

日頃から災害に備えましょう ~自分で守る(自助)~

家族で防災について話し合みましょう

災害は突然襲ってきます。そして、それは家族が一緒にいるときに起こるとは限りません。そんなときでもあわてずに行動ができるよう、次のことをよく話し合っておきましょう。



①家族一人ひとりの役割分担

日常の防災対策の分担と、災害発生時の役割を決めておく必要があります。要配慮者がいる場合は、その支援方法についても考えましょう。また、昼と夜とでは役割が異なるため、昼夜それぞれで役割を検討しておきましょう。

③子どもの引き取り者の確認

災害時に保育園・幼稚園・学校における、子どもの引き取りに関する取り決めを家族や親族で確認しておきましょう。



②家族が離ればなれになったときの連絡方法

災害時には誰に連絡するか、どの連絡方法を利用するか決めておきましょう。安否確認には災害用伝言サービスなどのサービスを利用しましょう。



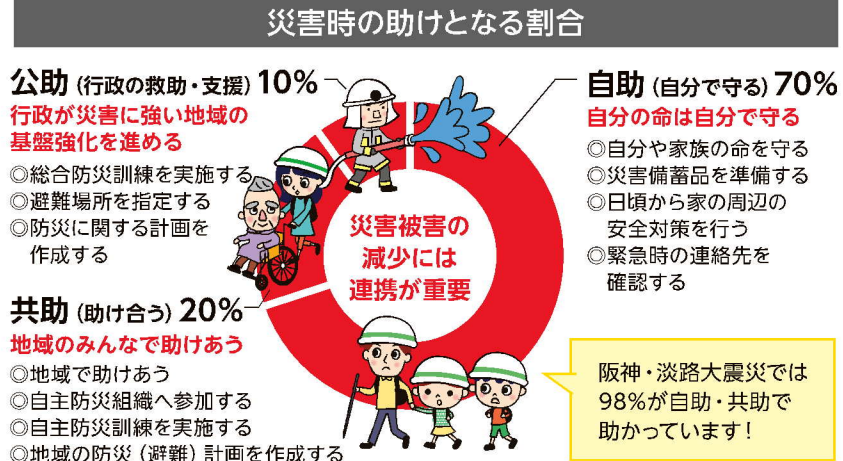
④総合防災ハザードマップを確認

身の回りの災害危険箇所や避難所、避難経路を確認し、事前の備えをしましょう。総合防災ハザードマップの使い方は、1ページを確認しましょう。

自助の重要性

災害時の助けとなるものの割合は、自助=70%、共助=20%、公助=10%と言われ、実際に阪神・淡路大震災では、家屋の倒壊などで救助を必要とした方のうち、98%もの人が自助と共助によって救助されました。

災害の規模が大きくなるほど、自助・共助の重要性が増します。家庭での備えはもちろん、ご近所同士で助け合える関係を作っておくことが必要です。



我が家の安全チェック

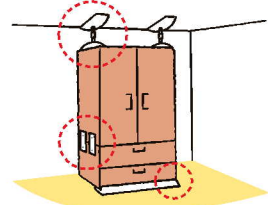
安全と思われる家の中や家のまわりでも、災害時に避難や救助の妨げになる物や、落下物によるケガなどの被害を引き起こすおそれがあります。災害に備えて日頃から点検する習慣をつけましょう。



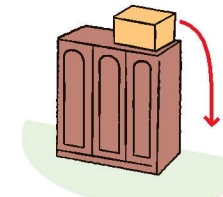
家の中の安全対策



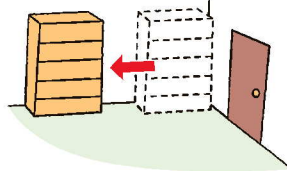
飛散防止フィルムを貼るなどガラスの飛散を防止する。



家具の転倒、落下防止のため、金具などで固定する。

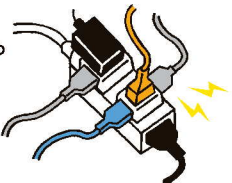


重い荷物は高い所に置かず、床に置いておく。



出入口付近には荷物を置かず避難口を確保する。

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・点検しておく。



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。



災害備蓄品を準備しましょう

大規模な災害が発生すると、道路・鉄道等の被害により物流が止まり、物資が不足する事態も予想されます。食料品や生活に必要な物品を最低3日間分(できれば1週間分)準備しておきましょう。

日頃から大規模災害時には、電気・ガス・水道などのライフラインが止まることを想定して、次のような備蓄品を準備しておきましょう。



- 食料品**
- 飲料水
 - 乾パンなど調理のいらない軽食
 - レトルト食品・缶詰
 - アルファ米
 - インスタントラーメン・カップみそ汁
 - 栄養補助食品
 - 紙皿・紙コップ・割り箸
 - 鍋や水筒



- 日用品**
- 携帯ラジオ
 - 懐中電灯・ランタン
 - 予備の電池
 - 軍手
 - マッチ・ライター
 - モバイルバッテリー
 - ナイフ・缶切り
 - ラップフィルム
 - カセットコンロ
 - ティッシュ・ウェットティッシュ
 - ウォーターバッグ
 - 筆記用具
 - 厚手のゴミ袋
 - 防塵マスク
 - 使い捨てカイロ
 - 生理用品
 - 水不要のシャンプー
 - 簡易トイレ
 - ホイッスル



- 救急・衛生用品**
- 救急医療品
 - 常備薬(予備薬)
 - マスク
 - お薬手帳
 - 消毒液
 - 体温計
 - ヘルメット・防災ずきん



持出品

持出品は、必要最少限にまとめてすぐ持ち出せる場所に保管しておきましょう。

- 水
- 非常食
- 救急・衛生用品
- ヘルメット・防災ずきん
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 貴重品
- 生活用品
- リュックサックなど

リュックサックの重さの目安は男性15kg、女性10kg程度です!



- 貴重品**
- 現金(小銭も必要)
 - 預金通帳
 - 印鑑
 - 健康保険証・免許証等のコピー



- 衣類など**
- 下着・靴下
 - 長袖・長ズボン
 - 防寒用ジャケット・雨具
 - 寝袋
 - タオル



災害備蓄品のチェックポイント

家族構成に合わせた準備を!

女性向け

化粧水や保湿クリームなどの身支度グッズや生理用品など自分にとって必要なアイテムを考えて準備しましょう。

乳幼児保護者向け

紙おむつ、お気に入りのおもちゃやアレルギー等を記載したメモ帳など成長にあわせて見直していきましょう。

高齢者向け

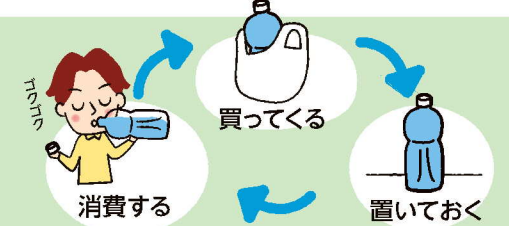
常備薬やおくすり手帳、処方薬、入れ歯、緊急時の連絡先等の情報メモなどのコピーを準備しておくとう安心です。

ペットを飼っている方

ドッグフードやリード、ケージ、トイレ用品、敷物(ブルーシート)などを忘れないようにしましょう。

ローリングストック法

非常持出品・備蓄品などで保管する非常食などを、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。



トイレの備え

発災後は、トイレが使用できなくなる場合があります。市販の非常用トイレの準備や段ボールやゴミ袋で作る簡易トイレの準備対策も考えておきましょう。また、悪臭対策のため、消臭スプレー等を準備しておくとういでしょう。

