

# 幕張サン・ハイツ自主防災会広報

No.1

2015.12

大規模災害(主に地震)が発生した場合を想定し、日頃から心構えをしておく事が大切です。自主防災会では、災害による被害を最小限に抑えるための「知識」と「準備」を紹介して参ります。いざという時に慌てないように、まず出来ることから防災対策を始めましょう。

## 知っていますか?「自助」「共助」「公助」

地震の被害を少なくするキーワード「自助」「共助」「公助」という言葉を知っていますか?

「自助」とは、自分で自分自身や家族の安全をまもること。

「共助」とは、隣近所や地域でお互いに助け合うこと。

「公助」とは、自衛隊や消防、警察などの公的救助機関による救助活動のことです。

現実には大震災での[公助]は間に合いません。阪神淡路大震災での場合「倒壊家屋から脱出できた要因」は98%が[自助]、[共助]でした。

### ◆まずは自助で身を守る

#### 日頃からの備え

##### 家具の 転倒防止

地震でのケガの大半は、家具類の転倒や落下物によるものです。重量のある家具は、転倒や落下で凶器となりえます。L型工具で固定する、つっぱり棒と家具転倒防止ストッパーを組み合わせる、寝室の家具の配置を見直すなど、工夫してケガを予防する対策をとっておきます。

##### 備蓄品の 用意

災害に備えておく物品は、避難しなければならないときに持ち出す「非常持ち出し品」と、被災後の生活を支える「非常備蓄品」があります。

- 非常持ち出し品 貴重品(預金通帳、印鑑、現金など)のほか、ランタンや軍手、ヘルメットなどの安全に避難するために必要なもの、携帯ラジオと予備電池などの情報入手に役立つものをリュックなどに詰め にすぐ持ちだせるよう準備しておきましょう。
- 非常備蓄品 ライフラインが止まった場合に公助が機能するまでの目安といわれる、最低1週間分の食糧などを備えておきます。

##### 家族間の 相談

いざというときに備えて、家族で話し合い、災害時の対処方法、連絡方法、役割分担など子供の成長に応じて備蓄すべき食糧が変化することなどを確認しておくことが大切です。通勤・通学手段が変わったり、高齢者の状況が変わる等、さまざまな要因で考えておくべき対策は変化します。一度決めたらそのままではなく、年に1回程度、家族全員で見直しを繰り返す必要があります。

# 防災・減災チェック表

年に一度、このチェック表で地震に対する備えについて総点検しましょう。

特に食料品・飲料水等は賞味期限の確認をしておきましょう。

## □ 家族の安否確認の方法や避難場所等を知っていますか？

- ☐ 家族での非常時の連絡方法
- ☐ 災害用伝言ダイヤルや災害用伝言版の利用方法
- ☐ 避難場所と安全な避難ルート〔避難場所：幕張西第二公園〕
- ☐ 避難所と安全な避難ルート〔避難所：幕張西小学校〕
- ☐ 広域避難場所と安全な避難ルート〔広域避難場所：幕張西第二公園〕
- ☐ 津波避難ビルと安全な避難ルート〔津波避難ビル：幕張西小学校屋上〕
- ☐ 高齢者・障害者・乳幼児などの避難支援方法の確認
- 避難場所／一時的に身を守る場所（一定の広さの公園や学校のグラウンドなど）
- 避難所／自宅で生活できなくなった場合に開設される施設（学校の体育館や公民館など）
- 広域避難場所／広域延焼火災から一時的に逃れるためのオープンスペース
- 津波避難ビル／津波発生時に緊急に一時的な避難をするための施設

## □ 自宅内や自宅の周りの状況を確認していますか？

- ☐ 家具類や家電製品などの転倒防止金具等による固定（照明器具の落下防止対策も）
- ☐ 棚や家具の上への重いものや危険なものを置かない
- ☐ 食器棚などの扉が開かないように、飛び出し防止器具の設置
- ☐ 窓ガラスや戸棚のガラスへの飛散防止フィルムの貼りつけ
- ☐ 玄関や廊下・階段などに倒れやすいものなど避難の障害になるものを置かない
- ☐ 子どもや高齢者の部屋に転倒しやすい家具を置かない
- ☐ ベランダなどに落下する可能性があるもの（植木鉢など）を置かない

## □ 自宅での備えを行っていますか？

- ☐ 非常持出品の準備。（リュックサックなどにまとめ、すぐに持ち出せる場所に置く）
- ☐ 非常備蓄品の準備
- ☐ 消火器や消火バケツなどの消火用具の準備や使い方の確認
- ☐ お風呂の残り湯などの貯水（幼児・ペットの転落防止のため、ふたを閉めておく）
- ☐ 寝室にスリッパや靴、懐中電灯を常備
- ☐ 電気のブレーカーの位置、ガスのマイコンメーターの場所や復帰手順の把握
- ☐ 防災情報や気象情報の収集方法の確認
- ☐ 地域などで行われる防災訓練や避難訓練への参加
- 非常持出品／自宅から避難する際にすぐに持ち出すことができる必要最低限の必需品
- 非常備蓄品／救援物資が届くまでの数日間、自足するために準備しておく食料・水・生活用品等

チェック実施日：        年        月        日

# 非常時の持出品・備蓄品チェック表

(空欄には自分の生活に欠かせないものをご記入ください)

## 非常持出品

非常持出品は、自宅から避難をする時に、すぐに持ち出すことができる必要最低限の必需品です。両手が使えるように、背負い袋やリュックサックなどにまとめ、玄関などすぐに持ち出せるところに置いておきましょう。(重さの目安は男性で15kg、女性で10kg以内)

### ☐ 貴重品

- |                                  |                                |                             |                                |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金(小銭も) | <input type="checkbox"/> 預貯金通帳 | <input type="checkbox"/> 印鑑 | <input type="checkbox"/> 運転免許証 | <input type="checkbox"/> 健康保険証 |
| <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>       |

### ☐ 非常食品類(調理せずにそのまま食べられるもの)

- |                              |                                  |                               |                                 |                                 |
|------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 非常食 | <input type="checkbox"/> ペットボトル水 | <input type="checkbox"/> 魚肉缶詰 | <input type="checkbox"/> 野菜煮物缶詰 | <input type="checkbox"/> ビスケット等 |
|------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|

### ☐ 応急医薬品、日用品、衛生用品等

- |                                  |                                  |                                    |                                |                                    |
|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 救急セット   | <input type="checkbox"/> かぜ薬、解熱剤 | <input type="checkbox"/> 常用薬       | <input type="checkbox"/> タオル   | <input type="checkbox"/> 歯みがきセット   |
| <input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップ | <input type="checkbox"/> 割りばし    | <input type="checkbox"/> ライター      | <input type="checkbox"/> ティッシュ | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋   | <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ  | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>           |

### ☐ 衣類等

- |                              |                                |                             |                             |                              |
|------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 下着類 | <input type="checkbox"/> 上着    | <input type="checkbox"/> 靴下 | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 雨合羽 | <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>     |

### ☐ その他

- |                                |                               |                                |                                  |                          |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> ランタン | <input type="checkbox"/> 予備の電池 | <input type="checkbox"/> 笛またはブザー | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/> |

## 非常備蓄品

非常備蓄品は、大規模災害発生時に救援物資が届くまでの数日間、自力で生活できるように準備をしておく水、食料、生活用品などです。**1週間分**を用意しておきましょう。

### ☐ 水(飲料水は1人1日3ℓが目安) ☐ 携帯トイレ

### ☐ 食料(米、即席めん、レトルト食品、缶詰、チョコレート、調味料など)

### ☐ 生活用品等

- |                                  |                                 |                                  |                                    |                                    |
|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ | <input type="checkbox"/> 予備のボンベ | <input type="checkbox"/> ビニールシート | <input type="checkbox"/> 布製ガムテープ   | <input type="checkbox"/> 毛布、寝袋     |
| <input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップ | <input type="checkbox"/> 割り箸    | <input type="checkbox"/> ティッシュ   | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー |
| <input type="checkbox"/> ペットの餌   | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>           |

※トイレの使用は排水設備が破損していないことが確認されるまでは一滴の水も排水は出来ません。

その間は携帯トイレが必需品となります。家族全員の1日当たりのトイレ回数を確認し、1週間分程を用意しましょう。

チェック実施日:      年      月      日