

※内閣府の情報を元に株式会社 HITOTOWA が作成

警戒レベル 1	警戒レベル 2	警戒レベル 3	警戒レベル 4	警戒レベル 5
早期注意情報 災害への心構えを高めましょう。 (気庁が発表)	洪水注意情報 大雨により、自らの避難行動を確認しましょう。 (気庁が発表)	避難準備・高齢者等避難開始 避難に備え、高齢者等避難開始から避難し、避難場所を確保しましょう。 (市町村が発表)	避難指示(緊急) 避難先へ避難しましょう。避難先までの移動が困難な場合は、避難場所を確保しましょう。 (市町村が発表)	災害が発生 命を守るための避難行動可能な場合に、避難行動をとりましょう。 (市町村が発表)

全国各地で発生している水害。正しい避難情報を身につけよう。
警戒レベル4は全員避難！

防災直後

災害時の家族間ルールを決めよう。

家族との安否確認方法は決まっている？

NTT 災害用伝言ダイヤル (171) や、携帯電話の災害用伝言板サービスその他、SNS を利用した確認方法があります。被災地の被災者も安心です。

被災地から離れた場所に住民親戚や友人の家に電話して安否確認する「三角連絡法」という方法もあります！

B-ONE POINT

助け合いの重要性

阪神・淡路大震災では、倒壊した家屋の中から助かった人の約割は、家族・隣近所の人たちの協力によるものでした。

近所の方と普段から挨拶して？

普段のお付き合い＝災害時の助け合い

被災生活

生き抜くために、準備しておこう。

水、食料以外の備蓄はある？

お湯を温めることができず後悔した。お湯の復旧に時間がかかり、ガスコンロがなく、携帯トイレが役に立たなかった。

水道が止まりトイレを流せなかったため、携帯トイレが役に立たなかった。

停電時はテレビでもラジオでも水が情報源となつたため、ポータブル充電器があつて助かった。

B-ONE POINT

命に関わるトイレ問題

トイレの回数を減らすために水分補給を控えた結果、エコミューンや亜硫酸塩などにより、悪臭の場合死に至ることもあります。

DEFENSE ACTION

防災バスケ「ライオンズアクション」とは？

「B.Hope HANDS UP! PROJECT」では、「助ける人」「助ける人」を育てることを目的としたバスケと防災を融合したプログラム「ライオンズ・アクション」を開発しました。その中から1つのプログラムをご紹介します。

B-DASH

備蓄品を正しい被災者に届け、そのタイムを競います。バスケとしてはウォーミングアップや体力向上、防災としては高齢者、乳幼児など被災者ごとに必要な備蓄品について知ることができます。

他のメニューの詳細などはこちらから

災害発生！

防災直後は生き残ることが何より大事。事前の対策で命を守ろう。

どうやって身を守る？

災害	初期行動
地震	安全な場所で頭・首・手首を守る。
津波	高台など少しでも高い場所に素早く避難
火災	口と鼻に手を当てて姿勢を低くし、屋外に避難。

部屋の家具は倒れてこない？

家具の転倒防止対策や、寝室に地震の揺れで倒れそうなものを置かないなど、事前の対策で命を守ることができます。

B-ONE POINT 家具の固定が命を守る！！

近年の地震による負傷者の30～50%は、家具類の転倒・落下・移動が原因。ケガをすると避難に時間がかかったり、命を落とすことにもつながります。

DON'T FORGET 2011.3.11 PROJECT HANDS UP! PROJECT 日本郵便 supported by 日本郵便

東日本大震災から10年が経過した2021年、改めて、震災の教訓をどう活かしていけばいいのかを考え、アクションするために「B.Hope HANDS UP! PROJECT」を発足しました。当時被害の多かった地域のクラブの活動をサポートし、全国のクラブも巻き込んで今一度震災と向き合います。

Bosai (防災) Check をしよう！

この冊子は、

① 災害発生時 ② 防災直後 ③ 被災生活

の3つに分けて、大切なことを紹介しています。どれも今すぐ取り組むべき大切なこと。この冊子を見ながら家族で確認をしよう。

DON'T FORGET 2011.3.11 PROJECT HANDS UP! PROJECT B.LEAGUE J.League SUPPORTED BY 日本郵便

B-CHECK HANDBOOK

- 防災とバスケットを一緒に学ぼう -

このハンドブックで知ったことをあなたの大切な人に伝えよう！

制作：B.LEAGUE
監修：HITOTOWA, Inc