

今だからこそ！わが家の防災対策

このまま使える防災マニュアル

東日本大震災から5カ月がたちました。被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

地震が発生したとき一人ひとりが慌てずに適切な行動ができるように日ごろから準備をしておきましょう。9月は防災月間です。家族で防災訓練をやってみましょう。



家族で防災会議をしましょう。

日ごろから家族で話し合い、情報を共有しておきましょう。



ここをチェック！

- 家の中でどこが一番安全か。()
- 避難場所、避難路はどこか。()
- 非常持出袋はどこに置いてあるか。()

備えその③ 安全に避難する

地震発生後、自宅で安全に生活できない場合は、避難所に避難しなければなりません。安全に避難できるようにしておく必要があります。また、住んでいる場所によっては、津波や土砂崩れに備えることも不可欠です（※東日本大震災では、1万5千人を超える犠牲者のうちの9割以上が津波による犠牲者でした）。

ここをチェック！

- 自宅の避難通路を確認した。脱出通路に障害になるものを置いていない。
- 避難所の位置と、自宅から避難所までのルートを確認した。
- 津波や土砂崩れなど、家の周りで起こる危険を確認した。緊急避難訓練を行った。



※自分の住んでいる地域の自然災害予測地図は「国土交通省ハザードマップポータルサイト」で調べることができます。

<http://disaportal.gsi.go.jp/>

備えその④ 家族の安否を確認する

家族が離ればなれになっている場合、お互いの安否を確認できるようにしておく必要があります。被災地では、電話がつながりにくくなりますので、公衆電話などから利用できるNTTの「災害伝言ダイヤル171」や携帯電話の「災害用伝言板」などの活用方法を知っておきましょう。震度6弱以上でサービスが開始されます。

ここをチェック！

- NTT災害用伝言ダイヤルをやってみた。
(8月30日9時～9月5日17時は「体験利用日」です。ぜひ家族みんなで体験してみましょう)

メッセージを録音する場合 171▶(ガイド)▶1▶(ガイド)
▶(家族で決めた電話番号) ()
▶(ガイド)▶(録音する)▶○○です。元気です。]

メッセージを聞く場合 171▶(ガイド)▶2▶(ガイド)
▶(家族で決めた電話番号) ()
▶(ガイド)▶(聞く)▶○○です。元気です。]

備えその① 地震の揺れから身を守る

阪神・淡路大震災では家屋の倒壊による死者が全体の約8割でした。地震発生時に、家屋や家具などの下敷きにならないための対策をとっておく必要があります。

ここをチェック！

- 住宅の耐震診断を受けた。耐震補強を行った。
- 家具や家電製品(大型のテレビなど)を固定した。
- 寝室や子ども・高齢者の部屋、出入口付近には背の高い家具は置いていない。



備えその② 火災を防ぐ

地震による火災が発生すると大きな被害をもたらします。火災を出さないためには日ごろからの備えが大切です。

ここをチェック！

- 消火器を備え使い方を理解した。有効期限を確認した。
(有効期限)
- ガスコンロやストーブのまわりに、燃やしやすい物を近づけていない。



備えその⑤ 一次持ち出し品・二次持ち出し品(備蓄品)を準備する。

「一次持ち出し品」とは、避難時にすぐに持ち出すべき必要最低限の備えで、被災時・非常時の最初の1日をしのぐための物品です。

- ・貴重品類(お金10円玉、預金通帳、印鑑、保険証、免許証)
- ・避難用具(懐中電灯、携帯ラジオ、予備の乾電池など)
- ・生活用品(厚手の手袋・靴下、毛布、缶切りなど)
- ・救急用具(救急箱、処方せんの控えなど)
- ・非常食品(乾パン、缶詰、アメ・チョコレート、飲料水など)
- ・衣料品(下着・靴下など)



「二次持ち出し品」とは、一次避難した後、救援物資が届くまでの期間(3日程度)、自宅または避難所で生活するために必要なものです。

- ・食料品(レトルト食品(ごはん・おかゆなど)インスタントラーメン、飲料水など)
- ・生活用品(給水用ポリタンク、カセットコンロ、鍋、食器、ティッシュペーパー、ラップフィルムなど)



ここをチェック！

- 「一次持ち出し品」を用意した。
- 「一次持ち出し品」の置き場所を決めた。
(置き場所)
- 「二次持ち出し品」を用意した。
- 「二次持ち出し品」の置き場所を決めた。
(置き場所)

わが家の持ち出し品メモ

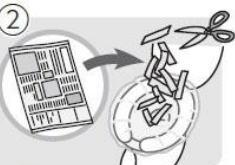
緊急時の工夫

簡易トイレの作り方

※レジ袋よりゴミ袋(45リ)のものが破れにくくてよいです。



ポリ袋2枚を重重ねてトイレの内側にセットする。引っ張り過ぎに注意。



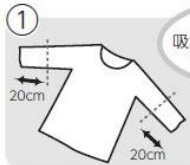
新聞紙を細かく切って中に入れる。



ある程度たまったら、ポリ袋ごと取り外し捨てる。

緊急時の工夫

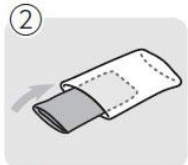
生理用ナプキンの作り方



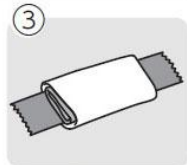
コットン100%の衣類の袖部分を20cmほど切る。タオルなど吸水性のあるものを20×30cmに切る。



タオルは、吸水性があり清潔なものを使って！
タオルなど
20×30cm



①で切ったタオルを袖の中に入れる。



ガムテープで下着に固定。洗って何度でも使えます。

※このページをコピーするか抜きとってみんなが見る場所にはっておきましょう。