

わが家の防災スタートブック(1)持ち出し品

情報系グッズ

| | | |
|---------|---------------|------------------|
| ケータイ電話 | ネット接続/ワンセグ/FM | 自治体災害情報に登録 |
| スマートフォン | | ツイッター、フェイスブックも有効 |
| PC | | |
| 乾電池式充電器 | 予備電池 | |
| 手帳 | | |
| 筆記用具 | | |
| 家族情報シート | | |

| 1次持ち出し品 基本品目32点 | | 大人2人分 | チェック | 最初の1日用 |
|--------------------|------|-------|------|--|
| 1 非常用持ち出し袋 | 1個 | | | 取り出しやすい場所に置く。両手があくのでリュックが望ましい。非常用持ち出し袋の表示が恥ずかしい人は表示を工夫する。家族が多い場合はキャリーケース、スーツケースでもよい。 |
| 2 缶入り乾パン | 2個 | | | 氷砂糖入り。乾パンが食べられない人は缶入りの柔らかいパン、カロリーメイト、ペピーラーメン、チョコ、飴でもよい。 |
| 3 ペットボトル飲料水(500ml) | 6本 | | | 持ち運びやすいように一人3本とした。 |
| 4 懐中電灯 | 2個 | | | LEDが望ましい。100円ショップで入手可能。 |
| 5 ローソク等 | 2本 | | | LEDが望ましい。100円ショップで入手可能。 |
| 6 チャッカマン(ライター) | 2個 | | | 100円ショップで入手可能。 |
| 7 携帯ラジオ | 1台 | | | 被災時の情報収集用。予備電池必要。 |
| 8 万能はさみ | 1セット | | | はさみ、ナイフ、缶切り、栓抜きなどの機能があるもの。あまり安いと使いにくい。 |
| 9 軍手、手袋 | 2対 | | | 軍手は熱にも強い綿100%で滑り止めのついたもの。皮手袋はガラスの破片の片づけなどに役立つ。 |
| 10 ロープ7m以上 | 1本 | | | 救助用。人の体重が支えられる強度のもの |
| 11 救急袋 | 1枚 | | | 12~20をまとめて袋に入れる。袋には入れたものを表示する。 |
| 12 毛抜き | 1本 | | | ピンセット、とげ抜きの代用になる。 |
| 13 消毒薬 | 1本 | | | |
| 14 脱脂綿 | 適宜 | | | |
| 15 ガーゼ(滅菌) | 2枚 | | | |
| 16 ばんそうこう | 10枚~ | | | |
| 17 包帯 | 2巻 | | | |
| 18 三角巾 | 2枚 | | | 大判の手ぬぐい、ハンカチでも可 |
| 19 マスク | 4枚以上 | | | 防寒用としても重要 |
| 20 常備薬、持病役など | 適宜 | | | 処方箋のコピーもいれる |
| 21 レジャーシート 2畳 | 1枚 | | | 避難先のスペース確保に。1人1畳 |
| 22 サバイバルブランケット | 2枚 | | | 非常時の軽量防寒ブランケット |
| 23 簡易トイレ | 2枚~ | | | 非常時におけるトイレ問題は深刻。猫砂とポリ袋でもよい。 |
| 24 タオル | 4枚~ | | | 汚れのふきとり、ケガの手当て、下着の代用など用途は広い。汎用性が高いので多めに用意する。 |
| 25 ポリ袋 | 10枚~ | | | モノ入れ、雨具の代用、防寒、トイレ用など用途は広い。多めに用意する。 |
| 26 トイレットペーパー | 2ロール | | | トイレのほか、ティッシュの代用、汚れのふき取りなど用途は広い。 |
| 27 ウェットティッシュ | 2個~ | | | 水がないときに役立つ。 |
| 28 現金(10円玉) | 約50枚 | | | 公衆電話用。100円玉でもよい。 |
| 29 ガムテープ(布製) | 1個 | | | 伝言メモを貼るなど。 |
| 30 油性マジック(大) | 1本 | | | 伝言をかく、情報を伝える。 |
| 31 メモ帳とペンセット | 1セット | | | |
| 32 使い捨てカイロ | 4個~ | | | 冬季だけではなく夜も使える。 |

1次持ち出し品 個別品目

| 必需品・貴重品 | 数量 | チェック | |
|------------------|----|------|------------------------|
| 1 現金 | | | |
| 2 車や家の予備鍵 | | | |
| 3 予備メガネ、コンタクトレンズ | | | |
| 4 預金通帳 | | | コピーや番号の控えでも可。 |
| 5 健康保険証 | | | コピーや番号の控えでも可、身分証明書になる。 |
| 6 運転免許証 | | | コピーや番号の控えでも可、身分証明書になる。 |
| 7 パスポート | | | コピーや番号の控えでも可、身分証明書になる。 |
| 8 印鑑 | | | |
| 9 証書類 | | | |
| | | | |
| | | | |

| 女性用品 | 数量 | チェック | |
|--------------|----|------|-------------------|
| 1 生理用品 | | | 傷の手当て等ガーゼの代用になる。 |
| 2 ホイッスル付きライト | | | LEDが望ましい。防犯用にもなる。 |
| 3 鏡 | | | |
| 4 ブラシ | | | |
| 5 化粧品 | | | |
| 6 おりものシート | | | 下着の代用になる。 |
| | | | |
| | | | |

| 高齢者用品 | 数量 | チェック | |
|---------|----|------|--|
| 1 高齢者手帳 | | | |
| 2 おむつ | | | |
| 3 着替え | | | |
| 4 看護用品 | | | |
| | | | |
| | | | |

| 赤ちゃん用品 | 数量 | チェック | |
|----------|----|------|------------|
| 1 粉ミルク | | | |
| 2 哺乳瓶 | | | |
| 3 離乳食 | | | |
| 4 スプーン | | | |
| 5 洗浄綿 | | | |
| 6 バスタオル | | | |
| 7 ガーゼ | | | |
| 8 紙おむつ | | | |
| 9 母子手帳 | | | |
| 10 玩具 | | | |
| 11 着替え | | | |
| 12 ベビーカー | | | 荷物運搬用にもなる。 |
| | | | |
| | | | |

| 2次持ち出し品 | | | 安全を確保し落ち着いてから、自宅に戻って避難所や自宅外で必要となるもの。3日分以上を用意する。 |
|------------|----|------|---|
| 飲 料 | 数量 | チェック | |
| 飲料水 | | | |
| 非常用給水袋 | | | ポリ袋を重ねて代用也可。 |
| 食 料 | 数量 | チェック | |
| アルファ米 | | | |
| 乾パン | | | |
| パン缶 | | | |
| インスタントラーメン | | | |
| レトルト食品 | | | |
| 缶詰類 | | | |
| 切りもち | | | |
| スープ | | | |
| 味噌汁 | | | |
| ビスケット | | | |
| キャンディ | | | |
| チョコレート | | | |
| 塩 | | | |
| 衣 類 | 数量 | チェック | |
| 上着 | | | |
| 下着 | | | |
| 靴下 | | | |
| 生 活 用 品 | 数量 | チェック | |
| タオル | | | |
| バスタオル | | | |
| 毛布 | | | |
| 寝袋 | | | |
| 雨具 | | | |
| 予備電池 | | | |
| 卓上コンロ | | | |
| ガスボンベ | | | |
| 固形燃料 | | | |
| 鍋 | | | |
| ラップ | | | |
| アルミホイル | | | |
| やかん | | | |
| 皿 | | | |
| コップ | | | |
| 割り箸 | | | |
| スプーン | | | |
| フォーク | | | |
| 歯ブラシ | | | |
| 石鹼 | | | |
| ドライシャンプー | | | |
| 新聞紙 | | | |
| 安全ピン | | | |

わが家の防災スタートブック(3) 減 災 編

☆ 建物の耐震化と命を守る工夫

1981年6月に耐震基準が強化。それ以前の建物は耐震診断・補強工事が望ましい
古い木造の建物は一階が潰れる危険性が高いので、できるだけ2階で過ごす
緊急地震速報や初期微動があつたら、念のために外に避難する

1 室内の安全化

寝室や子供部屋にはできるだけ家具をおかないか、低い家具だけにして安全度を高める

家具の倒れる方向には寝ないようにする

2 家具転倒防止

突っ張り棒、L字金具等は正しいつけ方をする。天井との隙間を段ボール等で埋めるのも有効

高層の建物ほど揺れが大きくなる可能性が高いので、低い家具にするか作りつけがのぞましい。

古い木造建物は揺れが大きくなる可能性が高いので、低い家具にするか作りつけがのぞましい。

マンション等のキッチンは逃げ場が少ないので、転倒防止をしっかりおこなう
最低でも家具の下に重いものをおき、手前に木片などをはさみ、壁に立てかける。壁から離すのも有効

3 落下防止

家具等の上に重いもの、危険なものを置かない
額や時計は要注意。掛けたい場合は壁にしっかりと固定する。

4 ガラスの飛散防止

窓ガラス、食器棚のガラス等には飛散防止フィルムを貼る
できるだけカーテンをひいておく

5 テレビ、パソコン等の飛び出し防止

耐震(粘着マット)を下に敷く

6 食器棚

食器の下に滑り止めシートを敷く
開き戸の場合はフックや扉開き防止ストッパーをつける

7 洗濯機、冷蔵庫

壁に転倒防止ベルトをつけるか耐震マットを活用する

8 照明器具

つり下げ式の照明器具は危険性が高い。使いたい場合はチェーンで補強する

わが家の防災スタートブック(2)重要情報

家族の必要情報

わが家の防災スタートブック(4) その時編

1 地震発生！どうする！？

絶対の正解はなく、その場で正しい判断ができるように訓練することが重要

- | | |
|--------------|---|
| ・室内では | 机の下、安全な場所、身をかがめるなど一日ごろから家の中で安全な場所を確保し、確認する |
| ・エレベータでは | すべての階の停止ボタンを押す→普段から笛やLEDライト、ポリ袋をもっておく |
| ・スーパー、コンビニなど | 落下物から身を守るためカバンなどで頭を保護する。商品棚から離れ壁際に身をよせる |
| ・道路上 | 落下物から身を守るためカバンなどで頭を保護する。空き地など安全そうな場所に移動する |
| ・電車内 | つり皮や手すりに両手でしっかりとつかまる。乗務員の指示にしたがって冷静に行動する |
| ・海岸 | 直ちに高台に避難する。警報・注意報が解除されるまで海岸に近付かない |
| ・運転中 | ハンドルをしっかりと握り徐々にスピードを落とす。道路の左側に車を止めエンジンを切る。鍵はかけたままでドアロックをせず徒歩で避難する |

注意：以上は一般的なルールであるが、緊急時にはこれにとらわれず最適な判断を自ら行う。

2 摆れがおさまったら、出火防止、出口確保、二次災害防止

必ず大きな余震があるので、できるだけ安全な場所に移動する

火が出たら落ち着いて消火する。小さい火は毛布をかけるなどで消す。ある程度大きくなったら消火器を使う。

もっと火災が強くなったら、恐いのは火よりも煙。ハンカチを濡らし低い体制で避難する

外出するときは、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を止める

ドアや窓を開けて脱出口を確保する

3 家族の安全を確認し、隣近所の初期消火、救助活動

災害用伝言ダイヤル、災害用伝言版、遠くの親族などを活用して家族の安否確認をする

隣近所で協力して消火活動、救助活動を行う

4 テレビ、ラジオ、ケータイ、公的機関などから信頼できる情報を収集する

デマが必ず発生する。真偽を確認して行動する

5 支援をする、必要な支援を求める

自分より厳しい状況にある被災者を支援する(支援力)

困っている状況、必要な物を信頼できる人、公的機関に伝える(受援力)