

# 《 家庭で行う地震防災対策 》

## ～ 我が家での取り決め ～

### はじめに

【我が家の備え度チェック】の1項で、「はい」と答えた項目が多かったご家庭は防災意識が高く、地震や津波による被害を間違いなく減らすことができるはずですが、また、「いいえ」の答えが多かったご家庭でもこれから準備すれば間に合います。大切なご家族の命を守るために今すぐ話し合い、我が家での取り決めやできることを準備しましょう。

話し合いでは、平常時と違って思いもよらないことが起こることを前提に、「日中と夜間、夏と冬、晴天時と雨降り、自宅が軽被害のときと大被害を受けたとき」等あらゆる状況を想定して繰り返し真剣に議論しておきましょう。更に、休日には散歩をかねて避難経路の確認をしたり、家の中のものを整理することも大切です。

### 1．我が家の安全な場所、危険な場所

(1) 家の中で一番安全な場所を確認しておきましょう。(例：柱の多いトイレ、又は浴室)

[ ]

(2) 家の中で危険な場所を確認しておきましょう。(例：大型家具の近く。ガラス、食器のある台所)

[ ]

揺れがおさまったら、火の始末をし屋根瓦や窓ガラス等の落下物や飛散物に注意しながら屋外の広い場所に避難しましょう。避難のときは看板、ブロック塀、自動販売機等に近づかないようにしましょう。

### 2．外出時等

(1) 幼稚園又は学校で安全な場所、非常口、避難経路を確認しておきましょう(例：運動場)

[ ]

(2) 教室にいるときどうすればいいか考えておきましょう。(例：窓や教壇から離れる。机の下に身を隠す。頭をカバンや座布団で守る。)

[ ]

### 3．我が家での役割分担

(1) 家庭での話し合いを開く [ ]

(2) 火の始末、戸締り [ ]

(3) 非常持ち出し品の準備と点検 [ ]

(4) 家族、親戚との連絡方法 [ ]

(5) 赤ちゃんまたはお年寄りの手助け [ ]

(6) 飲料水、生活用水の確保 [ ]

(7) 地域での役割 [ ]

#### 4. 我が家の取り決め

(1) 懐中電灯や携帯ラジオ(電池を含む)を準備し保管しておきましょう。

[保管場所: ]

(2) 非常持ち出し品を準備し、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

[持ち出し品の点検: 、保管場所: ]

非常持ち出し品の一例(リックサックなど: 男性は15kg、女性は10kgくらいが目安です。)

食料品	飲料水、乾パンやクラッカーなど、レトルト食品や缶詰、割り箸、スプーン、ナイフや缶切り、鍋や水筒、粉ミルク
医薬品	救急セット、常備薬
貴重品	現金、預金通帳、印鑑、健康保険証、身分証明書、権利証
衣類等	下着、タオル、寝袋、雨具
日用品	懐中電灯、携帯ラジオ、電池、軍手、ロープ、使い捨てカイロ、マッチ、ライター、ローソク、マスク、紙オムツ、ティッシュ、筆記用具、ポリ袋、歯磨きセットなど
その他	ヘルメット、バール、ロープ、鉄パイプ、のこぎり

(3) 避難場所や避難経路を地図に記入し家族で確認しておきましょう。また、実際に歩いてみて危険な場所にも印を入れておきましょう。

[避難場所: ]

[避難経路: ]

[避難場所での集合場所と時刻: ]

(4) 家族がバラバラになったときのために連絡方法を決めておきましょう。

(例: メモは自宅の郵便受け、公園事務所等、携帯電話または親戚等の家が駄目なときはNTT災害用伝言ダイヤル: 171 - (自宅の電話番号) - 1(録音)又は2(再生) - 後はメッセージに従って操作しましょう)

[伝言・メモの置き場所: ]

[連絡方法: ]

[家族の携帯電話番号(父母、兄弟等): ]

(5) 家族にけが人が出た場合の処置について話し合っておきましょう。(医薬品の準備、止血の方法やヤケドの処置について話し合っておきましょう。)

[応急措置の方法(出血、骨折): ]

[医薬品の種類と使い方: ]

[地域の救急病院: ]

[家族の常備薬(心臓等): ]

**一覧表形式でまとめられるファイル(excel形式)を用意しておりますので、そちらも利活用ください。**