

1 災害への備え

家族で話し合おう

災害はいつ襲ってくるかわかりません。

災害の発生に備え、各自の役割分担や連絡方法、避難方法などをあらかじめ話し合っておきましょう。



家族で決めた防災ルールは冷蔵庫などいつでも見られるところに貼っておこう!



家族で決めておく事

1 各自の役割分担を決める

お父さんは家の安全確認、お母さんは備蓄品の確認を行うなど、家族の役割を決めておきましょう。子どもや高齢者が避難するときはどうするか、誰と避難するかも考えておきましょう。

3 避難先、避難方法を決める

避難場所への経路や危険箇所を確認しておきましょう。あらかじめ避難する先を決めておけば、家族と再会できる可能性が高くなります。

2 連絡方法を決める

災害用伝言ダイヤル(171)や、災害用伝言版の使い方を練習しておきましょう。※32ページ参照
電話が不通になる場合に備えて安否確認の方法は複数用意しましょう。

4 避難する時、近所のだれに声をかけるか決める

近所の人と話し合っておき、避難時に隣近所ではだれと一緒に避難をするか決めておきましょう。



安否確認の方法

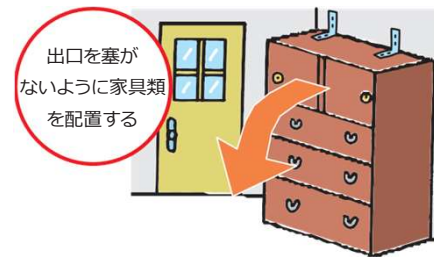
- 災害発生時、被災地エリア間の電話はつながりにくくなります。
そんな時でも、被災地エリア外への電話は比較的つながりやすくなっています。
- 遠方の親戚や知人に連絡を取ることを決めておけば、安否確認に役立ちます。

2 災害への備え

家の中の安全を確保しよう



部屋が複数ある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置きましょう。



万が一、地震で家具が倒れても逃げ道を塞がないような配置にしましょう。家具類の固定をしましょう。



食器棚や額縁などのガラスにも飛散防止フィルムを貼りましょう。



地震が発生した時に、家具の下敷きにならないように、倒れてくるような家具類は置かないようにしましょう。



安全に避難できるよう、玄関など出入口までの通路に倒れやすい家具類や物を置かないようにしましょう。

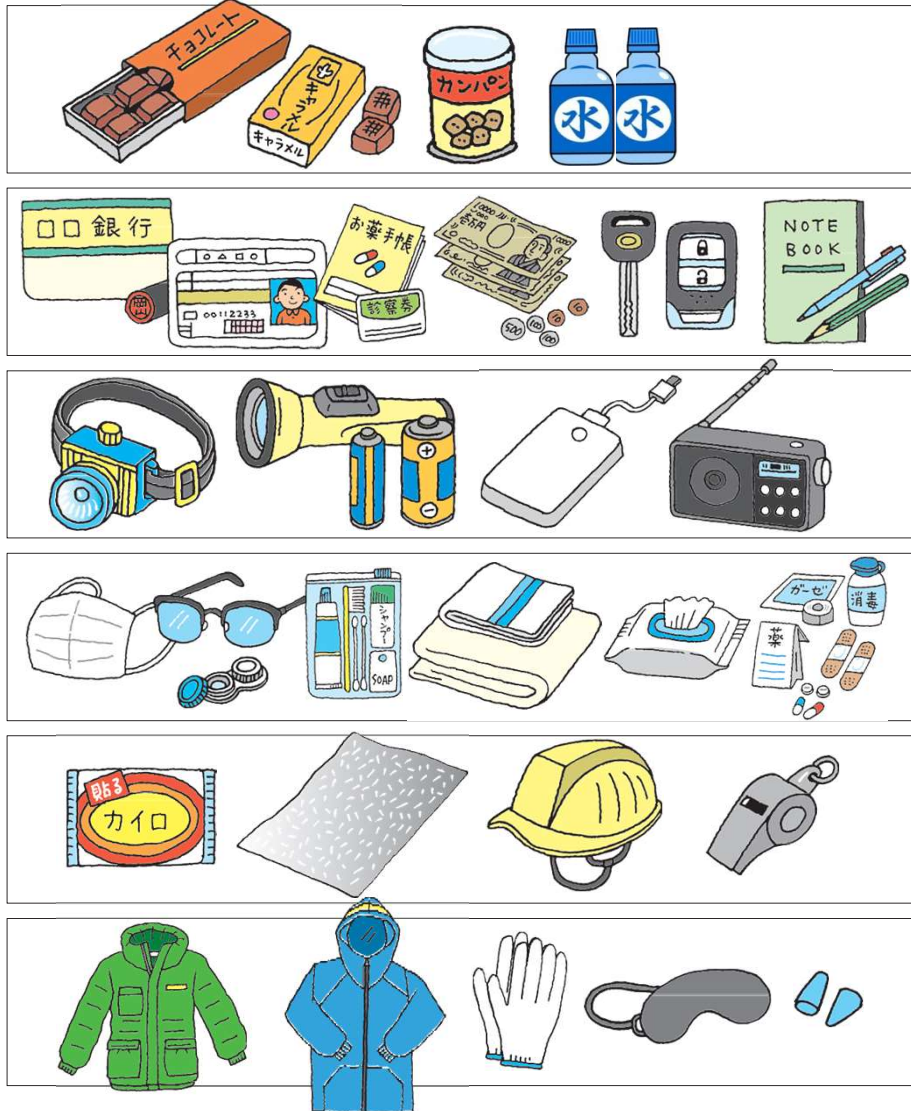


災害への備え

3 非常持出品を揃えよう

避難所で2～3日間過ごす時に必要な持出品

非常持出品は、災害の危険が迫り自宅から避難するとき最初に持ち出すものです。非常持出袋などにまとめ、すぐに持ち出せる場所に用意しておきましょう。



各家庭に合わせたものを準備しよう。(22ページ参照)

すぐに持ち出せる玄関などに保管しよう!



準備した後は、持ち運べる重さか確認しましょう!

↓非常持出品チェックリスト(例)

- 非常食
- ペットボトルの水 (500mlサイズ)
- 通帳・免許証・健康保険証・お薬手帳など
- 印鑑(通帳とは別々に保管)
- 現金(小銭も含めて)
- 家・車の合鍵
- 筆記用具(油性ペン・ノート)
- LEDヘッドライト・懐中電灯・乾電池
- 携帯電話の充電器・モバイルバッテリー
- FM・AMラジオ
- マスク
- 眼鏡・コンタクトレンズ
- 洗面用具(歯みがき・洗顔セット・タオル大小など)
- ウエットティッシュ、除菌シート
- 医療品(数日分の常用薬・消毒液・絆創膏など)
- 使い捨てカイロ
- 防寒保温シート
- ヘルメット・防災ずきん・ホイッスル
- 防寒着・雨カッパ、着替え(下着)
- 軍手・手袋
- アイマスク・耳栓
- 体温計

※定期的に消費期限をチェック!!



必要な電話番号は紙に携帯電話などに記録している電話番号は電池が切れるとわからなくなります。紙に書いて持っておきましょう。(防水処置をして)

子ども用非常持出袋を準備



避難時に子どもとはぐれてしまった場合に備えて子ども用の非常持出袋を準備しましょう。

- 保護者の連絡先を書いたメモ
- 家族の写真
- 親の手帳のコピーやアレルギーなどの記録
- 最低限の非常食と水
- ホイッスル
- ライト など

災害への備え

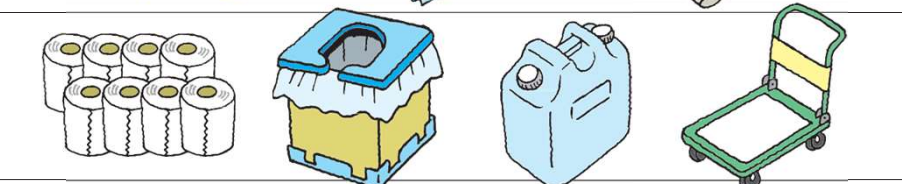
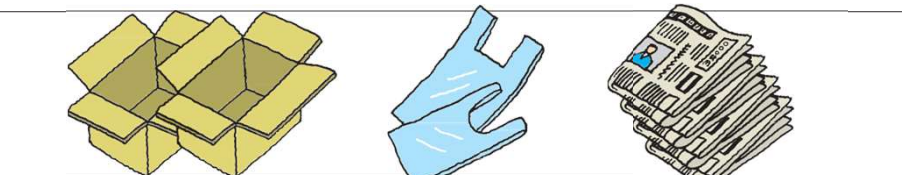
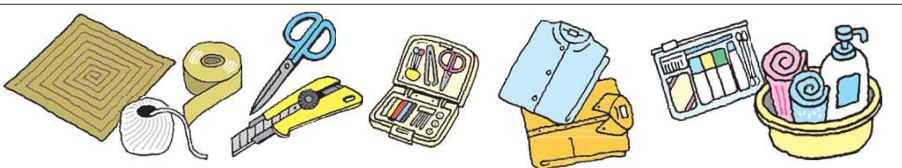
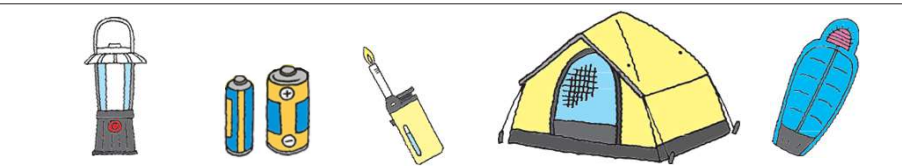
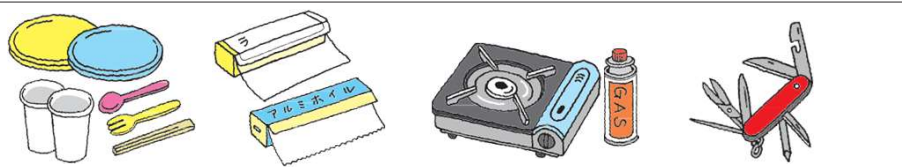
4 非常備蓄品を揃えよう

自宅で7日間過ごす時に必要な備蓄品

大災害発生時、支援物資がすぐに届くとは限りません。コンビニなどのお店にも人が殺到し、商品がすぐ無くなる可能性もあります。電気、水道、ガスといったライフラインは、大災害発生直後は停止して、利用できなくなることを覚悟しておきましょう。

水・食料は…

非常食は最低でも3日分でできれば7日分を備蓄調理に手間がかからないものを各自で十分に用意しておきましょう。期限表示にも注意!!



次のページの「岡山さん家」の非常備蓄品も参考にしな。



↓非常備蓄品チェックリスト(例)

↓数量

↓備考欄

- 水 (飲料用1日分は3L×家族の人数)
- 食料 (インスタント・レトルト・缶詰 など)
- 食器 (スプーン・フォーク・割りばし・トレイ皿・使い捨てコップ)
- ラップ・アルミホイル
- ナイフ・缶切り・栓抜き
- カセットコンロ・カセットボンベ
- アウトドア用品 (テント・寝袋など)
- LEDランタン・乾電池・ライター
- 梱包用ひも・風呂敷
- はさみ・カッター
- 布製ガムテープ
- 裁縫セット
- 着替え (下着)
- 洗面・風呂セット
- 段ボール箱・新聞紙・ゴム手袋
- ビニール袋・ゴミ袋・ブルーシート
- トイレtpペーパー・簡易トイレ
- ウエットティッシュ
- ポリタンク (給水用) ・台車 (運搬用)

あなたに にとって 必要なものを 追加しよう!

災害への備え 非常備蓄品を揃えよう

↓「岡山さん家」の非常備蓄品リスト 1週間分(例)

5人家族
「岡山さん家」
の非常備蓄品

家族みんなに必要なものと
家族一人一人に必要なものを選びましょう。



	品名	数量	品名	数量
生活備蓄	LEDランタン	1個/人	トイレ用凝固剤	35個/人
	単3乾電池	10本/人	黒ポリ袋(大)	35枚/人
	携帯用USB充電器	1個	黒ポリ袋(小)	140枚/人
	手動発電ライト	1個	トイレトイレットペーパー	2ロール/人
	AM・FMラジオ	1個	ウエットティッシュ	350枚/人
	アルミ蒸着保温シート	1枚/人	消毒剤(スプレータイプ)	1本/人
	使い捨てカイロ	7枚/人	スプレーボトル(エタノール)	2本
	ブルーシート	3枚	密閉型汚物入れ	1個
	ロープ	2本	防臭袋	1袋/人
	軍手	1組/人	簡易トイレ	1個
	布製ガムテープ	2巻	手指消毒剤(ジェルタイプ)	1本/人
	飲食備蓄	飲料水(2Lサイズ)	11本/人	ウエットタオル
清涼飲料水等(500mLサイズ)		7本/人	ドライシャンプー	1本/人
米(10Kg入り)		1袋	使い捨てペーパー下着	14枚/人
カセットコンロ(ガス)		1台	衣類用抗菌消臭スプレー	1本
カセットガスボンベ 250g		4本/人	ウォータータンク(20L)	2個
レトルト食品		21個/人	ポリ缶(18L)	2個
チョコレート		3個/人	屋外用ゴミ箱	1個
			ゴミ袋	70枚
			消臭剤	1本



必ず備蓄しておきたいもの

水



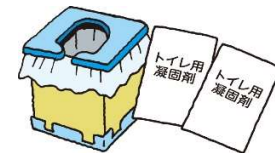
普通のペットボトルを購入し、使ったら買い足す方法(ローリングストック)が値段も安くおすすめです。

食料



調理しなくても食べられる食料を備蓄しましょう。

トイレ用凝固剤



水道が止まると水洗トイレが使えません。凝固剤を用意しておけば廃棄が楽です。

災害への備え 非常備蓄品を揃えよう

災害食の備蓄はローリングストックで!

ローリング
ストック

普段から少し多めに食料や加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法を、ローリングストック法と言います。食料などを一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。



ローリングストックのメリット

- 備蓄しやすい
普段の生活で使うものを少し多めに購入し、使用するので無理なく始められる。
- 保管場所を忘れない
普段の生活で使うものなので、保管場所を忘れない。
- 期限表示（消費期限、賞味期限）を過ぎることが少ない
普段の生活で使うものなので、期限を過ぎることが少ない。（期限表示の日付に注意しましょう。）
- 災害発生時でも、平时に近い生活が送れる
普段の生活で使うものなので、災害発生時でも普段と同じ食べ物、同じ日用品を使うことができる。

各家庭の
状況にあった
準備を

非常持出袋や非常備蓄品は、一人一人必要な物が異なります。各家庭の実情に合わせたものを備えましょう。



乳幼児のいる家庭

- 粉ミルク
- ほ乳びん
- 離乳食
- スプーン
- おむつ
- 清浄綿
- おぶひも
- パスタオルまたはベビー毛布
- ガーゼなど



妊婦のいる家庭

- 脱脂綿
- ガーゼ
- さらし
- T字帯
- 清浄綿および新生児用品
- ティッシュ
- ビニール風呂敷
- 親手帳など



要介護者のいる家庭

- 着替え（下着）
- おむつ
- ティッシュ
- 障害者手帳
- 補助具の予備
- 常用薬、おくすり手帳
- 予備のメガネ
- 入れ歯、入れ歯洗浄剤
- 緊急時の連絡先表など

アレルギーをお持ちの方

家族がアレルギーを持っている家庭は、アレルギーに対応した食品を備蓄しておきましょう。

ペットのいる家庭

※42ページ参照

ペットが迷子にならないための対策をしましょう。

- ケージ
- リード
- ペット用非常食
- ペット用トイレシート
- タグなど

ローリングストックしやすい備蓄品（例）

<食料>

水・米・缶詰・インスタント麺・レトルト食品(カレー、おかゆなど)・栄養食品(カロリーメイトなど)・甘い物(チョコレート、ようかんなど)・乾物・野菜・果物(冷凍保存、ドライフルーツなど)

<日用品>

トイレットペーパー・ティッシュ・ラップ・キッチンペーパー・ウェットティッシュ・洗顔料・ボディシート・生理用品など

- ◆ 災害時は炭水化物ばかりになりがちです。たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ。(ツナ、サバなどの魚介の缶詰や、焼き鳥、しぐれ煮などの肉の缶詰など)
- ◆ ビタミン・ミネラルをとるために、じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなど日持ちする野菜や、野菜ジュース、ドライフルーツもおすすめ。

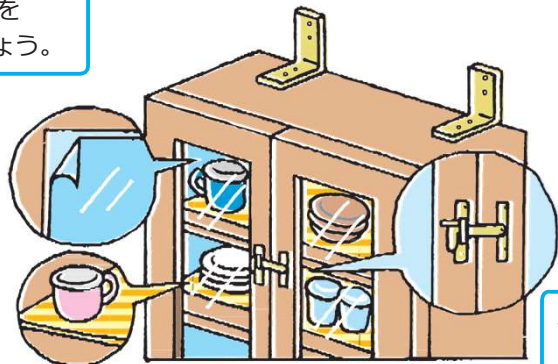
5 家具・家電の転倒防止をしよう



ガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。

食器棚

L字金具などで固定しましょう。



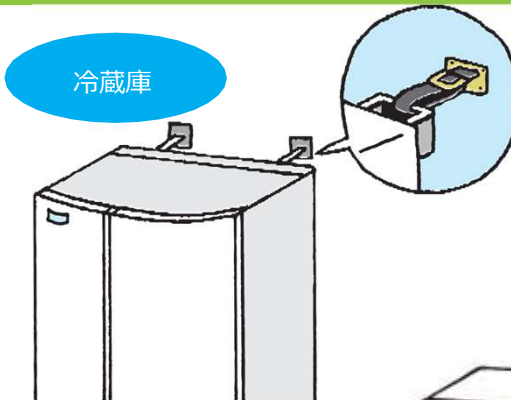
滑り止めシートを敷きましょう。



家具類固定の注意点

- 家具類の固定に最も適している箇所は壁です。ビス止めする場合は、壁の中に入っている角材「間柱、胴縁」に確実に取り付けましょう。
- 壁に穴を開けずに直接貼るタイプもあります。家の状況によって固定器具を選びましょう。

留め金を付けましょう。

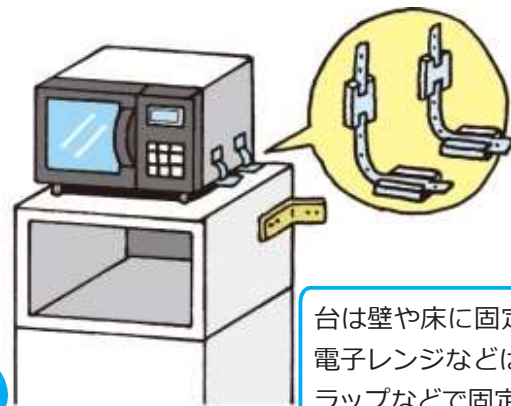


転倒防止ベルトなどを使ってしっかりと固定しましょう。



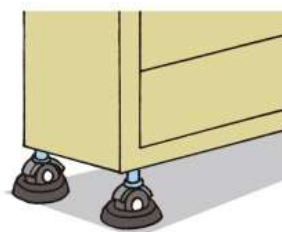
家具類は壁にしっかりと固定しましょう

電子レンジなど



台は壁や床に固定し、電子レンジなどはストラップなどで固定しましょう。

キャスター付家具

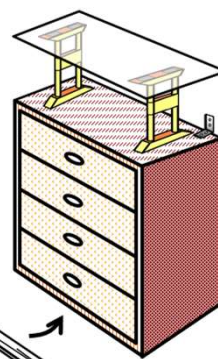


キャスター下皿を置きましょう。



壁に固定できない場合は突っ張り棒タイプのものを使用する方法もあります。ただし、天井に十分な強度があるかどうかを確認することが必要です。

転倒防止板も併用しましょう。



転倒防止板を挟み込む場合は、必ずタンスを壁に密着させましょう。

