

防災のページ 防災メモ

日頃より防災意識を高めておきましょう

ひとたび大規模な災害が発生したとき、被害の拡大を防ぐためには、自分の身を自分の努力によって守る(自助)とともに、近隣の人々が、互いに協力しあいながら、防災活動に組織的に取り組むこと(共助)が必要です。災害が起きたときにどのように行動するかを考えておきましょう。

防災を意識したコミュニティ活動を行いましょう

いざというときのために、普段から家族や地域の人々と、防災に強いコミュニティとまちを作っていく必要があります。その際、活動の中心となるのは、地域の自治会・自主防災組織です。自治会・自主防災組織では、普段からの地域の人とのふれあいや防災を意識したコミュニティ活動の強化が大切になってきます。

避難所を確認しておきましょう!

●わが家の防災メモ

家族の避難所		家族の集合場所	
第1避難所	第2避難所	第1集合場所	第2集合場所

分散避難所			

家族の名前	生年月日	血液型	会社・学校等の電話番号	携帯番号

●病院など必要な連絡先を記入しましょう

名称	所在地	電話番号	名称	所在地	電話番号

分散避難とは…

災害時には、避難所に行くことだけでなく、在宅避難やホテル、親戚や知人宅への避難も選択肢です。自宅が頑丈な建物の高層階や危険な区域でないなど、安全が確保されている場合は自宅に留まりましょう。新型コロナウイルスの感染リスクがある状況では、ホテル、親戚や知人宅への避難は、避難所での3密(密閉・密集・密接)を避けるためにも有効です。

災害に備えて家族で事前確認

地震や突発的な災害は予測が難しく、また風水害については発生予測は可能ですが被害の規模までを予測することは困難です。また、家族がそろっているときに被害が起こるとは限りません。いざというときに素早く安全に行動できるかは、日頃から備えることが大切です。



災害が発生した際に、家族が離ればなれになってしまう可能性もあります。そのような場合を想定し連絡方法や、集合場所、避難場所等を家族で確認しておきましょう。

役割分担を決めておきましょう

平常時において家の内外の安全点検や非常持出品・備蓄品のチェック・入れ替え、災害時において、非常持出品の持ち出しや、高齢者や乳幼児などがある場合など誰が何をするのかを考えておきましょう。

家の中の安全点検

家具の転倒によって負傷することや出入り口をふさがれることがあります。家具転倒防止金具やつかえ棒を用いて、家具転倒を防止し、家具の配置にも工夫をしましょう。

家の外回りの安全点検

屋根瓦のひび割れ、ずれ等やプロパンガスの設置状況のチェックをしておきましょう。また、ベランダの物干し竿や植木鉢など、落下したり強風で飛ばされそうなものは、しっかりと固定するなど防止対策をしておきましょう。

避難場所や安否確認の方法を確認しておきましょう

家族が離れているときや音信不通になったときには、どこで落ち合うのか決めたりして、家族の連絡方法を決めておきましょう。「避難所一覧」(P16)「災害用伝言ダイヤルの利用方法」(P13)参照

非常持出品

避難するときに持ち出す最小限の必需品。男性で15kg、女性で10kg程度を目安にリュックサックなどの持ちやすい状態で準備しておきましょう。

非常持出品

- リュックサック
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 乾電池
- 貴重品
- 現金
- 免許証・マイナンバーカード
- 預貯金通帳、印かん
- おくすり手帳
- 健康保険証



非常食品

- カンパン・缶詰
- 栄養補助食品
- ドライフーズ
- ミネラルウォーター、水筒
- 離乳食
- 粉ミルク・液体ミルク
- レトルトのおかゆ



応急薬品

- ばんそうこう、包帯
- 傷薬、胃腸薬
- 目薬、消毒薬
- 鎮静剤、解熱剤
- 常備薬



その他の生活用品

- プラスチックか紙の皿、コップ
- わりばし
- 缶切り、栓抜き
- 下着、上着、靴下等
- 軍手、タオル
- ティッシュペーパー
- ウエットティッシュ
- マスク
- 体温計
- 雨具
- ビニール袋
- 生理用品、紙おむつ
- ライター

