

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		LINE、ツイッター、フェイスブックも有
3	PC		
4	充電器・バッテリー	予備電池	家族分が必要。スマートフォンはバッテリーが不可欠
5	手帳		
6	筆記用具		
7	家族情報シート		印刷した写真も必要
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。キャリーケース、スーツケースでもよい。
2	飴・缶入り乾パンなど	2個	氷砂糖入り。缶入りの柔らかいパン、カロリーメイト、ベビーラーメン、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、ハンカチでもよい
19	マスク	4枚以上	災害時はほこりが多い。防寒用としても重要
20	常備薬、持病薬など	適宜	お薬手帳、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	紙おむつ、簡易トイレ	2枚~	トイレは深刻。避難所では紙おむつがよい。家では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、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	紙おむつ			
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日分以上を用意する。
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	お薬手帳コピー					
9	母子手帳コピー					
10	避難場所	家の近く	職場の近く			
11	連絡方法	171	ケータイ171	遠い親族	遠い友人	
12	市区町村役所					
13	警察署					
14	消防署					
15						
16						

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、粘着式転倒防止装置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←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 新しいものは近くの階で自動停止し、扉が開く。古いものは、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 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。消火器はピン、ホース、レバーの順。火元をめがけて噴射する。

もっと火災が強くなったら、恐いのは火よりも煙。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ので拡散しないようにする。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)