

# にちじょう こころえ さいがい そな 日常の心得 - 災害に備えを

いざというとき あわてないために

～災害がいつ起こってもあわてず行動ができるよう、普段から備えておくことが大切です。～

## 備えのポイント

- ・ 家の中で一番安全な場所を確認
- ・ 停電に備えてラジオや懐中電灯の準備を
- ・ 救急医療品や消火器の準備を
- ・ 家具の転倒や落下の防止措置を
- ・ 住宅の耐震化を
- ・ 避難場所、避難経路の確認を
- ・ 家族が離れ離れになった時の連絡方法と会う場所の確認を

## ただ じょうほう き たいせつ 正しい情報を聞くことが大切

- ※ 避難場所での生活に最低限必要な品をリュックなどに詰めて、いつでも持ち出せるように準備しておきましょう。
- ※ ラジオ、懐中電灯などは壊れていないか確認しておきましょう。

この持ち出し品リストは、2～3日間の避難生活のために、必要と思われるものを挙げています。これ以外にもそれぞれの家庭の状況に応じて必要なものがありますので、確認しておきましょう。

## ひじょうも だ ひん ひょう 非常持ち出し品チェック表

飲料水	<input type="checkbox"/> 水3日分 (目安: 1日3ℓ)	衣類	<input type="checkbox"/> 肌着 (1～2着) <input type="checkbox"/> 防寒着
食料品	<input type="checkbox"/> 缶詰 (缶切り)	日用品	<input type="checkbox"/> ちり紙、タオル、バスタオル
	<input type="checkbox"/> インスタントラーメン (カップ麺)		<input type="checkbox"/> 生理用品
	<input type="checkbox"/> ビスケット、乾パン、チョコレート		<input type="checkbox"/> ライター、ろうそく、携帯用燃料
電気器具	<input type="checkbox"/> 懐中電灯		<input type="checkbox"/> 軍手、厚手の靴下、カイロ
	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ		<input type="checkbox"/> ロープ、笛、レインコート
	<input type="checkbox"/> 予備の電池		<input type="checkbox"/> レジ袋、ラップ
医療品	<input type="checkbox"/> 常時服用している薬、常備薬	乳児等	<input type="checkbox"/> ミルク、哺乳瓶
	<input type="checkbox"/> 消毒液、きず薬、脱脂綿	その他	<input type="checkbox"/> 紙おむつ、おしりふき
	<input type="checkbox"/> ガーゼ、包帯、三角巾		<input type="checkbox"/> 現金、通帳、印鑑、保険証写
	<input type="checkbox"/> ばんそうこう、など		<input type="checkbox"/> 連絡先一覧

※非常持ち出し品の目安は3日分ですが、家庭用備蓄は1週間分以上の備蓄が必要とされています。

# いざというときのために、家族防災会議をしよう！

たとえ地震・津波に襲われても、家族みんなに心の準備ができていれあわずに済みます。

もしもの時のために、今日帰ったらすぐにでも、家族みんなで話し合っておきましょう。

## ■避難場所とは？

避難場所を確認しておきましょう。また、実際に避難場所まで歩いて道順を確かめておきましょう。

- 一時避難場所 [ ]
- 収容避難場所 [ ]
- 広域避難場所 [ ]

## ■避難途中の危険な場所とは？

安全な道を確認しておきましょう。浸水時には川や海のそばを離れる。地震時にはブロック塀などのそばを通らないなど。

- 危なそうな場所 [ ]
- [ ]
- [ ]

## ■家族が離れ離れになったとき

どこで落ち合いますか？指定避難場所など、落ち合う場所を決めておきましょう。

- 落ち合う場所 [ ]

## ■安否確認は？

他府県の親戚や友人を選んで連絡先として決めておきましょう。家族の携帯電話番号も確かめましょう。

- 電話連絡先 [ ] [ ]

## ■家の中の危険防止対策していますか？

地震のとき倒れそうな家具、割れそうなガラス、落ちそうな物の置き方をしていませんか？危険な場所は補強しておきましょう。

<例>

- ・タンスや冷蔵庫……転倒防止金具で固定する
- ・窓や食器棚のガラス…飛散防止フィルムを貼る
- ・食器棚などの開き戸……開き止め金具をつける
- ・吊り下げ型の照明器具…揺れ止め防止金具をつける
- ・積み重ねた家具……上下を固定する

## ■避難するときの出口は？

最低2方向の避難出口を用意しましょう。マンションなどではベランダの仕切り板を破って避難できるように置いてあるものを片づけましょう。

- 避難出口 [ 大丈夫 ・ 片づける ]

## ■情報を手に入れる方法は？

災害時には電気が不通になることがあります。電池式のラジオなどを用意しておきましょう。

- ラジオ [ 用意できている ・ 用意する ]

## ■飲み水や生活用水、保存食は？

災害時には水道が止まる場合があります。また、大規模な災害時にはしばらく支援が来ないことも考えられるため、家庭用の備蓄は1週間分以上（非常持ち出し用は3日分）必要とされています。飲み水（1人1日3リットル×7日分）とトイレを流す水（風呂の残り湯など）を用意しておきましょう。

- 水や火が使えなくても食べられる保存食も必要です。
- 飲み水 [ 用意できている ・ 用意する ]
- トイレを流す水 [ 用意できている ・ 用意する ]
- 保存食 [ 用意できている ・ 用意する ]



津波・高潮  
ステーション  
TSUNAMI  
Storm Surge Disaster Prevention Station