

Ⅱ 災害に備える・立ち向かう

第1章 自助

1. 事前の備え

(1) 家族で話し合う

①家族との連絡・安否確認の方法を決めておく

大きな災害のときは、一般電話・携帯電話の通話が制限されます。NTTの災害用伝言ダイヤルや携帯電話の災害用伝言板を利用して、家族・友人に連絡します。体験利用日を活用してふだんから練習しておきます。

【災害用伝言ダイヤル171】（一般電話）

「171」をダイヤルし、ガイダンスにしたがって伝言を登録・再生できます。

【災害用伝言板】

安否情報を登録すると携帯電話やスマートフォン、パソコンから確認できます。詳しくは各社ホームページをご覧ください。

⇒体験利用できる日（災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板）

- 毎月1日・15日
- 1月1日～3日
- 防災週間 8月30日～9月5日
- 防災とボランティア週間 1月15日～21日

②家族との集合場所・避難場所を決めておく。

家族の避難場所や落ち合う場所、連絡先をあらかじめ決めておきます。

(2) 食料・物資を備蓄する

①非常持ち出し品（避難するときに持ち出せるもの）

リュックサックなどに入れて（両手が自由に使えるように）、いつでもすぐに持ち出せる場所に置いておきます。

②非常準備品（家に備えておくもの）

救援物資が届くまで生活できるように、飲料水や非常食などを**最低1週間分**は備えておきます。水の目安は1人1日3リットルです。

③生活用水

水道が止まることも想定し、生活用水を確保します。風呂の残り湯をためておくことを習慣にしたり、ベランダや庭に保存用容器を置くのもよいでしょう。

非常持ち出し品チェックリスト

リュックサックなど両手が自由に動かせるものに次のようなものを準備し、いつでもすぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。家族構成を考え必要最小限に絞り込み、一度背負ってみましょう。また、少なくとも年に一度は点検しましょう。



※あくまで目安です。自分で持って避難できる量にしましょう。

基本品目32点 ○大人2人分の目安

- | | | | |
|---|------|---------------------------------------|------|
| <input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋 | 1個 | <input type="checkbox"/> 包帯* | 2巻 |
| <input type="checkbox"/> 缶入り乾パン(110g) | 2個 | <input type="checkbox"/> 三角巾* | 2枚 |
| <input type="checkbox"/> 飲料水(500mlペットボトル) | 6本 | <input type="checkbox"/> マスク* | 2枚 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | 2個 | <input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬など* | 適当量 |
| <input type="checkbox"/> ローソク | 2本 | <input type="checkbox"/> レジャーシート | 1枚 |
| <input type="checkbox"/> ライター | 2個 | <input type="checkbox"/> サバイバルブランケット | 2枚 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | 1台 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | 2枚～ |
| <input type="checkbox"/> 十徳ナイフ | 1本 | <input type="checkbox"/> タオル | 4枚～ |
| <input type="checkbox"/> 軍手・手袋 | 2組 | <input type="checkbox"/> ポリ袋 | 10枚 |
| <input type="checkbox"/> ロープ 5m～ | 1本 | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | 1ロール |
| <input type="checkbox"/> 救急袋 | 1枚 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | 2個 |
| <input type="checkbox"/> 毛抜き* | 1本 | <input type="checkbox"/> 現金(公衆電話用の小銭) | 約50枚 |
| <input type="checkbox"/> 消毒液* | 1本 | <input type="checkbox"/> ガムテープ(布製) | 1個 |
| <input type="checkbox"/> 脱脂綿* | 適当量 | <input type="checkbox"/> 油性マジック(太) | 1本 |
| <input type="checkbox"/> ガーゼ(滅菌)* | 2枚 | <input type="checkbox"/> 筆記用具 | 1セット |
| <input type="checkbox"/> ばんそうこう* | 10枚～ | <input type="checkbox"/> 生理用品 | |

※は救急袋の中に入れておく。

個人や家庭の事情にあわせ備えを検討するもの

必需品・貴重品類

- 車や家の予備鍵
- 予備メガネ・コンタクトレンズ等
- 預金通帳(写)
- 健康保険証(写)
- 運転免許証(写)
- パスポート・外人登録証等(写)
- 支援プラン

赤ちゃん用品

- 粉ミルク
- 紙おむつ
- 哺乳瓶
- 母子手帳
- おやつ
- 玩具
- 離乳食
- 着替え
- スプーン
- ベビーカー
- 洗浄綿
- おんぶひも
- バスタオル
- 毛布
- ガーゼ

高齢者用品

- 高齢者手帳
- おむつ
- 着替え
- 持病薬
- 予備メガネ
- 看護用品

家庭に備えておくもの

避難後に少し余裕がでてから安全を確認して自宅へ戻り持ち出したり、自宅で避難生活を送るうえで必要なもので、救援物資が届くまでの最低1週間、自足するつもりで備えましょう。



非常準備品

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ●飲料 <input type="checkbox"/> 飲料水(2ℓペットボトル) <input type="checkbox"/> 非常用給水袋 ●食料 <input type="checkbox"/> アルファ米 <input type="checkbox"/> 乾パン <input type="checkbox"/> パン缶 <input type="checkbox"/> インスタントラーメン <input type="checkbox"/> 缶詰類 <input type="checkbox"/> レトルト食品 <input type="checkbox"/> スープ <input type="checkbox"/> 味噌汁 <input type="checkbox"/> ビスケット <input type="checkbox"/> キャンディ <input type="checkbox"/> チョコレート <input type="checkbox"/> 塩 | <ul style="list-style-type: none"> ●衣類 <input type="checkbox"/> 上着 <input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 靴下 ●生活用品 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> バスタオル <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 予備電池 <input type="checkbox"/> 卓上コンロ <input type="checkbox"/> ガスボンベ <input type="checkbox"/> 固形燃料 <input type="checkbox"/> 鍋 <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> アルミホイル | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> やかん <input type="checkbox"/> 皿(紙・ステンレスなど) <input type="checkbox"/> コップ(紙・ステンレスなど) <input type="checkbox"/> わりばし <input type="checkbox"/> スプーン <input type="checkbox"/> フォーク <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> 石鹸 <input type="checkbox"/> ドライシャンプー <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器 <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> 安全ピン ●その他 <input type="checkbox"/> ブルーシート <input type="checkbox"/> 布製ガムテープ |
|--|--|---|

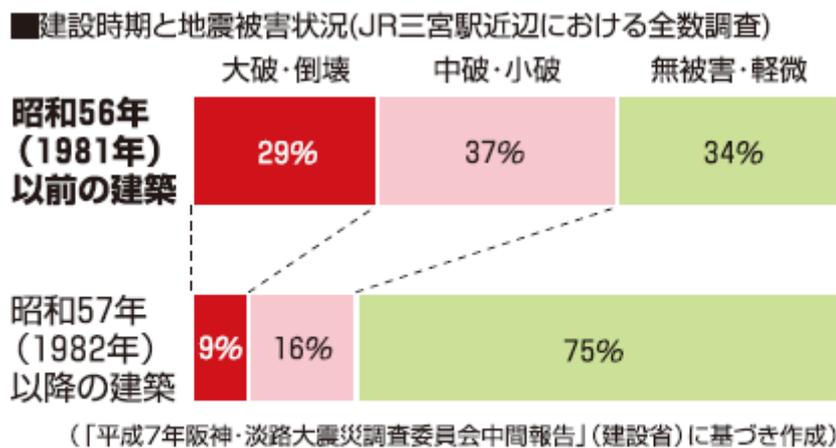
(3) 家の安全対策

阪神・淡路大震災の死因の約9割が家屋の倒壊や家具の転倒などによる圧迫死でした。家の内外を点検し、安全対策につとめます。

①家の耐震対策

家の強度に不安がある場合は専門家に調べてもらう必要があります。特に、昭和56年（1981年）5月31日以前の旧耐震基準で建てられた建物は、強度が不足している可能性があります。

大阪市では、震災に強いまちづくりをめざし、耐震診断・改修費用の一部を補助する制度があります。詳しくは、大阪市住まい公社（電話 6882-7053 F A X 6882-0877）にお問合せください。



②家具の転倒防止やガラスの飛散防止

家の中の危険を減らすため、家具が転倒しないように固定したり、物が落下しないようにしたり、ガラスが割れて飛散するのを防いだりすることが重要です。できることから進めます。

③塀などの補強

塀が倒れると、地域の人々の避難や緊急車両の通行、救助活動などの妨げになります。しっかりとした基礎部分がなかったり、鉄筋の入っていないブロック塀は補強するなど安全対策を施します。

(4) 避難時に支援が必要なとき

①支援者を確保する

一人で避難するのが難しい場合は、支援者を確保しておくことが大切です。支援者との連絡手段も決めておきます。いざという時のためにも、日常的な近所との関係づくりが重要です。

②利用している福祉・医療サービスの控え

日常利用しているサービスを提供している施設・団体の名称・所在地・連絡先・利用内容などを記録しておきます。災害時に他の施設・団体から同種のサービスを受ける必要が生じたとき、紹介・手配がしやすくなります。

③かかりつけ医・持病・服用薬の控え

診察券のコピー、薬リストなどがあると、他の病院の紹介がしやすくなります。

(5) 職場対策

①職場との連絡手段を決めておく

自宅で被災した場合に職場の人と連絡をとるための手段を決めておきます。(災害用伝言ダイヤル171や災害用伝言板など)

②職場に「とどまる」ための対策

職場で被災した場合は、すぐに帰宅しようとする、混乱を拡大するため、可能な限りしばらく職場にとどまるようにします。職場には、最低限の水やお菓子などの食料を備えておきます。

③職場からの帰宅対策

交通機関が使えないことも想定し、安全な帰宅ルートを確認しておき、地図・スニーカー・水など長距離を歩く備えをしておきます。

(6) 防災アプリケーション

近年スマートフォンが急速に普及し、避難所の情報や避難ルートの状況など災害に関する情報を発信・収集できる様々な防災アプリケーションが提供されています。ご自身のニーズ・特性に合う信頼のできる防災アプリケーションを取り入れておくと、災害時において安全を守るための有効な手段となります。

2. 地震が起きたら

自分の身を守ることを最優先し、次のことを心がけます。

(1) 地震発生！

<p>落ちつきませ</p>	<p>何が起きたのか、すぐに判断できません。 あわてず、まず落ちつきませ。</p>
<p>頭を守りませ</p> <p>家具や天井の下敷きにならないよう、丈夫なもので身体を保護ませ。いちばんに頭を守りませ。</p>	 <p>A cartoon illustration showing a person crouching under a table with a pink tablecloth. The table is shaking, indicated by wavy lines and the sound effect 'ガラ' (Gara) written above and below the table. The person is holding their head with their hands.</p>
<p>火に近づきませ</p> <p>都市ガスは震度5以上で自動停止ませ。コンロの火には近づかず、揺れが収まるまで待ちませ。</p>	 <p>A cartoon illustration showing a person standing next to a stove with a red pot on it. The person is looking away from the stove with a concerned expression. There are wavy lines around the stove, indicating shaking. The sound effect 'ガラ' (Gara) is written near the stove.</p>

(2) 揺れがおさまったら

<p>火を消し、火元を確認ませ 出火したら、すぐ消火ませ</p> <p>コンロやストーブの火を消し、アイロンのスイッチを切りませ。出火してしまったら、消火器などですぐに消火したり、助けを求めませ。</p>	 <p>A cartoon illustration showing a person using a fire extinguisher to put out a fire. The person is holding the extinguisher and spraying it towards the fire. The sound effect '火事コォーッ' (Kasi Koo) is written above the fire.</p>
<p>ラジオ・テレビをつけませ</p>	<p>被害情報をできるだけ早くつかみませ。</p>
<p>家族が無事か確認ませ</p>	<p>けがしている場合は自力や近所の助けで病院に向かませ。</p>

<p>くつ・スリッパをはきます</p> <p>ガラスの破片などで危ないので、絶対に裸足では歩きません。</p>	
<p>余震に注意します</p>	<p>本震に持ちこたえた建物が余震で倒壊することもあるので注意します。</p>
<p>津波に注意します</p>	<p>海の近くや浸水予測地域にいる時は、鉄筋コンクリート造の3階以上に避難します。</p>

(3) 避難するときは

<p>漏電・ガス漏れに注意</p>	<p>電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を必ず閉めます。復旧時の2次被害を防ぎます。</p>
<p>ブロック塀やがれきに近づきません</p> <p>余震が続くので危険な場所には近づきません。</p>	
<p>車で避難しません</p> <p>道路は、緊急車両のために空けておきます。</p>	
<p>公衆電話を使います</p>	<p>家の電話がかかからないときは、公衆電話を使います。普段から小銭をためておきます。 ※日頃から家の近くの公衆電話を確認しておきましょう。</p>
<p>赤十字奉仕団・町会に安否を報告します</p>	<p>役員や防災リーダーに家族の安否を伝えます。</p>