう。



ポリ袋などを手に入れ、直接血液に触れないようする。



清潔なガーゼやハンカチなどを傷口にあて強くおさえる。



傷口を心臓よりも高くあげる。



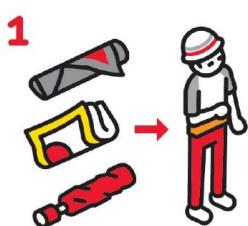
止血ができれば、包帯や大判ハンカチ、ネクタイなどで固定する。

▶直接傷口には触らない

▶心臓より高い位置で止血する

骨折の応急手当

骨折した部分が動くことによっておこる二次的な損傷の防止と苦痛を和らげるために、そえ木代わりになるもので固定することが重要です。



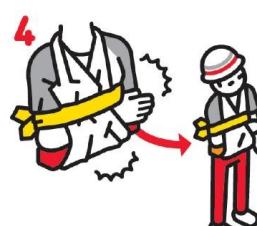
折れた骨を支えるためのそえ木になるものを用意する。



折れた骨の両側の関節とそえ木を、布などで結び固定する。



三角巾やレジ袋などを使って、固定した腕を首からつる。



より安定させるために、つり下げているレジ袋を胸にしばりつける。

▶そえ木となるものは、患部の上と下の関節を覆うぐらいの長さが適当

▶しばったり固定するのにネクタイを使うと便利

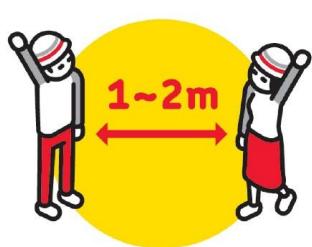
13

災害時に感染に備えるのも、 これからの防災です。

サバイバル
×感染症予防

感染症拡大防止の対策

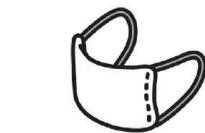
自分や大切な人を守るために、3つの「密」を避け、それぞれの生活に合った「新しい生活様式」を実践し、意識して感染防止に努めましょう。



- ▶まめに手洗い・消毒・換気
- ▶ソーシャルディスタンスの確保
- ▶3密の回避「密集・密接・密閉」
- ▶十分な距離、間隔の確保やオンラインを利用
- ▶健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

感染予防に役立つグッズ

災害時には入手困難になるので、飛沫感染及び接触感染防止のために必要なアイテムは、普段から多めに備蓄して、ローリングストック法を採用しましょう。



マスク



体温計



スリッパ



ウェットティッシュ(除菌)



せっけん



アルコール消毒液



除菌スプレー



備蓄は
ローリング
ストックで!

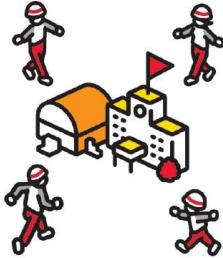
14

もしもの時は、つながらない。 そう考えてください。

災害時の
連絡手段

家族で決めておく連絡のルール

家、学校、会社など、普段家族はバラバラに行動しています。災害時の家族の安否確認は必須です。家族間の連絡方法は、1つの方法に頼らず、あらかじめ複数決めておきましょう。



集合場所・避難場所

家族が別々の場所で被災した時、どこで落ち合つか、どこに避難するかを決めておく。



伝言メモの残し方

家族に避難先を伝えるメモを残す場所（玄関の扉の裏側など）を決めておく。



学校や預かり施設の連絡先

子どもやお年寄りがいる家庭は、施設の災害対応を確認しておき、電話番号、メールやSNSの連絡先をメモしておく。



連絡手段を決める

メールやSNS、災害用伝言サービスなど、どのように連絡をとるかを決めておく。また、普段から使い方の確認を。

災害用伝言ダイヤルの使い方

1



「171」をダイヤルする。携帯電話や公衆電話でもOK。

2



録音のときは「1」を。再生のときは「2」を、ダイヤルする。

3



録音は「自分の番号」、再生は「相手の番号」をダイヤルする。

4



音声ガイダンスにしたがって、伝言を録音または再生する。

家族や安否を確認したい人の連絡メモ

名前

電話番号

携帯番号

メール

名前

電話番号

携帯番号

メール

名前

電話番号

携帯番号

メール

名前

電話番号

携帯番号

メール

メモ

災害用伝言版(スマホ)の使い方



公式メニュー や専用アプリから「災害用伝言版」にアクセスする。



登録のときは「登録」、確認のときは「確認」を選択する。



登録は「状態」と「コメント」を、確認は「相手の携帯番号」を入力。



「登録」を押して完了する。確認は登録済の伝言を閲覧する。

スマートフォンの場合、機種によっては、専用アプリからのみアクセスできます。あらかじめダウンロードしておきましょう。

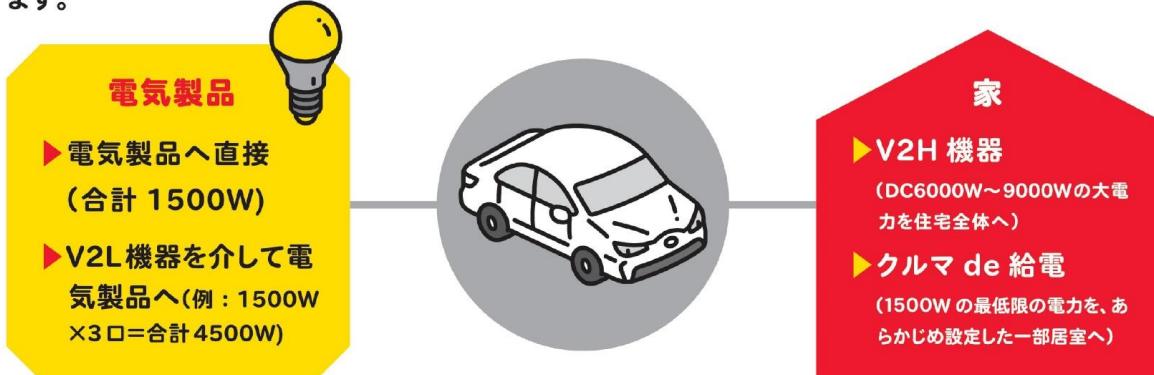
15

もしもの時の、 トヨタの新しい取り組み。 はじまっています。

トヨタの
防災に関する
取り組み

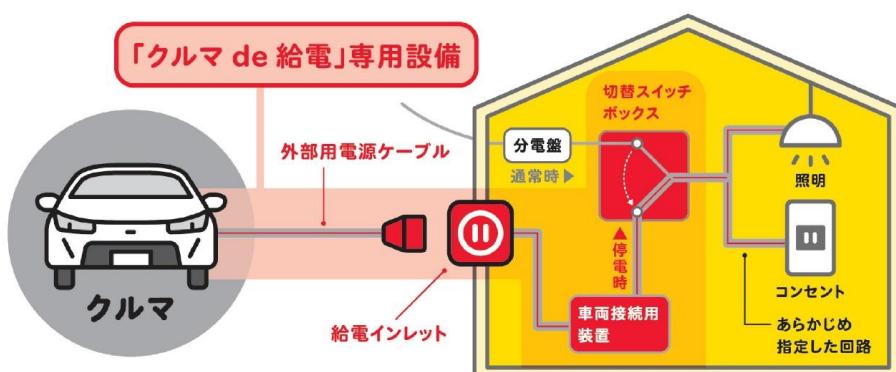
クルマは、「電気製品」だけでなく「家」にも

電気製品だけでなく住宅にも電力を供給。クルマがもしもの時の電源として、あなたの暮らしを支えます。



クルマ de 給電 ※1

クルマを、家とつなぎ電源として利用するクルマde給電が始まっています。これは業界初の非常時給電システム。事前に専用設備の設置工事を行えば、新築でもリフォームでもあらかじめ設定した一部の居室への給電が可能になります。クルマから取り出した1500W※2のAC電力を共有可能で、対応車種も格段に広がっており、クルマによる電気の防災対策は手軽かつ身近になっています。



toyota.jp の情報発信

トヨタ自動車のWEBサイト「toyota.jp」を通じて防災やクルマの給電機能に関する情報を発信しています。QRコードを読み込んで、ブックマークをしておくと、いざという時に役に立ちます。

トヨタの防災ページ



災害発生時に役立つ様々な情報を掲載しています。



トヨタの
防災ページ

- ▶ 通れた道マップ
- ▶ 水害時のおさえておきたい8つのポイント
- ▶ 豪雨・台風の際によくある質問
- ▶ 災害時に役立つ給電システムマニュアル

クルマ救電ページ



トヨタの給電機能「クルマ
救電」、トヨタホームの「ク
ルマde給電」に関する情
報や使用方法、対応した
クルマのラインアップを確
認いただけます。



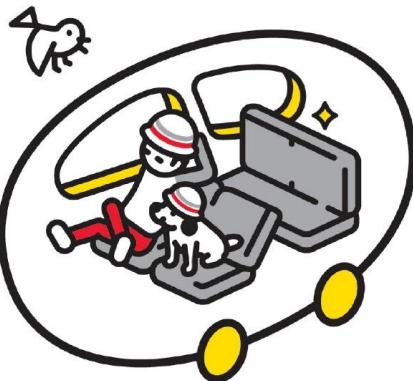
クルマ救電
ページ

※1 「クルマde給電」はトヨタホーム(株)の非常時給電システム。住まい側に設置して、停電時にクルマと住まいを外部電源接続用ケーブルでつなぐことにより、冷蔵庫や照明など、生活に必要な電気製品へクルマから電力供給できるシステムです。給電機能をお使いいただく際は、必ず各車両の取扱説明書をご確認ください。電子レンジや電気ポットなど、消費電力が大きな機器を使用する際は、他の機器と一緒に使用することは避けてください。1500W以下でも電気製品によっては正常に作動しない場合があります。給電中はエンジンが作動することがあります。給排気設備のない車庫内などの換気の悪い場所や囲まれた場所(雪が積もった場所)などでは、酸素欠乏のおそれや、排気ガスが充満したり滞留したりするおそれがありますので、換気の良い場所に駐車してご使用ください。一部地域では、駐車中または停車中にエンジンを始動させた場合、条例に触れる恐れがありますのでご注意ください。工場出荷時の電源周波数は車両によって異なります。車両の取扱説明書を確認し、電気製品の使用可能な周波数と車両の電源周波数が異なる場合は、トヨタの販売店にご相談ください。

※2 車両が供給できる電力です。



BO-SAI BOOK



私たちは自然災害発生時に地域の皆さまのお役に立てる活動に取り組んでいます。
トヨタのお店で飲料水の備蓄を行っており、被災地への供給にそなえています。
※詳しくはお近くのトヨタのお店にお尋ねください。一部お取り扱いがないお店もあります。