

地震に対するふだんの備え

わが家の防災チェック

屋内では

阪神・淡路大震災(平成7年発生)では、ほとんどの家具が倒れ、タンスなどの下敷きになる被害がでました。自分や家族がケガをしないために家の中の安全を確認しておきましょう。



チェック

- 家具は固定されているか。
- 食器棚の中身が飛び出さないようになっているか。
- 高い場所にある荷物は落ちないか。
- 寝る場所に倒れやすい家具はないか。
- テレビなど滑り落ちないように工夫しているか。
- ガラス窓やガラス戸の飛散対策はしているか。
- 部屋の中は整理整頓しているか。

- 2階建ての家屋では、なるべく2階に寝るようにしましょう。

屋外では

地震災害の中で、人的被害がもっとも多いのは、建物の倒壊によるものです。ふだんから建物のほか、塀など周囲の状況を確認しておきましょう。



チェック

- 壁にはひびが入っていないか。
- 柱は反ったり、いたんだりしていないか。
- 屋根の瓦やトタンは破損などしていないか。
- エアコンの室外機はしっかり固定されているか。
- 塀や門柱はしっかりしているか。
- 建物の裏側は山やがけではないか。

- 建物の耐震診断をしてみるのもよいでしょう。 ※ 区市町村に相談窓口があります。
- 避難する途中、交通事故にあったという事例もありますので、避難経路の確認をしておきましょう。

地震に対するふだんの備え

非常持ち出し品

- 救助隊や救援物資が来るまでの最低限必要な物を準備しておきましょう。
- 飲料水と食料は、最低3日分用意しておきましょう。
- 非常持ち出し品は、両手が自由になるリュックサックなどに入れておきましょう。



生活用品など

チェック

- 飲料水(1人1日3リットルが目安です)
- 非常食
- 懐中電灯と予備電池
- ヘルメット
- 革製手袋又は軍手
- 衣類
- 雨具(レインコートなど)
- 靴、厚手の靴下
- タオル、ちり紙
- ウェットティッシュ
- マスク
- マッチ又はライター
- ローソク
- 多機能ナイフ
- アルミ製保温シート
- 厚手のビニールシート
- 医薬品(常備薬を含む)
- ロープ
- 笛(救助を求める時に使用)
- おもちゃ

貴重品

チェック

- 現金
- 身分証明書(運転免許証など)
- 印鑑
- 預金通帳
- 健康保険証
-
-

情報収集用品

チェック

- ラジオ
- 携帯電話と非常用充電器
- 公衆電話用10円硬貨
- 家族の写真(はぐれた時の確認用)
- 筆記用具
-
-

地震に対するふだんの備え

備蓄しておくとい物

避難生活を少しでも快適に過ごすために役立ちます。



- チェック
- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 毛布 | <input type="checkbox"/> 紙製下着 |
| <input type="checkbox"/> テントと寝袋 | <input type="checkbox"/> 紙おむつ |
| <input type="checkbox"/> 卓上コンロ | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> 台所用ラップ | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て紙食器 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> ポリタンクまたはバケツ | |
| <input type="checkbox"/> 水のいないシャンプー | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |

防災用にあるとい物

自分や家族の脱出及び火災発生時に役立ちます。



- チェック
- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> バール | <input type="checkbox"/> 消火器 |
| <input type="checkbox"/> のこぎり | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 金づち | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> はしご | |



非常持ち出し品の保管・点検

- 非常持ち出し品は、必要最小限にし、できるだけコンパクトにまとめておきましょう。
- 保管場所は、家族みんながわかる場所にしましょう。
- 家屋が倒壊したときなどに備え、物置や車に保管するのもよいでしょう。
- 食料・飲料水の賞味期限などを確認しましょう。また、用具等の見直し、電池や燃料の点検を定期的におきましょう。



地震に対するふだんの備え

防災会議を開きましょう

- 避難所などの確認
一時集合場所、避難場所、避難所を確認して、一度歩いておきましょう。
- 避難方法の確認
高齢者や子どものいる家庭では、ふだんから具体的に話し合っておきましょう。
- 連絡方法の確認
災害時は、被災地への電話が増え、つながりにくくなります。「災害用伝言サービス」を利用するなど、家族で決めておきましょう。



平成18年5月東京都公表の「首都直下地震による東京の被害想定」では、都内で約448万人の帰宅困難者が発生すると予想されています。

- 会社では任務分担を
リーダーや各社員の役割を決め、それぞれが責任を持つようにしましょう。また、地域の防災訓練には積極的に参加しましょう。
- 帰宅困難者対策を
帰宅時間をずらす、一泊するなど混雑を避けて帰宅するようにしましょう。

チェック

- 家族で防災会議を開いているか。
- 災害時の家族の役割が決まっているか。
- 家族みんなが避難場所、経路を知っているか。
- 家族との連絡方法は決めてあるか。
- 会社で防災会議を開いているか。
- 会社で役割分担を決めているか。

帰宅困難者心得10か条

- ① あわてず騒がず、状況確認
- ② 携帯電話、携帯ラジオをポケットに
- ③ 作っておこう帰宅地図
- ④ ロッカー開けたらスニーカー（防災グッズ）
- ⑤ 机の中にチョコやキャラメル（簡易食料）
- ⑥ 事前に家族で話し合い（連絡手段、集合場所）
- ⑦ 安否確認、災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板や遠くの親戚
- ⑧ 歩いて帰る訓練を
- ⑨ 季節に応じた冷暖準備（携帯カイロやタオルなど）
- ⑩ 声を掛け合い、助け合おう

地震に対するふだんの備え

町会や隣近所と話し合みましょう

- 町会の集まりに参加
町会の行事・集まりに積極的に参加して、協力し合えるようにしておきましょう。
- 隣近所で協力
近所に身体の不自由な人、寝たきりの人、病人などがいるか確認し、具体的な協力方法を相談しておきましょう。
- 地域の防災対策を確認
各地域では防火用水や飲料水を確保したり、物資の備蓄をしています。配給場所などを確認しておきましょう。



防災訓練に参加しましょう



- 自分たちの町は、自分たちで守る
みなさんが協力することで、救える命があります。重要なのはみなさんの自助、共助です。
- 近隣の会社とも協力
近隣の会社などと協力体制を築いておきましょう。

防災の三助とは、
自助 ~ 自らの生命は自らが守る
共助 ~ 自分たちのまちは自分たちで守る
公助 ~ 行政機関による防災対策
のことです。

チェック

- 町会などの集まりに参加し、防災について話し合っているか。
- 隣近所との協力体制はできているか。
- 地域の防災対策について知っているか。
- 防災訓練に参加しているか。
- 防災関係機関の連絡先は知っているか。

