

日頃の備え

家族で防災会議

災害は家族が一緒にいるときに起こるとは限りません。いざというときに、あわてず行動できるよう家族で普段から話し合っておきましょう。また、災害に備えて家の中と外とをチェックし、危険な箇所は早めに改善するようにしましょう。



話し合いたい項目

チェック!

☐ 家の付近の浸水状況や、土砂災害のおそれのある箇所の確認

☐ 災害が起こった時の身の守り方

☐ 家族間の連絡方法と、最終的に出会う場所

☐ 災害別の避難行動

指定されている避難所とそこへ行くまでの経路の確認

☐ 家族一人ひとりの役割分担

家族の安否確認、非常持出品・備蓄品の準備・点検、避難経路の確保、隣近所への連絡など

※乳幼児・高齢者・病人・妊婦のいる家庭や、ペットを飼っている家庭はその避難方法も話し合しましょう。

我が家の安全対策を確認しましょう

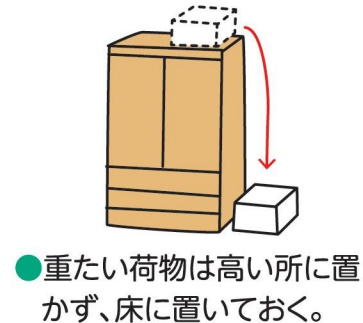
安全と思われる家の中や家のまわりでも、災害時に避難や救助の妨げになったり、落下物によるケガなどの被害を引き起こすおそれがあります。災害に備えて日頃から点検する習慣をつけましょう。

しっかり確認する



家の中の安全対策

● 家具の転倒、落下防止のため、金具などで固定する。

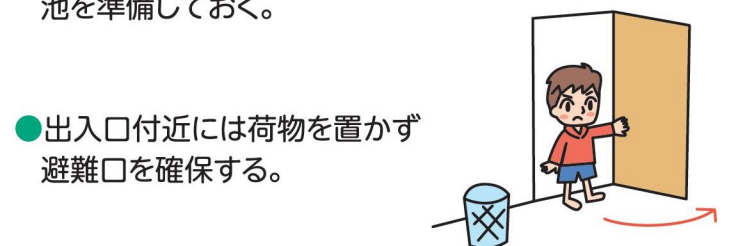


● 重い荷物は高い所に置かず、床に置いておく。



● 停電に備えて、懐中電灯や携帯ラジオと予備の電池を準備しておく。

● 出入口付近には荷物を置かず避難口を確保する。



● 飛散防止フィルムを貼るなどガラスの飛散を防止する。



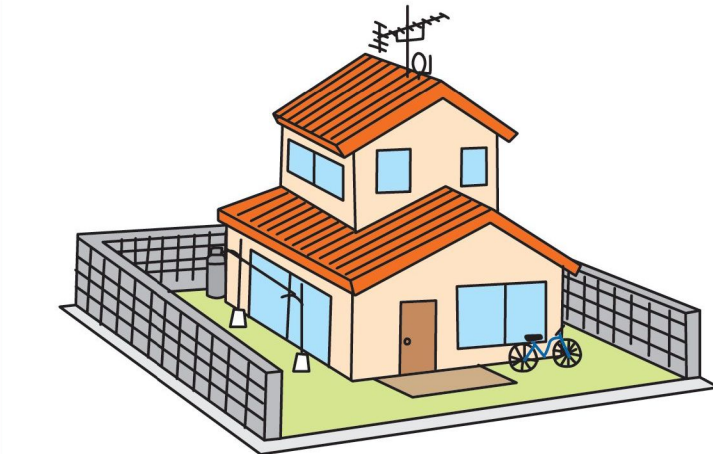
● タコ足配線やコードを束ねて使用しない。



● 住宅用火災警報器、消火器を設置・点検しておく。



家の外の安全対策



● アンテナ、看板などは、針金などを使って補強しておく。

● 外壁に亀裂はないか。

● ブロック塀にぐらつきや亀裂はないか。

● 農業用水路や、排水溝(下水溝)、雨どいのゴミや泥、落ち葉や土砂を取り除き、水はけを良くしておく。

● 瓦の割れ、ずれ、はがれはないか。トタン屋根のめくれ、はがれはないか。

● 窓枠のがたつきはないか。ひび割れはないか。

● 物干し竿、植木鉢、自転車などが風で飛ばされないようにする。

● プロパンガスボンベが固定されているか確認する。

● 電気の引込線のたるみや破損があったら、電力会社に連絡しましょう。

非常持出品・備蓄品リスト

非常持出品・備蓄品の準備は防災対策の基本です。リストを参考に家族構成に合わせて準備しましょう。

非常持出品

避難しやすいよう、できるだけコンパクトにまとめましょう

● 食料

- ☐ 飲料水(持ち運びに便利なペットボトル)
- ☐ 非常食 ☐ アルファ化米、レトルトご飯
- ☐ 缶詰(魚、野菜、果物など)
- ☐ 乾パン
- ☐ 携帯食(チョコレート、キャンディなど)



● 貴重品

- ☐ 現金(小銭)
- ☐ 預金通帳、印鑑、クレジットカード
- ☐ 健康保険証
- ☐ 免許証など(身分を証明するもの)
- ☐ 家や車のスペアキー
- ☐ 連絡先を記入した手帳



● 救急・安全対策

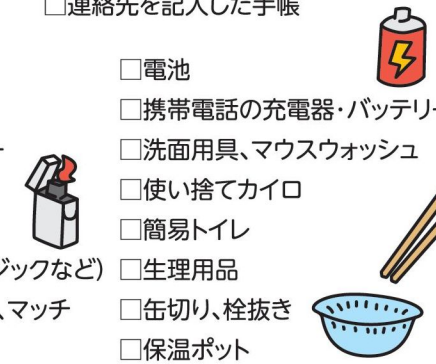
- ☐ 常備薬(胃腸薬、かぜ薬など)
- ☐ 包帯、ガーゼ、ばんそうこう
- ☐ 傷薬、消毒薬
- ☐ 持病のある方の薬
- ☐ お薬手帳
- ☐ マスク
- ☐ ヘルメット
- ☐ 笛(ホイッスル)
- ☐ 地図(ハザードマップ)



● 日用品など

- ☐ リュックサック
- ☐ ビニール袋
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ 新聞紙
- ☐ 筆記用具(油性マジックなど)
- ☐ ろうそく、ライター、マッチ
- ☐ 軍手、タオル
- ☐ 懐中電灯、ランタン
- ☐ 携帯ラジオ

- ☐ 電池
- ☐ 携帯電話の充電器・バッテリー
- ☐ 洗面用具、マウスウォッシュ
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 生理用品
- ☐ 缶切り、栓抜き
- ☐ 保温ポット
- ☐ 割り箸、使い捨て容器
- ☐ ラップ、アルミホイル



家族構成に合わせた準備

● 乳幼児がいる家庭

- ☐ 粉ミルクとほ乳瓶
- ☐ 軟水・清潔な水
- ☐ 離乳食
- ☐ おむつ
- ☐ お尻ふき
- ☐ ベビーソープ
- ☐ ガーゼ
- ☐ おもちゃ・絵本
- ☐ 母子手帳



● 妊婦がいる家庭

- ☐ 病院の診察券
- ☐ 分娩準備品(出産が近い場合)
- ☐ ナプキン
- ☐ 洗淨綿
- ☐ 母子手帳
- ☐ お薬手帳
- ☐ 毛布
- ☐ 着替え



● 高齢者がいる家庭

- ☐ 食料品(水分が多く保存のきく物)
- ☐ おむつ・紙パンツ
- ☐ 持病等の薬
- ☐ お薬手帳
- ☐ 入れ歯洗浄剤
- ☐ 老眼鏡
- ☐ 身元の見分けるもの



自主防災組織で地域を守る

自主防災組織とは、地域の皆さんが災害に対して協力し合う組織です。地域防災活動を行うことで災害に強いまちづくりを目指しましょう。

平常時の活動

● 作ろう、参加しよう、育てよう!

日頃の付き合いがある隣近所や行政区などで、互いに助け合い、協力し合える体制づくりをしましょう。



● 地域を点検しよう!

- ・消火栓や防火水槽の近くに、障害物はありませんか?
- ・避難場所を皆さんが知っていますか?
- ・避難経路に危険な場所はありませんか?



● みんなで学ぼう!

防災に関心を持ち、防災に関する知識を身につけましょう。災害が起こったときに予想される事態や対応について話し合しましょう。



● 訓練をしよう!

- ・初期消火訓練
- ・避難所の開設・運営訓練
- ・避難者の誘導訓練



災害時の活動

● 初期消火活動

身の安全を第一に考え、消火器などを用いた初期消火の実施

● 避難誘導支援

高齢者や障がいをお持ちの方々などへの避難誘導の支援

● 救出・救護活動

まず身の安全を確保し、その後被災者の救出や救護活動の支援

● 情報の収集・伝達

災害に関する正しい情報を収集伝達し、支援活動などを実施

● 避難場所の支援

水や食料などの配給支援や炊き出しなどの活動支援



コラム ～ローリングストック法～

非常持出品・備蓄品として保管する非常食などを定期的に消費し、その分だけ補充していく備蓄方法です。「食べながら備蓄する」ことで賞味期限を過ぎることがなく経済的です。



備蓄品

家族が最低3日間は過ごせるように備蓄しましょう

● 備蓄品

- ☐ 飲料水(1人1日2～3リットルを目安)
- ☐ 非常食(缶詰、乾パン、レトルト食品など)
- ☐ カセットコンロ、ガスボンベ
- ☐ 衣類(上着・下着など)
- ☐ トイレ用ペーパー
- ☐ スコップ
- ☐ ロープ
- ☐ 家族が最低3日間は過ごせるように備蓄しましょう
- ☐ 電池
- ☐ 携帯電話の充電器・バッテリー
- ☐ 洗面用具、マウスウォッシュ
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 生理用品
- ☐ 缶切り、栓抜き
- ☐ 保温ポット
- ☐ 割り箸、使い捨て容器
- ☐ ラップ、アルミホイル

