

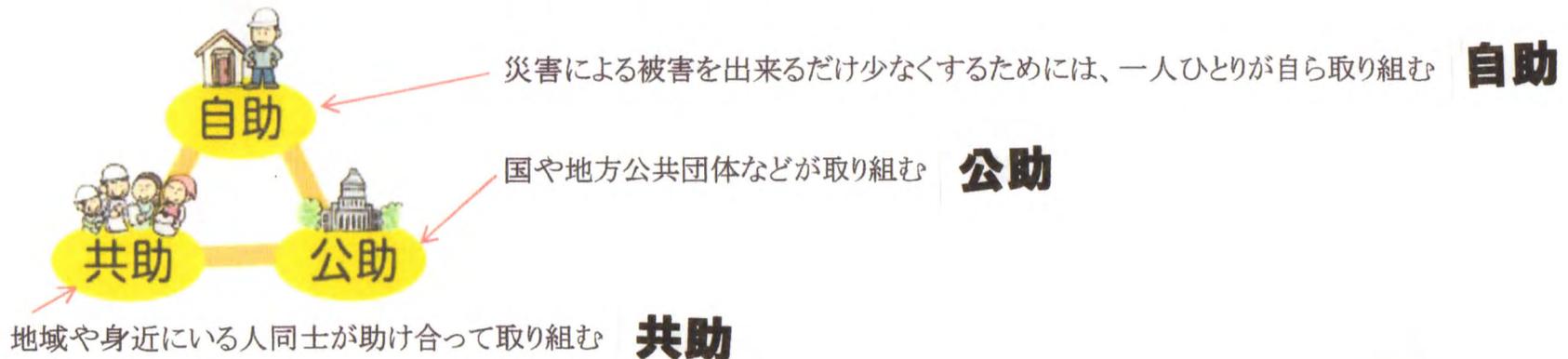
# イラストから分かる 家庭の震災対策！

小池自治会  
防火防災部

最近各地で地震が多発今から地震に備えよう

## 震災時命を守る震災対策

『一番大切なのは、一人ひとりが取り組む防災対策』



- ①一人ひとりが自分の身の安全を守り、まず自分が無事であることが最も重要。
- ②身の安全の守り方を知っておくこと。
- ③生き延びていくために、水や食料などを備えておくこと。



## 【地震発生とその瞬間】

- ①地震発生の瞬間は適切な判断が難しい。
- ②最優先で自分の命を守る。



## 【地震発生直後の行動】

- ①揺れが収まってから行動する。
- ②火元を確認する。
- ③出口を確認する。
- ④ガラスや塀から離れる。



## 【地震発生時のNG行動】

- ①ガスに引火して爆発する危険があるので、火を付けない
- ②火災の危険があるので、ブレーカーを上げて通電させない。
- ③火災や爆発の危険があるので、電気のスイッチを触らない。
- ④電話回線がパンクするので、地震発生直後に不要不急の電話使用を控える。
- ⑤ケガをする危険があるので、部屋の中で裸足で歩かない。
- ⑥ケガをする危険があるので、救出活動はひとりではなく複数人で行う。
- ⑦救急車両の運行の妨げになるので、避難に車は使わない。(地方は行政の指示)
- ⑧閉じこまれる危険があるので、エレベーターは使わない。(戸別住宅は除く)



## 【避難所での避難かそれとも在宅避難か？】

### 『避難所生活とは…大変です！』

いざ災害に遭ったら……。避難所に行けば最低限の公的支援が受けられ、何とか生活できるだろうと思う人もいるだろうが、しかし、現実には過酷。東京都の場合、避難所の収容人数は全人口の約二割であり、他問題はある。

①盗難 ②性犯罪 ③感染症 ④共同生活で不眠になり体調を崩す ⑤ルールやマナー  
このような、慣れない環境で、特に高齢者や子供には耐えられず「災害関連死」も認定されている。  
できれば、可能な限り自宅で避難生活を送れるよう準備をしておくことが重要。

参考：暮らしめいと



可能な限り在宅避難を…！

共同生活でルール・マナーが重要！

慣れない環境から病気！

## 【在宅避難で震災を乗り切ろう】

### 『圧死を防ぐ為の我が家の耐震診断・家具転倒防止と災害用備蓄品の準備』

阪神・淡路大震災の死者の8割が建物倒壊による圧死である。今から30年以上前の1981年5月31日の建築基準法施行令改正以前に建築された建物は大地震の安全性が低いとされている。

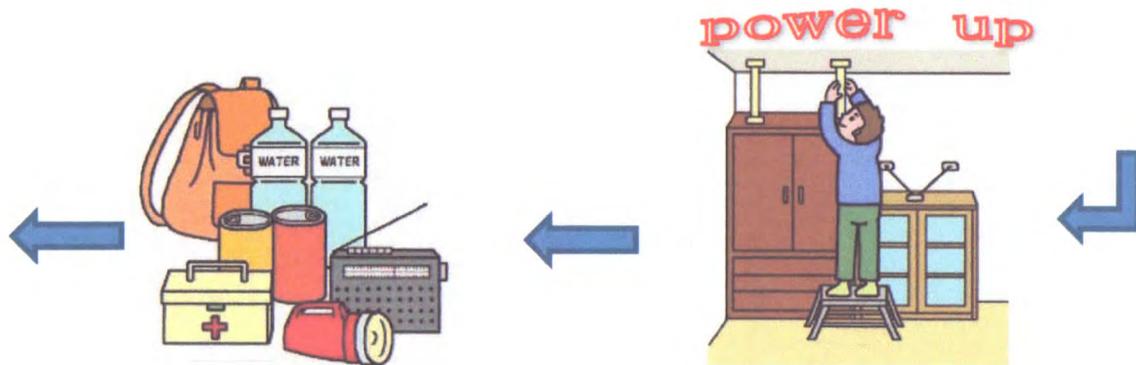
耐震化チェックのため、耐震診断を受け安全安心に心がけることが重要である。



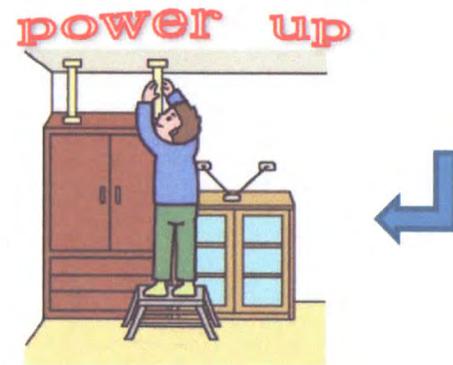
『在宅避難優先』 『条件1 耐震診断…区の補助あり』 『条件2 診断結果 OK』



『最終在宅避難』



『条件4 災害用備蓄品準備』



『条件3 家具転倒防止』

# 非常時の持出品・備蓄品 チェックリスト

災害後の救助や  
救援物資の到着までに  
最低限必要なものは  
準備しておきましょう。



- 非常時持出品は、両手が使えるリックサックタイプにしましょう。
- 避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめましょう。
- 自分の家族の状況に応じて必要なものを選びましょう。
- 自分に必要なものの優先順位を決めておきましょう。

## 貴重品

- 現金(小銭を含む)※公衆電話用に10円玉100円玉
- 車や家の予備鍵
- 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
- 銀行の口座番号・生命保険契約番号など
- 健康保険証
- 身分証明証(運転免許証、パスポートなど)
- 印鑑
- 母子健康手帳

## 情報収集用品

- 携帯電話(充電器を含む)
- 携帯ラジオ(予備電池を含む)
- 家族の写真(はぐれた時の確認用)
- 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- 広域避難地図(ポケット地図でも可)
- 筆記用具

## 食料品

- 非常食
- 飲料水

## 便利品 など

- 防災ずきんかヘルメット
- 懐中電灯(予備電池を含む)
- 笛やブザー(音を出して居場所を知らせるもの)
- 万能ナイフ
- 使い捨てカイロ

- マスク
- ビニール袋
- 毛布
- スリッパ
- 軍手か皮手袋
- マッチかライター
- 給水袋
- 雨具(レインコート、長靴など)
- レジャーシート
- 簡易トイレ

## 清潔・健康のもの

- 救急セット
- 常備薬・持病薬
- タオル
- トイレットペーパー
- 着替え(下着を含む)
- ウエットティッシュ

## その他

- 紙おむつ(幼児用・高齢者用)
- 生理用品
- 粉ミルク・哺乳瓶(赤ちゃんに必要なもの)
- その他自分の生活に欠かせないもの

ご自身の環境に合わせて必要なものを準備してください。