



自分や家族の過ごす部屋を安全にする

1995年に起きた「阪神・淡路大震災」では、家は無事だったけれど、家具の下敷きになって亡くなった方が大勢いました。

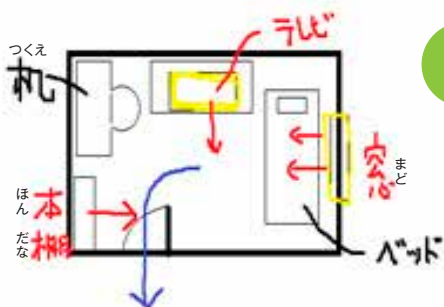
もし、足や頭にけがをしたら、津波や火事から逃げたくても、逃げるできません。

まず、自分や家族の過ごしている部屋が安全かどうか確認してみましょう。



【確認するポイント】

1. 固定されていないタンスや本棚、天井の照明器具があるか。
2. 窓ガラスや戸棚のガラスは飛散防止対策（強化ガラスに替える、フィルムを貼るなど）をしているか。
3. 脱出路は確保できるか。（部屋から出る方法は複数ありますか。ドアの近くに、邪魔になりそうな家具などありませんか。）



れい
例

きさい ほうほう
(記載の方法)

- ① 各部屋の上から見た図を描きましょう。
- ② 転倒、落下、飛散するものを黄色で塗りましょう。
- ③ 危険が生じやすい方向を赤色の矢印で示しましょう。
- ④ 脱出経路を青色の矢印で示しましょう。

★部屋を安全にするための対策について、家族で話し合い感想を書きましょう。



備蓄品の種類と量、場所を確認する

あなたの家には、家族が1週間生き延びるために必要な備蓄品がどれだけありますか。

種類	具体的な品名と量	注意点
水		<ul style="list-style-type: none"> ・大人は1日3ℓ、子どもは1日2ℓ必要です。 ・1ℓ=1kgですから、大量に持って避難することは困難です。
食料		<ul style="list-style-type: none"> ・1日に必要なカロリーは、大人で男性2500kcal、女性2000kcal、子どもは1500kcal程度です。 ・水や火を使わなくてもすぐ食べられるもので、かつ軽いものが適しています。
衣類		<ul style="list-style-type: none"> ・下着の替えやタオルも必要ですが、雨や寒さ対策に、雨合羽やジャンパー、セーターも必要です。 ・頭を保護するヘルメットなども用意すべきです。
日用品		<ul style="list-style-type: none"> ・トイレトペーパーやティッシュ、粘着テープは使い方によって大変便利です。 ・夜、避難するなら懐中電灯が、病気がいるなら薬が、感染症対策としてマスクが必須です。 ・ケガに備えて薬品やガーゼもあると便利です。 ・携帯ラジオを用意するなら電池も確保すべきです。

★備蓄品について、家族で話し合い感想を書きましょう。



通学路上の避難マップを作成する

あなたの通学路の地図を描きましょう。危険な場所には×をして、何が危険かを書きましょう。また、避難する場所に○をして、そこまでの道を描きましょう。

例

× ... 危険な場所
 ○ ... 避難する場所
 → ... 帰り道
 - - - → ... 避難ルート

- ※地震避難マップと台風避難マップは違う場合があります。
- ※避難ルートは複数考えておきましょう。雨の日や夜間に避難する場合も想定ください。
- ※津波が想定されている地域では、少しでも早く海岸から逃げる避難ルートを考えましょう。
- ※災害が起こったとき、皆さんが率先して避難することで他の人の避難を促すことができます。

◆避難経路について、家族で話し合い感想を書きましょう。



家族の避難先を知って、連絡を取る

例えば、平日の昼間、大地震が起きたとき、あなたやあなたの家族はバラバラになってしまうかもしれません。

あなたの家族の避難先になりそうな場所を把握しておきましょう。

家族	居る時間の多い場所	避難先	避難した後
例) あね 姉	だいがく 大学	だいがく 大学の〇〇学部棟	こうつう きかん 交通機関が復旧するまで待機する。
	ゆうじん いえ 友人の家(電話XXX-XXX-XXXX)	〇〇小学校	災害用伝言ダイヤル(171)で避難先を伝える。

伝言の録音方法	伝言の再生方法
<p>171 にダイヤル</p> <p>ガイダンスに従う</p> <p>録音の場合 1</p> <p>電話番号 (XXX)XXX-XXXX</p>	<p>171 にダイヤル</p> <p>ガイダンスに従う</p> <p>再生の場合 2</p> <p>電話番号 (XXX)XXX-XXXX</p>
<p>災害用伝言板サービス</p> <p>災害発生時などは、携帯電話を利用して安否情報を登録でき、家族や友人の安否情報を携帯電話やパソコンからも確認できます。お持ちの携帯電話会社にサービス方法を確認してください。</p>	

○災害用伝言ダイヤルの使い方を家族全員で、覚えておきましょう。

また、張り紙で知らせるのも一つの方法です。

さらに、助けが必要な家族がいるならあなたが助けに行く心構えをしておきましょう。

◆家族の避難場所について、家族で話し合い感想を書きましょう。