# 大災害への備え

## 家族全員揃って避難できるとは限らないのでよく話し合っておきましょう

□避難場所や避難拠点の確認
　自宅最寄りの市区立小中学校、広域避難場所（上石神井アパート付近）
　　危険はなくなったが家で生活はできない場合⇒「避難場所」
　　危険がなくなり家で生活できる場合⇒帰宅

□避難経路の確認

□緊急持ち出し袋の準備
【貴重品】　□現金（小銭）、□身分証明書（免許証、健康保険証）、□通帳
　　□証券類（保険証券・権利証 等）、□印鑑 、□母子手帳、□家や車の鍵
【生活用品】□飲料水、□非常食（アレルギーをお持ちの方がいらっしゃるご家庭は特に準備）
　　□携帯トイレ、□生理用品、□救急用品（常備薬：特に心臓、血圧、血糖、アレルギー）
　　□タオル、□ティッシュ、□衣類、□笛、□懐中電灯、□乾電池、□ライター□ヘルメット
　　□軍手・皮手袋、□ビニールシート・保温シート、□ガムテープ、油性ペン
　　□眼鏡（コンタクト） □雨衣、□万能ナイフ、□好きなお菓子※リラックス

| 備蓄品の目安 |
| --- |
| 飲料水（1日当たり3リットル）と備蓄食 × 人数 ×3-4日分 |
| 簡易トイレ（１日5回分） × 人数 ×3-4日分 |

【情報用品】□スマートホン・携帯電話、□携帯ラジオ、□モバイルバッテリー、□筆記用具
　　□連絡先（家族・親戚・知人）、□家族の写真※心の支え
　　※乳児や高齢者がいる場合
　　□哺乳瓶、□粉ミルク（離乳食）□おむつ、□おしりふき

□家の中の安全対策（家具が倒壊し避難できずに生死が分かれることも）
　　□家具の固定（食器棚、本棚、冷蔵庫）、滑り止め防止
　　□部屋の出入り口付近、廊下、階段に大きな家具や物は置いていない
　　□重いもの、割れるものは上に置いていない
　　□手の届くところに懐中電灯やスリッパを準備
　　□窓ガラス飛散防止フィルムの貼付

□大切な人との連絡手段の確保
　　□災害伝言ダイヤル（171）・災害用伝言板Web171
　　毎月1日、15日、1月1日-1月3日、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～1月21日）に体験利用ができます。
　　□X（Twitter）ライフライン、Facebook災害時情報センター、LINE災害連絡サービス
　　□自宅や家族の電話番号　※最近は番号を覚えていないというケースが増えてきています

| | |
| --- | --- |
| 自宅住所 | |
| さんの番号 | |
| さんの番号 | |
| さんの番号 | |
| | |
| | |

# 災害発生時の行動

家族全員揃って避難できるとは限らないのでよく話し合っておきましょう

発災時（地震の例）

0分　：身体防護
　　身体（特に頭部）の防護を最優先、テーブルの下にもぐり脚をつかむ

～5分　：周囲の安全確認
　　身辺の安全確認、落下物破片等に注意

～20分　：避難準備
　　家族の安否確認、火元、ガスの元栓、ブレーカーの遮断

～3時間：安全確保
　　家の中が安全ならば家に留まるほうが良い場合もあるが、余震による倒壊もあるため
　　家族でよく話し合い判断をする

（移動）
危険な場所はできるだけ避け、なるべく道の中央を歩く
切れた電線などには近づかない
ガラスの多い建物の近くを通る時は頭上に注意する

～24時間：避難生活　最低３日間は各自が用意した食糧や水が必要
　　正しい情報を集め、うわさに振り回されないよう注意

避難生活をより快適にするには…
- 生活しやすい場所となるよう運営・管理に積極的に参加、協力する
- 規則を守り、互いに励まし合う
- 不満・要望は代表者を通じて行う
- 乳幼児・お年寄り・障害のある人・ケガや病気の人をいたわり助け合う
- 身体・心の不調については、すぐに申し出る。
- 起床・就寝時刻を決めるなど、規則正しい生活をする。
- 仮設トイレは人目につきにくく事件事故の危険があるので一人では行かせない
- トイレ以外の場所ですませることは絶対にしない！　※震災時も性的被害が発生
- うがい・身体の清潔を保つなど、かぜ対策・食中毒対策をしっかり行う
- 水分をこまめに取り、体を動かす

【学校から児童・生徒を引き取る時】
- 引き取る人の氏名
- 児童との関係（保護者・登録者のみ）
- 児童の氏名

【避難する時の注意点】
- ガスの元栓を閉める
- コンセントを抜く
- ブレーカーを落とす

【トイレの準備】

（自宅）
既存のトイレに非常用トイレをセットして使用

《自宅で作れる非常用トイレ》
①便座を持ち上げ便器に大きいビニール袋をセット
②便器に汚物袋をセット
③汚物袋の中に新聞紙や凝固剤等を入れる（凝固剤は使用後に投入する場合も）

（避難所）
携帯トイレを非常持ち出し袋に入れておくと安心
仮設トイレの設置には時間がかかり、多くの人が利用するため、悪臭や不衛生等、ストレスがかかりやすい状況が続く可能性が高い