

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

1	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
2	スマートフォン		ツイッター、フェイスブックも有効
3	PC		
4	乾電池式充電器	予備電池	
5	手帳		
6	筆記用具		
7	家族情報シート		写真も必要

1次持ち出し品 基本品目33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(飴など)	2個		氷砂糖入り。缶入りの柔らかいパン、カロリーメイト、ペビーラーメン、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。人の体重を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、持病薬など	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	トイレトペーパー	2ロール		トイレ、ティッシュの代用、汚れのふき取りなど。
27	ウェットティッシュ	2個~		水がないときに役立つ。
28	歯ブラシ(洗口液)	2個~		水がないときは空磨きでよい。洗口液で口を清潔を保つ
29	現金(10円玉)	約50枚		公衆電話用。100円玉でもよい。
30	ガムテープ(布製)	1個		伝言メモを貼るなど。
31	油性マジック(大)	1本		伝言をかく、情報を伝える。
32	メモ帳とペンセット	1セット		
33	使い捨てカイロ	4個~		冬季だけでなく夜も使える。

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	洗淨綿		
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日以上を用意する。
飲 料		数量	チェック
1	飲料水		
2	非常用給水袋		ポリ袋を重ねて代用も可。
食 料		数量	チェック
1	アルファ米		
2	乾パン		
3	パン缶		
4	インスタントラーメン		
5	レトルト食品		
6	缶詰類		
7	切りもち		
8	スープ		
9	味噌汁		
10	ビスケット		
11	キャンディ		
12	チョコレート		
13	塩		
衣 類		数量	チェック
1	上着		
2	下着		
3	靴下		
生 活 用 品		数量	チェック
1	タオル		
2	バスタオル		
3	毛布		
4	寝袋		
5	雨具		
6	予備電池		
7	卓上コンロ		
8	ガスボンベ		
9	固形燃料		
10	鍋		
11	ラップ		
12	アルミホイル		
13	やかん		
14	皿		
15	コップ		
16	割り箸		
17	スプーン		
18	フォーク		
19	歯ブラシ		
20	石鹸		
21	ドライシャンプー		
22	新聞紙		
23	安全ピン		

参考 阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター「非常持ち出し品チェックリスト」

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						
1	全員の写真	各自の写真				
2	住所	地図	帰宅支援マップ			
3	名前	ニックネーム				
4	性別					
5	年齢					
6	誕生日					
7	血液型	Rh+-				
8	所属	職場情報	学校情報	施設情報		
9	身長					
10	体重					
11	障がい名	薬名	主治医情報	補装具名	担当者名	
12	病気名	薬名	主治医情報			
13	特別な配慮事項	アレルギー	副作用	吐きやすいなど		
14	病歴					
15	補装具	福祉器具				
	連絡先					
1	家電番号	メールアドレス				
2	職場電話番号	メールアドレス				
3	携帯電話番号	メールアドレス				
4	親族名	住所	電話	メールアドレス	職場情報	
5	友人名	住所	電話	メールアドレス	職場情報	
6	保険証コピー					
7	医療証コピー					
8	母子手帳コピー					
9	避難場所	家の近く	職場の近く			
10	連絡方法		171 ケータイ171	遠い親族	遠い友人	
11	市区町村役所					
12	警察署					
13	消防署					

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ったら、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とこなう
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(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 揺れがおさまったら、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、怖いのは火よりも煙。煙を吸わないように駆け抜けるか、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

ドアや窓をあ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)