

いざ!という時にあわてないために...

# 今のうちに 考えとこっ!

災害時にはなかなか冷静な判断はできないもの。  
普段から避難経路や避難先で起こることを想像し、  
選択肢を考えておこう!

## 発災直後の選択肢 (地震の場合)

安全を確認した上で  
自宅や勤務先にとどまる



マンションやビルの  
共用室などに集まる



公園や運動場、  
オープンスペースに避難する

## 生活再建に むけての選択肢

建物が安全なら住み慣れた  
自宅での在宅避難が基本



敷地内でのテント設置や  
車中泊避難



親戚や知人などを頼って  
地区外に避難



### 1 どこで災害にあうかは誰にもわからない

#### 日ごろから持ち歩くものを選ぶ

エレベーターの中に閉じ込められたり、  
落下物や割れたガラスでケガをしたり、  
電車が止まって帰れないかもしれません。

災害にあう時のことをイメージして  
必要なものを日ごろから持ち歩こう。

スマートフォンのバッテリー、  
水やお茶とお菓子などの食品、  
医薬品やお薬手帳、現金など。



外出する距離や時間にに応じて、水筒や  
バッテリーなど持ち物を変えています。  
(南森町に通勤するデザイナー・Tさん)

ちょこっと  
My防災!



### 2 いつでも逃げ出す準備を

#### 持出袋の準備と定期的な点検

連続する地震や延焼の恐れ、水害の警戒など  
避難が必要になる可能性があります。

一昼夜をしのぐ食料や生活用品、  
防寒具などを準備します。  
家に帰れなくなることも考えて  
医薬品や貴重品などもお忘れなく。

災害時、不安を感じる子どもには、  
お菓子やおもちゃで和らげてあげよう。



夜の避難を想定して、非常持出袋には  
蛍光テープを貼って備えています。  
(中津に在住の防災士・Mさん)

ちょこっと  
My防災!



### 3 大切な人とつながるために

#### 安否確認方法を決めておく

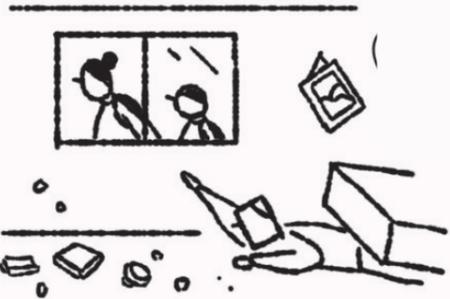
通信制限でもつながりやすい  
SNS (TwitterやLINEなど) など  
複数の連絡方法を決めておきます。

スマートフォンなどが壊れたり  
電源がなくて使えない時に備えて  
家族の連絡先メモを携帯しておこう。

連絡が取れなくても集まれるように  
集合場所や集まり方を決めておきましょう。

子どもたちの通う場所が異なるので、  
災害時は「まずわが家」集合と決めています。  
(豊崎地域の子育て支援者・Mさん)

ちょこっと  
My防災!



### 4 命を守る住まいの安全対策

#### 家具の固定とガラスの飛散防止

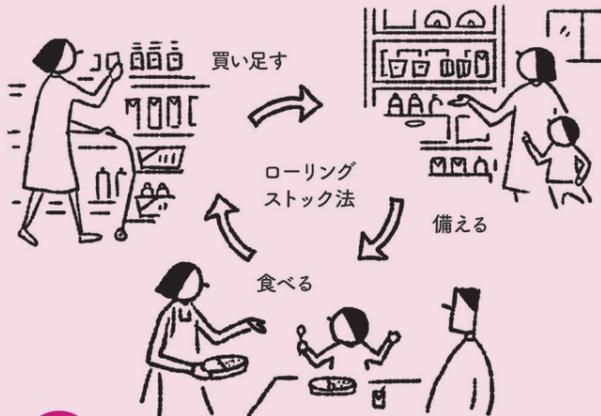
北区に多い耐震化された  
建物であっても家具の転倒や  
落下によるケガ、閉じ込めの  
回避が必要です。家具の配置を  
工夫したり、家具の固定やガラスの  
飛散防止などで危険を減らします。



地震だけでなく津波や風水害に対しても  
建物や地域のリスクを調べておこう。

大がかりなことはできないけど、  
まずはテレビに耐震マットを敷きました。  
(豊崎東で地域活動に参加する・Iさん)

ちょこっと  
My防災!



### 5 日常生活の中で小さな備蓄を

#### ローリングストックで7日分の備蓄

交通が寸断すると物資が手に入りません。  
救援物資の届く最低7日程度をしのぐ備蓄が必要。  
日用品や食料を多めに買い置き、使ったら買い足す  
「ローリングストック」がオススメです。

カセットコンロがあれば、  
温かいものも食べられます。



親が帰れない時に備えて、日頃から  
子どもだけで料理をする日を設けています。  
(小学生2児の父・Nさん)

ちょこっと  
My防災!

### 6 避難生活こそ衛生的に トイレなどの水は 絶対流さない!

停電で水が出なくなったり  
下水が詰まったりすると  
トイレなどの水が流せない!



トイレにポリ袋をかけて排泄物をためます。  
袋のストック場所や方法を考えておきましょう。  
大きめのポリ袋は必ず備蓄しておきます。  
消臭凝固剤やネコ砂でおい対策も万全に。

3人家族の場合  
ポリ袋(トイレ3回分)が  
7日間で  
**42**個

ペットを飼っているので、普段から  
ペットシートを多めに備蓄しています。  
(中津に在住の保育士・Aさん)

ちょこっと  
My防災!