

災害から身を守る



大地震が発生したときのタイムライン

日ごろから備える

- 家庭で防災の話し合いをする **7 ページ**
- 非常持ち出し品、非常備蓄品を用意する **8 ページ**
- 家屋の耐震対策、家具の転倒防止対策を行う **10 ページ**
- 家族や友人との連絡方法などを決めておく **11 ページ**
- 地域行事や防災訓練に参加する **15 ページ**

大地震発生

- まずは「いのち」を守る **12 ページ**
- 揺れがおさまったら **13 ページ**

緊急地震速報!

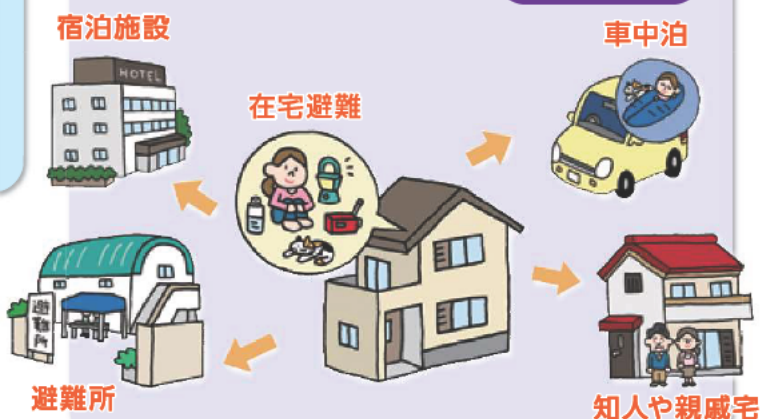


今後に備える

- 正しい情報を手に入れる **14 ページ**
- 地域での助け合い **15 ページ**

避難生活と生活再建

- 避難する場所を判断し避難する **17 ページ**



日ごろから備える

家庭で防災の話し合いをする



いざというときに備えて、家族で防災について話し合い、確認しておきましょう。

みんなで話し合い、確認しておくこと

1

地震が起こった時に、
自分自身の身を守る
方法をイメージする

2

家族一人一人の役割を
決める

- ☐ 火を消す
- ☐ ガスの元栓を閉める
- ☐ 出入口を確保する
- ☐ ラジオやテレビなどで情報を収集する
- ☐ ブレーカーを落とす など

3

災害時の連絡方法や、
自宅以外に集まる場所を
決めておく

- ☐ 複数の連絡方法を用意する
11 ページ
- ☐ 自宅で避難できないときに
集まる場所を決める
- ☐ 最寄りの一時避難場所、
災害時避難所の場所を
確認する

4

危険箇所や避難経路を
確認する

- ☐ 家の内外の危険箇所を確認する
- ☐ 家具を固定する
10 ページ
- ☐ 危険な箇所の修理や補強を行う
- ☐ 【マンションの場合】
避難ハッチや非常階段など
避難経路を確認する

5

非常持ち出し品・
備蓄品を確認する

- ☐ 個人の事情で必要なものを用意する
- ☐ 定期的に消費期限等を確認する
- ☐ すぐに持ち出したり、使用できる
場所にあるか確認する
- ☐ 非常持ち出し袋などが実際に使用
できる重さになっているか確認する
8 ページ



非常持ち出し品・非常備蓄品を用意する

0 次の備え「いつも携帯」外出時に災害にあったらどうする？

「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、いつも使うバッグやポケットに入れて用意しておこう。

- ☐ 携帯食(栄養補助食品やお菓子など) ☐ ビニール袋 ☐ ホイッスル(笛)
☐ 衛生用品(救急バン、ウエットティッシュなど) ☐ モバイルバッテリー(携帯充電器) など

1 次の備え「非常持ち出し品」いざ、避難。どれくらいなら持っていける？

リュックサックなど両手が自由に動かせるものに、自分や家庭に必要な物を準備し、避難しなければいけなくなった時のため、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んで、背負って避難できる量にしましょう。

基本品目

● 飲食物

- ☐ 飲料水
☐ 携帯食・非常食
 (栄養補助食品、乾パン
 など調理不要のもの)

● 装備用品

- ☐ 懐中電灯・LED ランタン
☐ 軍手・手袋
☐ 万能ナイフ類
☐ ロープ(5m～)
☐ 電池、モバイルバッテリー

● 情報用品

- ☐ 携帯ラジオ
☐ 筆記用具、油性マジック
☐ 現金(10円硬貨含む)

● 救急用品

- ☐ 救急医療品セット
☐ 持病薬・常備薬

● 衛生用品

- ☐ マスク
☐ 簡易トイレ、凝固剤
☐ トイレットペーパー
☐ ウエットティッシュ

● 汎用品

- ☐ タオル
☐ ポリ袋
☐ レジャーシート
☐ ライター・マッチ
☐ 布製ガムテープ



個人・家庭の事情にあわせて備えを検討するもの

● 貴重品

- ☐ 予備鍵(家・車など)
☐ 予備メガネ・コンタクトレンズ
☐ 預金通帳・証書類(写)
☐ 身分証明(運転免許証、
 マイナンバーカードなど)

● 防寒用品

- ☐ サバイバルブランケット
☐ 使い捨てカイロ

● 高齢者用品

- ☐ 紙おむつ
☐ 看護用品
☐ 補聴器

● 女性用品

- ☐ 生理用品
☐ 防犯ブザー
☐ 化粧品

● 乳幼児用品

- ☐ 哺乳瓶、粉ミルク、離乳食
☐ 紙おむつ、着替え
☐ バスタオル
☐ 抱っこ紐
☐ 母子手帳

● ペット用品

- ☐ ペットフード



2 次の備え「非常備蓄品」在宅避難時など避難生活を支える

ライフラインが途絶えた時、復旧までの数日間を自足するつもりで備えましょう。飲料水や非常食などは、**最低でも3日分、できれば7日分**程度は用意しておきましょう。また、持病薬などを準備しておきましょう。

● 飲食物

- ☐ 飲料水
(1人1日3Lが目安)
- ☐ 非常用給水袋
- ☐ 非常食・保存食
(缶詰・インスタント食品
などを含む)
- ☐ 塩、調味料

● 生活用品

- ☐ 食器類
(紙皿、紙コップ、
箸、スプーンなど)
- ☐ ラップ
- ☐ アルミホイル
- ☐ 缶切り
- ☐ カセットコンロ、ボンベ
- ☐ 衣類、毛布
- ☐ ドライシャンプー
- ☐ トイレの凝固剤
- ☐ ポリ袋
- ☐ 電池、モバイルバッテリー
- ☐ ブルーシート
- ☐ 布製ガムテープ
- ☐ 工具類

非常備蓄品はローリング・ストックで行おう

非常備蓄品として備える非常食・保存食は「ローリング・ストック」(循環備蓄)で備蓄しましょう。

「ローリング・ストック」とは、食料品や生活必需品を普段の買い物で少し多めに買って置き、使ったら使った分を補充することで、常に一定量が備蓄されている状態を保つことです。それにより、普段から食べ慣れたものを「非常食」として活用することができます。



非常時に備える心がけ

1年に2回はチェックしよう！

- 次のチェック日を決めておこう。
- 衣類など、季節で変わる必需品を取り換えるために、年2回、春と秋に行おう。
- 非常食は、交換の際に試食して、好みのものに切り替えよう。

使い方を覚えよう、身につけよう！

- ロープの結び方、簡易トイレの使い方など、動画などで確認しておこう。
- 新聞紙やラップ、ビニール袋など汎用性のある日用品は、過去の災害時にどう使われてきたかをウェブサイトなどで確認しておこう。