

第4章 災害に対する日ごろの備え

地震等の被害を小さくするためには、日頃からの備えがなにより大切です。

家族、個人で、また事業所等で「地域で、どのような大地震が起こりうるか」、「勤め先・通学先などで、どのような災害が起こりうるか」、「どこへ避難するのか」「災害に対し、ふだんから、どのような備えが必要か」を確認し、あらかじめ備えをしておきましょう。

地域の人たちとも、ふだんからの備え、正確な情報の収集・共有、助け合いの避難行動について、話し合っておくことも必要です。

第6節 家庭で準備できること（自助）

1. 家族で防災会議を開こう

実際に災害が発生した時のことを想定して、各自ですべきことや避難方法、連絡方法などを家族で話し合っておきます。

（1）家族との連絡方法や安否確認方法を決める

大規模災害発生時には、一般電話や携帯電話の通話が制限されます。

NTTの災害伝言ダイヤルや携帯電話の災害伝言板を活用して、家族や友人と連絡をとる方法を決めておきましょう。

～家族や友人等と安否確認する方法～

① 災害用伝言ダイヤル171

NTT西日本（一般電話：音声）

「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。

② 災害伝言板

安否情報を登録すると、家族や友人が携帯電話やパソコンから確認できます。
詳しくは、各社のホームページなどをご覧ください。

◇ 携帯電話 災害伝言板（メール）

〈NTT ドコモ〉 <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

〈au〉 <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

〈ソフトバンクモバイル〉 <http://dengon.softbank.ne.jp/>

〈ワイモバイル〉 <http://dengon.emnet.ne.jp/>

◇ パソコン（テキスト、音声、画像）

〈NTT 西日本〉「災害用ブロードバンド伝言板（web171）」

<http://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/>

※ これらのサービスは、毎月1日および15日、正月三が日（1月1日正午～1月3日午後11時）、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）に体験利用できますので、災害発生時に備えて利用方法を事前に憶えておきましょう。

(2) 我が家の防災マップをつくる

あらかじめ、家族が離ればなれになった時に落ち合う場所（学校など避難所、親せき・知人宅など）を決めておきます。あわせて避難経路も確認します。

◇ 西成区では小中学校等 24 か所を災害時避難所として指定しています。【資料 2】参照

- ❑ 家の付近の危険な場所や避難場所を確認し、避難経路を確認しておく。
- ❑ 避難経路は一つではなく、通行できない場合に備えて複数決める。
- ❑ 地域の人たちとの一時的な集合場所、または一時避難場所（広場、公園、学校のグラウンドなど）も確認しておく。

(3) 家族一人ひとりの役割を決める

家族で話し合って、日常の予防対策上の役割と、災害発生時の役割を決めておきます。また、高齢者や乳幼児などがいる場合は、保護担当者を決めておきましょう。

- ❑ 火を消す・ガスの元栓を閉める。
- ❑ 危険物を安全なところへ移す。
- ❑ 扉を開けるなど、出入口を確保する。
- ❑ 消火器、バケツなどを用意する。
- ❑ 電気器具のコンセントを抜く。
- ❑ ラジオ、テレビなどで情報を確認する。
- ❑ 必要な非常持ち出し品がそろっているか確認する。
- ❑ プレーカーを切る。
- ❑ 後からもどった家族へ伝言を書いておく。

(4) 緊急連絡カードを用意する

家族の避難場所や落ち合う場所、家族の連絡方法などを話し合い、決めたことは緊急連絡カードに記入して携帯するようにします。自分自身の情報を記入しておくことで、緊急時に自分自身の安全を守ることになります。また、ひとりで避難することに不安のある方は、災害時に支援してくださる方にも写しを渡しておきましょう。

- ❑ 名前・住所・電話番号・生年月日・血液型・連絡先など。
- ❑ 持病、かかりつけの病院・所在地・電話番号、服用している薬の控え
- ❑ デイサービスなど、日頃、利用する福祉施設や介護事業者など、支援を受けている場合の控え。

✂ 緊急連絡カード ✂		✂ きんきゅうれんらくカード ✂																																											
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">住 所</td> <td colspan="3">TEL</td> </tr> <tr> <td>氏 名</td> <td colspan="3" style="text-align: right;">(男・女)</td> </tr> <tr> <td>生年月日</td> <td>年 月 日</td> <td>血液型</td> <td>RH + -</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">保 護 者</td> <td>氏名</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td>連絡先</td> <td colspan="2">TEL</td> </tr> <tr> <td>勤 務 先 (学校名)</td> <td colspan="3">TEL</td> </tr> </table>	住 所	TEL			氏 名	(男・女)			生年月日	年 月 日	血液型	RH + -	保 護 者	氏名			連絡先	TEL		勤 務 先 (学校名)	TEL			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="3" style="background-color: #FFC0CB;">避 難 所</td> <td>一時避難場所</td> <td></td> </tr> <tr> <td>災害時避難所</td> <td></td> </tr> <tr> <td>広域避難場所</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="background-color: #FFC0CB;">家 族 が 離ればなれに なったとき</td> <td>集まる場所</td> <td></td> </tr> <tr> <td>連 絡 先</td> <td>TEL</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="background-color: #FFC0CB;">持病・アレルギー等</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="background-color: #FFC0CB;">医療機関等連絡先</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="background-color: #FFC0CB;">健康保険証番号</td> <td></td> </tr> </table>	避 難 所	一時避難場所		災害時避難所		広域避難場所		家 族 が 離ればなれに なったとき	集まる場所		連 絡 先	TEL	持病・アレルギー等			医療機関等連絡先			健康保険証番号		
住 所	TEL																																												
氏 名	(男・女)																																												
生年月日	年 月 日	血液型	RH + -																																										
保 護 者	氏名																																												
	連絡先	TEL																																											
勤 務 先 (学校名)	TEL																																												
避 難 所	一時避難場所																																												
	災害時避難所																																												
	広域避難場所																																												
家 族 が 離ればなれに なったとき	集まる場所																																												
	連 絡 先	TEL																																											
持病・アレルギー等																																													
医療機関等連絡先																																													
健康保険証番号																																													
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">じゅうしょ</td> <td colspan="3">でんわ</td> </tr> <tr> <td>な ま え</td> <td colspan="3" style="text-align: right;">(おとこ・おんな)</td> </tr> <tr> <td>たんじょうび</td> <td>ねん がつ にち</td> <td>けつえきがた</td> <td>RH + -</td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="background-color: #FFC0CB;">ほ ご し や</td> <td>なまえ</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td>れんらくさき</td> <td colspan="2">でんわ</td> </tr> <tr> <td>かいしや がっこう</td> <td colspan="3">でんわ</td> </tr> </table>	じゅうしょ	でんわ			な ま え	(おとこ・おんな)			たんじょうび	ねん がつ にち	けつえきがた	RH + -	ほ ご し や	なまえ			れんらくさき	でんわ		かいしや がっこう	でんわ			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="3" style="background-color: #FFC0CB;">ひなんする ば し よ</td> <td>いちじひなんばしよ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>さいかいじひなんばしよ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>こういきひなんばしよ</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="background-color: #FFC0CB;">かぞくが はなればなれに なったとき</td> <td>あつまるばしよ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>れんらくばしよ</td> <td>でんわ</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="background-color: #FFC0CB;">じびょう・ あれるぎーなど</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="background-color: #FFC0CB;">かかりつけのびょういん</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="background-color: #FFC0CB;">けんこうほけんしょうばんどう</td> <td></td> </tr> </table>	ひなんする ば し よ	いちじひなんばしよ		さいかいじひなんばしよ		こういきひなんばしよ		かぞくが はなればなれに なったとき	あつまるばしよ		れんらくばしよ	でんわ	じびょう・ あれるぎーなど			かかりつけのびょういん			けんこうほけんしょうばんどう		
じゅうしょ	でんわ																																												
な ま え	(おとこ・おんな)																																												
たんじょうび	ねん がつ にち	けつえきがた	RH + -																																										
ほ ご し や	なまえ																																												
	れんらくさき	でんわ																																											
かいしや がっこう	でんわ																																												
ひなんする ば し よ	いちじひなんばしよ																																												
	さいかいじひなんばしよ																																												
	こういきひなんばしよ																																												
かぞくが はなればなれに なったとき	あつまるばしよ																																												
	れんらくばしよ	でんわ																																											
じびょう・ あれるぎーなど																																													
かかりつけのびょういん																																													
けんこうほけんしょうばんどう																																													

● 家族で集まる場所など、決めたことは緊急連絡カードに記入して、いつも携帯しましょう。

あなたの支援プラン（ひとりで避難することに不安のある方用）

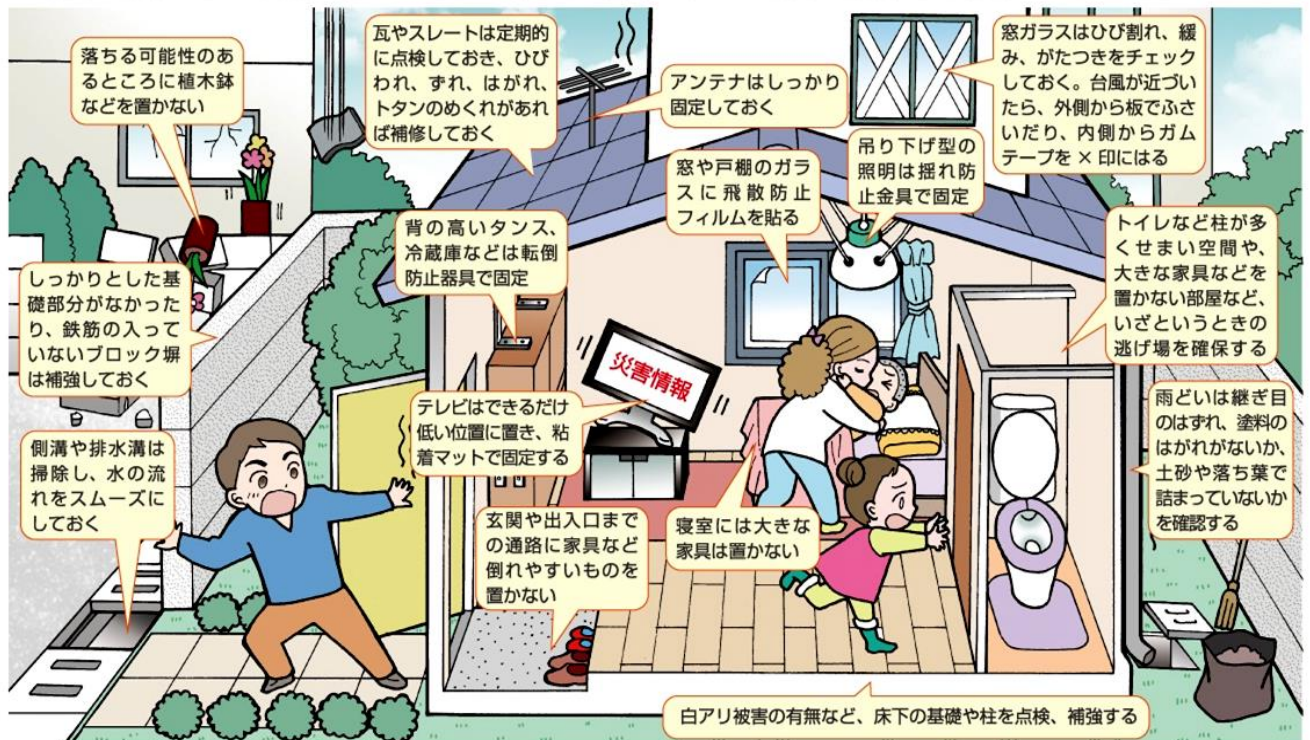
名前	住所		
	電話	FAX	
● 支援の必要な理由（要介護度、障がい者手帳の等級および具体的な症状）			
● 災害時の避難方法			
支 援 者	名前	住所	電話 FAX
	名前	住所	電話 FAX
● かかりつけ医療機関			
● かかりつけ以外であなたの病状などに対応できる医療機関			
同居家族	名前	続柄	名前 続柄
	名前	続柄	名前 続柄
緊急時の 連 絡 先	名前	続柄 住所	電話
	名前	続柄 住所	電話

● 災害時に支援してくださる方へ写しを渡しておきましょう。

2. 家の安全対策

(1) 家の内外の危険箇所をチェック

定期的に家の中や周囲をチェックしておきます。台風の場合などで、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。絶対にやめましょう！



(2) 家具の転倒・落下防止対策

建物が無事でも家具が転倒すると、その下敷きになってケガをしたり、室内が散乱することにより逃げ遅れる場合があります。家庭での被害を防ぎ、安全な逃げ道を確保するためにも、家具や電化製品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などの「家具の転倒・落下防止対策」等を実践します。

- ❑ 居間（リビング）・寝室など、日常、よく居る部屋の家具や家電製品を固定する。
- ❑ 玄関や掃き出し窓までの脱出経路を考えて固定する。
- ❑ 固定できない場合は、配置換えをする。

(3) 家屋の耐震対策

家屋の耐震診断、耐震補強などの対策をしましょう。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、震災に強い街づくりをめざし、耐震診断・耐震改修費用の一部の補助を行なっています。

◇ 大阪市民間老朽住宅建替支援事業「タテカエ・サポーターズ21」のホームページ

<http://www.city.osaka.lg.jp/toshiseibi/page/0000110352.html>

（４）地震における防火対策

阪神淡路大震災後に発生した火災の原因で最も多かったのは電気機器関連（電気火災）で、次いで、ガス・油等燃焼機器関連でした。

地震後に発生した電気火災の多くは、避難中の留守宅などで送電回復に伴い発生した、いわゆる「通電火災」が多く、避難時の電気ブレーカー遮断の必要性等が指摘されました。

地震後の通電火災を防ぐため、感震ブレーカーの設置がすすめられています。

一般的なブレーカー等は漏電には対応していますが、地震による火災対策には効力はありません。

感震ブレーカーは、強い地震を検知した場合に自動的にブレーカーを落とすことで電気の供給を遮断して電気が原因となる火災事故を防ぐことができます。

【感震ブレーカーの種類】

分電盤タイプ（内蔵型）	分電盤タイプ（後付型）	コンセントタイプ	簡易タイプ
			
分電盤に内蔵されたセンサーが揺れを検知し、ブレーカーを落として電気を遮断。 約5～8万円（標準的なもの）	分電盤に感震機能を外付けするタイプで、漏電ブレーカーが設置されている場合に設置可能。 約2万円	コンセントに内蔵されたセンサーが揺れを検知し、コンセントから電気を遮断。 約5,000円～2万円	ばねの作動や重りの落下によりブレーカーを落として、電気を遮断。 3,000円～4,000円程度
電気工事が必要	電気工事が必要	電気工事が必要なタイプと、コンセントに差し込むだけのタイプがある	電気工事が不要

3. 非常持ち出し品と備蓄品を備えよう

災害発生時にすぐに持ち出す「非常持ち出し品」と、災害から復旧するまでの数日間を支えるため家庭に備えておく「非常備蓄品」を分けて用意しておきます。赤ちゃん用品や介護用品など個人や家庭の事情に合わせた備えも検討しておきましょう。

また、定期的に保存状態や消費期限等を点検して、新しいものに交換します。

（１）準備しておきたい非常持ち出し品

「非常持ち出し品」は、避難時に最低限必要なものを準備します。家族構成を考えて必要なだけ用意し、いつでもすぐに持ち出せる場所に置いておきます。

★ 1次の備え「非常持ち出し品」

- ❑ 家庭や勤務先など、1日の多くを過ごす場所には「非常持ち出し品」を備える
- ❑ 被災の1日、命が安全なところに逃げる時にこれだけは持っていきたい、という最低限の備えに！（※さっと持ち出せて逃げられるコンパクトな1バックで準備）
- ❑ 合わせて、頭・足もとを守って逃げられる備えも必要。
- ❑ どこに置く…？ 玄関・寝室…持ち出しやすいところに！車のトランクに予備を置くのも良い。

★ 0次の備え「いつでもケータイ！」

「非常持ち出し品」として備えるものの中から、携帯ができそうなものは、いつも使うバックなどに入れて、身につけてみましょう。いつどこで被災するかわからない災害への安心感を持ち歩きます。

(2) 家庭に備えておくもの（非常備蓄品）

非常時、ライフラインが途絶え、もしも助けの手が届かなかったとしても、災害発生後の数日間は自給自足してしのげる物品を備蓄します。

★ 2次の備え「安心ストック」

- ❑ 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、ライフラインが止まった家で、避難生活を過ごすことになるかもしれないときに、安心なセットを考えよう。
- ❑ キッチンや、押し入れ、ガレージ、物置などに、ケースにまとめ取り出しやすく、持ち運びしやすく備蓄する。
- ❑ 飲料・食品など消耗品は、少なくとも3日以上（できれば1週間程度）備えたい。

⇒ 【参考資料②】「①いつもケータイ・①非常持ち出し・②安心ストック」チェックリスト