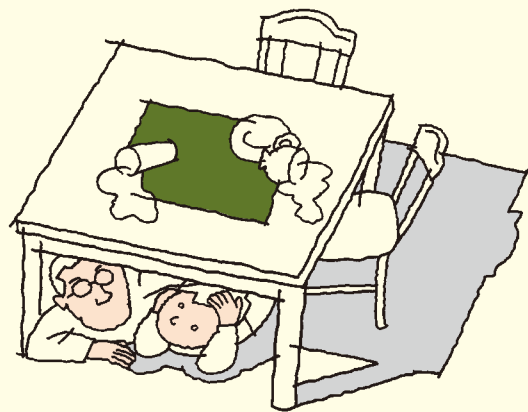


我が家の危険度や防災への備えの☑チェックと話し合いを!!

地震が発生



あわてず自分と家族の身の安全を確保!!

※家具の下敷きにならないよう丈夫な机等の下に潜り身体を保護しましょう。

揺れがおさまったら・・・

家族の身の安否確認。2次災害から身を守るために設備の安全確認や避難経路を確保しましょう。

設備の安全確認

電気・水道・ガスは、元栓を閉めましょう。※復旧時の「通電火災」など2次災害に備えます。

- ☐ 電気（ブレーカー）・ガス・水の元栓の位置が分かっている。

情報の収集

携帯ラジオやテレビなどから被害状況を収集しましょう。デマには注意しましょう!

- ☐ 携帯ラジオがある。

怪我をしないように

家の内外は割れたガラスなどで危険です。靴やスリッパなどを履きましょう。

- ☐ スリッパなど履物が身近にある。

避難経路の確保

玄関扉や窓を開けて避難経路を確保しましょう。

- ☐ バルコニー避難ハッチの使い方が分かっている。

むやみに外に出ず・・・

外は、瓦や看板の落下、塀の倒壊など危険が大きい。急いで外へ避難するケースは初期消火ができなく、火事が大きくなった時等です。

ここがポイント!

お住まいのマンションの防災対策ではどうなっているか?

お住まいのマンションにより防災対策は様々です。例えば、一次避難としてマンションのエレベーターホールに集合、マンション管理組合や(マンションの)災害対策本部へ地震や家族の安否状況を報告。共助として、お隣の方の安否や負傷者の救出など助け合うことが決められている場合などがあります。

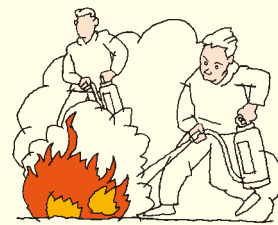
- ☐ マンションで実施している消防訓練や防災訓練に参加している。

【お料理中の場合】

都市ガスは震度5相当以上で自動的に遮断されます。※揺れている最中に近づく火傷をする危険があります。

【火事が起きたら】

消火器などですぐに消火しましょう。天井まで火が回ようであれば消火器では消せません。できるだけ早く近所の人に火が発生した事を伝えましょう。



- ☐ キッチンの近くに消火器がある。

室内の危険な場所をチェック

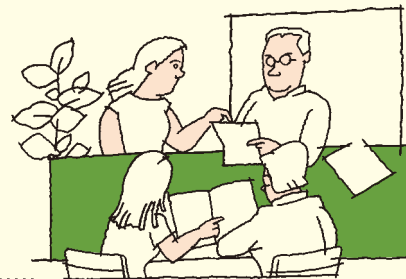
室内の中で、怪我をしそうな場所がないか?避難経路の妨げにならないか?など平常時ではない状況から室内の危険度を考えて見ます。

家具の転倒防止

- ☐ 通路や玄関などが塞がれないか?
☐ 寝室等、寝ている所に倒れてこないか?

ガラス飛散防止

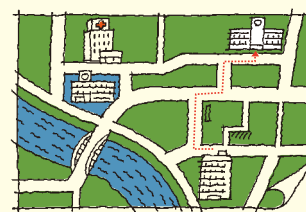
- ☐ 避難経路でのガラス対策



【我が家の防災マップ】を作ってみよう!

家の付近の危険な場所や避難場所(学校や公園)を確認します。避難経路は1つではなく、複数決めておきましょう。(通行できない場合などを想定して)家族で避難経路を歩いてみる事も大事です。

- ☐ 避難場所がわかっている。



イメージ

【緊急連絡カード】を創ってみよう!

家族で話し合ったことを書き込み、切取って携帯しましょう。

名前

家族の集合場所

家族・親戚の連絡先

一時避難場所

持病・アレルギーなど

備蓄保管場所

NTT災害用伝言ダイヤル **171** <http://www.web171.jp>

【「避難」について知っておこう!】

避難の種類と避難のタイミングを知っておこう

避難準備(要援護者避難情報)

▼災害時要援護者等の避難行動に時間を要する者が避難行動を開始

災害時要援護者: 高齢者・乳幼児・妊産婦・障害者など

避難勧告

▼通常の避難行動ができる者が避難行動を開始

避難指示

▼すべての住民は避難を完了

【地震だけではない災害への取り組み】

地震はいつ起こるかわかりませんが、風水害などの災害は気象情報により概ねの強さや時間が予想されます。「準備」や「避難」は早めが鉄則です。

防風対策

風の力は思っている以上に強いものです。バルコニーに置いてある植木鉢や物干し竿が飛来物となり窓ガラスが割れれば破片が室内に吹き込むなどの恐れがあります。ロープ等で補強するなどの対応が必要です。

非常持ち出し品チェックリスト

基本項目(大人2人分の目安)

- | | | |
|--|---|------|
| ☐ 非常持ち出し用袋 1個 | ☐ 三角巾※ | 2枚 |
| ☐ 缶入り乾パン 2個 | ☐ マスク※ | 2枚 |
| ☐ 飲料水(500ml) 6本 | ☐ 常備薬・持病薬等※ | 適当量 |
| ☐ 懐中電灯 2個 | ☐ レジャーシート | 1枚 |
| ☐ ライター 2個 | ☐ サバイバルシート(防寒用品) | 2枚 |
| ☐ 携帯ラジオ 1台 | ☐ 簡易トイレ | 2枚〜 |
| ☐ 十徳ナイフ 1本 | ☐ タオル | 4枚〜 |
| ☐ 軍手・手袋 2組 | ☐ ポリ袋 | 10枚 |
| ☐ ロープ5m〜 1本 | ☐ トイレットペーパー | 1ロール |
| ☐ 救急袋 1個 | ☐ ウェットティッシュ | 2個 |
| ☐ 毛抜き※ | ☐ 現金 | 適当額 |
| ☐ 消毒液※ | ☐ ガムテープ | 1個 |
| ☐ 脱脂綿※ | ☐ 油性マジック(太) | 1本 |
| ☐ ガーゼ※ | ☐ 筆記用具 | 1セット |
| ☐ 絆創膏※ | ☐ 生理用品 | 適当量 |
| ☐ 包帯※ | | 2巻 |

個人や家庭の事情にあわせて検討

乳幼児用品 高齢者用品 貴重品

※救急袋にまとめて入れておきます。



家庭用備蓄品チェックリスト

3日間は自力でしのげる準備を!

水

- ☐ 飲料水は1人1日3リットルが目安。
※乳幼児や病人の方には飲料水は衛生面の面からもペットボトルのストックがお勧めです。(消費期限に注意が必要です)
☐ 生活用水やトイレ対策としてお風呂の残り湯は捨てないでとっておく。

食料品

- ☐ 水・電気・ガス、ライフラインが途絶えた状態でも食べられる食料品の確保が必要です。
☐ 乳幼児の方の粉ミルク・離乳食・おやつや持病がある特別な食事が必要な方の療養食などの準備も大切です。

その他

- ☐ 停電時の備えとしての懐中電灯
夜間など懐中電灯が無いと避難できません。
※ろうそくは火事の危険性があるので原則使用しません。

- ☐ 簡易トイレ
☐ 乾電池
☐ 卓上コンロ など

