

防災特集号

もしもの時に備えて

編集・発行 東淀川区役所市民協働課 〒533-8501 大阪市東淀川区豊新2-1-4 ☎4809-9820 FAX6327-1970

家族で防災会議を開こう

地震の被害を小さくするためには日ごろからの備えが大切です。身の回りの安全について家族で考えましょう。

①家族一人ひとりの役割を決める

家族で話し合っ、災害発生時の役割を決めておきましょう。

- 火を消す
- ガスの元栓を閉める
- 子どもやお年寄りの安全を確認する



- ラジオ・テレビなどで情報を確認する
- 出入口を確保する

- 危険物を安全なところへ移す
- 消火器、バケツなどを準備する
- 電気器具のコンセントを抜く、ブレーカーを切る



- 非常持ち出し品を確認する
- すぐに戻ってこられない家族へ伝言を書いておく

②危険箇所をチェックする

家の内外に危険箇所がないかどうかチェックしましょう。危ない場所は、修理や補強について話し合しましょう。

③「非常持ち出し品」と「非常備蓄」をチェックする

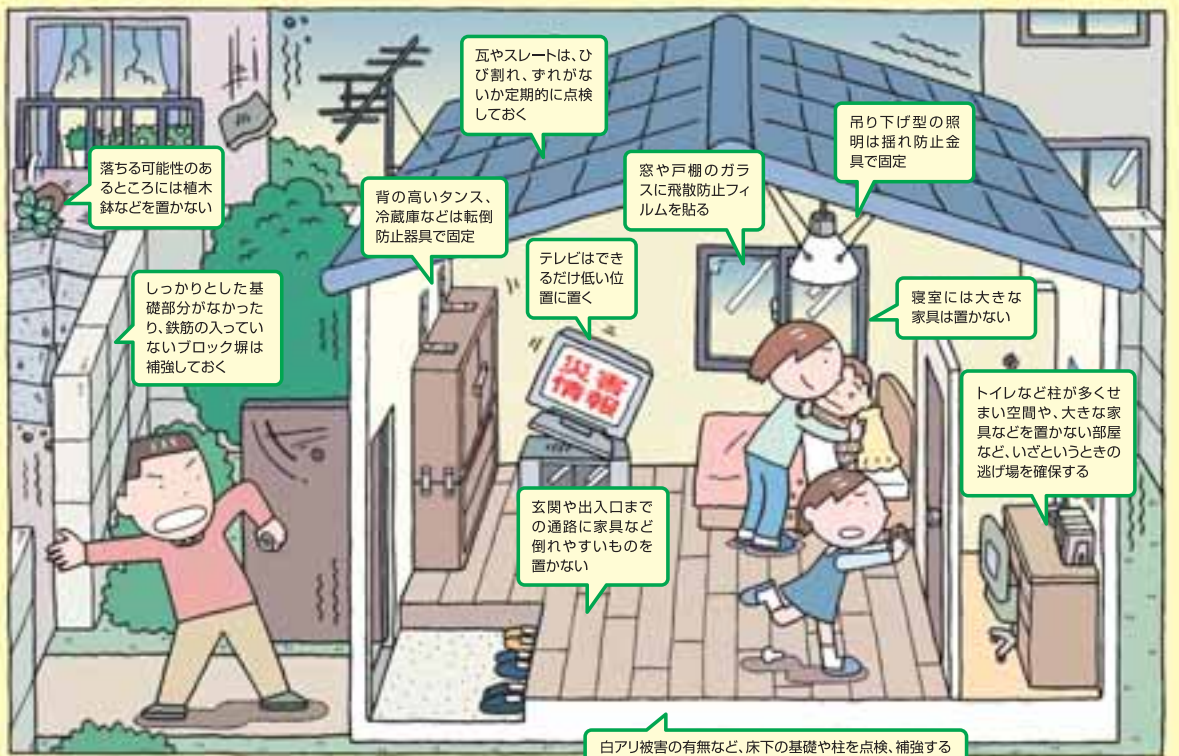
必要な品がそろっているか確認します。また定期的に保存状態や消費期限を点検し、必要なら交換しましょう。

④防災用具をチェックする

消火器や救急箱を確認しましょう。

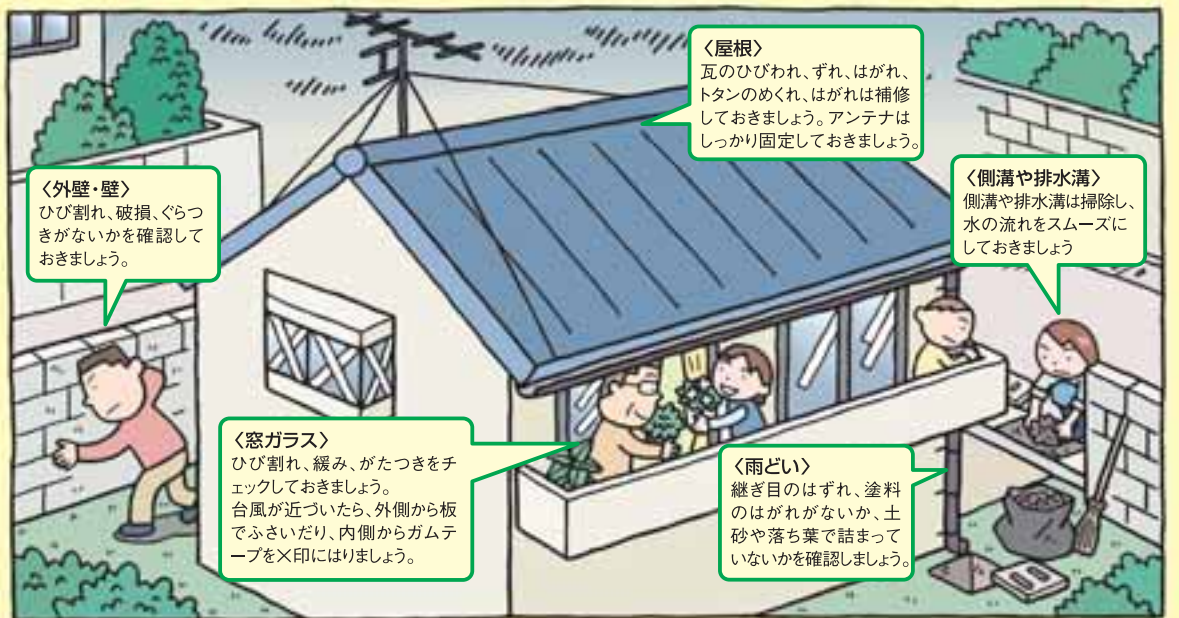
●地震に対する日ごろの備え

あなたの家の安全対策はだいじょうぶですか？



●風水害に対する日ごろの備え

定期的な家の中や周囲をチェックしておきましょう。風雨が強まってから屋根などの補強をするのは非常に危険です。絶対にやめましょう。



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。

女性は約10kgが目安
男性は約15kgが目安



基本品目32点 ○大人2人分の目安

☐ 非常持ち出し袋	1個	☐ 包帯*	2巻
☐ 缶入り乾パン(110g)	2個	☐ 三角巾*	2枚
☐ 飲料水(500mlペットボトル)	6本	☐ マスク*	2枚
☐ 懐中電灯	2個	☐ 常備薬・持病薬など*	適当量
☐ ローソク	2本	☐ レジャーシート	1枚
☐ ライター	2個	☐ サバイバルブランケット	2枚
☐ 携帯ラジオ	1台	☐ 簡易トイレ	2枚～
☐ 十徳ナイフ	1本	☐ タオル	4枚～
☐ 軍手・手袋	2組	☐ ポリ袋	10枚
☐ ロープ 5m～	1本	☐ トイレティッシュ	1ロール
☐ 救急袋	1枚	☐ ウェットティッシュ	2個
☐ 毛抜き*	1本	☐ 現金(公衆電話用の小銭)	約50枚
☐ 消毒液*	1本	☐ ガムテープ(布製)	1個
☐ 脱脂綿*	適当量	☐ 油性マジック(太)	1本
☐ ガーゼ(滅菌)*	2枚	☐ 筆記用具	1セット
☐ ばんそうこう*	10枚～	☐ 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
- ☐ 預金通帳(写)
- ☐ パスポート・外人登録証等(写)
- ☐ 予備メガネ・コンタクトレンズ等
- ☐ 健康保険証(写)
- ☐ 支援プラン
- ☐ 運転免許証(写)

赤ちゃん用品

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

高齢者用品

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

家庭に備えておくもの

非常準備品

- 飲料
 - ☐ 飲料水(2ℓペットボトル)
 - ☐ 非常用給水袋
- 食料
 - ☐ アルファ米
 - ☐ 乾パン
 - ☐ パン缶
 - ☐ インスタントラーメン
 - ☐ 缶詰類
 - ☐ レトルト食品
 - ☐ 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
 - ☐ 上着
 - ☐ 下着
 - ☐ 靴下
- 生活用品
 - ☐ タオル
 - ☐ バスタオル
 - ☐ 毛布
 - ☐ 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
- その他
 - ☐ やかん
 - ☐ 皿(紙・ステンレスなど)
 - ☐ コップ(紙・ステンレスなど)
 - ☐ わりばし
 - ☐ スプーン
 - ☐ フォーク
 - ☐ 歯ブラシ
 - ☐ 石鹸
 - ☐ ドライシャンプー
 - ☐ 携帯電話の充電器
 - ☐ 新聞紙
 - ☐ 使い捨てカイロ
 - ☐ 安全ピン
 - ☐ ブルーシート
 - ☐ 布製ガムテープ

地域の支えあいが必要です!

大きな災害が発生した直後など、行政による支援【公助】が間に合わないことが、過去の災害からも明らかです。一刻を争うときは、自分(家族)の命を自分(家族)で守ること【自助】はもちろん、隣近所をはじめとした地域による素早い救援活動【共助】が最も大切です。日ごろから隣近所とのつながりを深めておくことが災害時に大きな力を発揮します。皆さんも、もしもの時に備えて地域の連携を深めましょう!