

家族で話し合しましょう

災害の危険性や避難行動について、家族で話し合うことが大切です。災害に備えて、家族で防災会議をしましょう。

話し合いたい項目

- 自宅周辺の危険な区域の確認
- 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
避難場所とそこへ行く経路。
- 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。
※人の助けがなければ避難することのできない方が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。

日頃から心掛ける項目

- 家中、家の周りの安全対策
家具が倒れないよう固定具を準備しましょう。また、家の周りに吹き飛ばされそうなものはないか、雨戸などは傷んでいないか確認しましょう。
- 天気予報や気象情報に気をつける
梅雨時期、台風時期など、災害が起こりやすい時期は、テレビ・ラジオ・新聞などの気象情報に注意しましょう。
- 非常持出品・備蓄品を準備しておく
非常食には、調理の手間がかからず、水もあまり使用しないもの(缶詰やレトルト食品など)を選びましょう。アレルギー対応の非常食やペット用の非常食など、家族構成に合わせて準備しましょう。
また、懐中電灯やラジオ、乾電池も忘れずに準備しておきましょう。

非常持出品・備蓄品リスト

非常持出品 必要最小限にまとめ、すぐ取り出せるところに保管しておきましょう。

- | | |
|--|--|
| 携帯ラジオ | 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> ラジオ | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 電池(多めに用意) |
| <input type="checkbox"/> 電池(多めに用意) | |
| 非常食など | 救急用品 |
| <input type="checkbox"/> 非常用食品 | <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> ばんそうこう |
| <input type="checkbox"/> ミネラルウォーター | <input type="checkbox"/> キズ薬 <input type="checkbox"/> おくすり手帳 |
| <input type="checkbox"/> 缶切り | |
| <input type="checkbox"/> 栓抜き | 感染症対策 |
| <input type="checkbox"/> 水筒 | <input type="checkbox"/> 手指消毒液 <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 紙皿 | |
| <input type="checkbox"/> 紙コップ | その他 |
| 貴重品 | <input type="checkbox"/> 衣類・タオル <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 免許証 | <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> ライター |
| <input type="checkbox"/> 通帳 <input type="checkbox"/> マイナンバーカード | <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> 雨具 |
| <input type="checkbox"/> 印鑑 | <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> スリッパ |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 権利証書 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 笛 |
| | <input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器 |
| | <input type="checkbox"/> 防災マップ(本書) |



非常備蓄品 最低でも3日間は生活できるだけの量を用意しておきましょう。

- | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|--|
| 非常食など | 調理器具など | その他 |
| <input type="checkbox"/> アルファ米 | <input type="checkbox"/> 卓上コンロ | <input type="checkbox"/> 衣類・毛布 |
| <input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品 | <input type="checkbox"/> ガスボンベ | <input type="checkbox"/> LEDランタン |
| <input type="checkbox"/> ドライフーズ・飴など | <input type="checkbox"/> 固形燃料 | <input type="checkbox"/> 各種アウトドア用品 |
| <input type="checkbox"/> ミネラルウォーター | <input type="checkbox"/> なべ・やかん | <input type="checkbox"/> 洗面用具・ドライシャンプーなど |
| (1日1人3リットルが目安) | | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |
| | | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ・消臭スプレー |

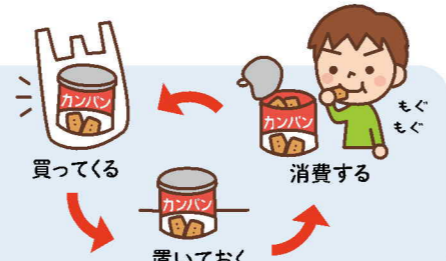
家族構成に合わせた準備

非常持出品・備蓄品は、アレルギー対応の非常食やペットフードなど、家族構成に合わせて必要なものを考えてみましょう。



ローリングストック法

保管している非常食などを、定期的に消費し、その分をあらためて補充することで、「消費しながら備蓄する」ということができます。



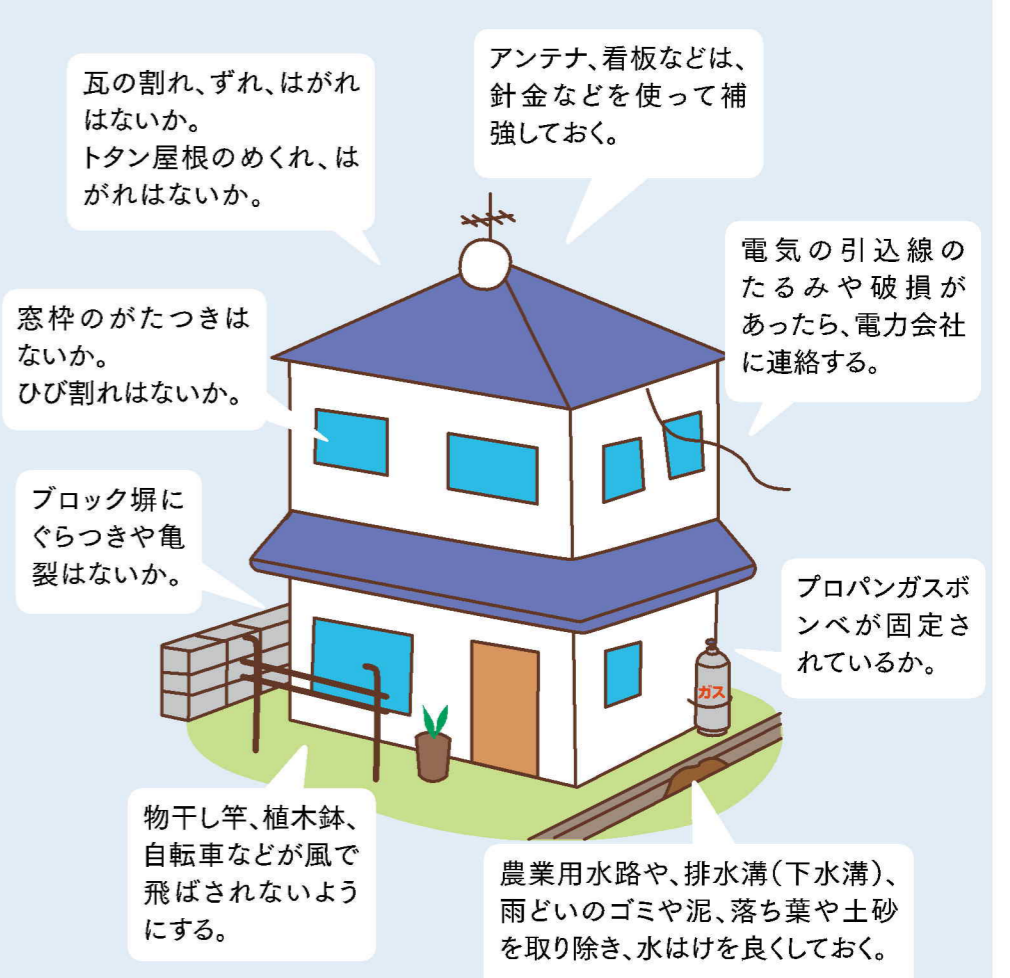
我が家の安全対策

安全と思われる家の中や家の周りでも、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。

家の中の安全対策

- 飛散防止フィルムを貼るなどガラスの飛散を防止する。
- 出入口付近には荷物を置かず避難口を確保する。
- 家具の転倒、落下防止のため、金具などで固定する。
- 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。
- 重い荷物は高い所に置かず、床に置いておく。
- 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、消火器を設置しておく。

家の周りの安全対策



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。自主防災組織を結成し、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!

大きな災害では、行政や関係機関の対応に時間がかかることがあります。また、個人や家族の力だけでは限界があります。日頃から付き合いのある隣組や行政区などで、互いに助け合い、協力し合える体制づくりをしましょう。



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きましょう。



地域を点検しよう!

地域の皆さんで事前に確認しましょう。
・消火栓や防火水槽の近くに、違法駐車や放置自転車などの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すか?



訓練をしよう!

いつ災害が発生しても対応できるように、必要な知識や技術を習得しましょう。
・消火器の使い方
・心肺蘇生法(人工呼吸や心臓マッサージの方法、AEDの使用法)



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** 地域内の被害状況や必要な情報の収集、および地域・役場への伝達
- 避難所運営の支援** 水や食料などの配給支援や炊き出しなどの避難所運営支援

