

このマニュアルを活用し、災害時の被害を最小限に抑えましょう。

**【災害への対応は日頃の心構えと各家庭での備えが大切です】**

・災害はいつどんな時に起こるかわかりません。災害が起こった時間や場所などを想定して普段から各家族で話し合っ、決め事しておくことや、準備しておくことが必要です。

**I. 日頃の心構え**

普段から家族で話し合い、災害に対する心構えを持ちましょう。

**(1) 物の日常備蓄という心構え**

- 一週間は誰にも頼らず暮らせるようにするのが「備蓄」です。いつもより少し多めの食品や日用品を買い購入しておきましょう。

**【備蓄のポイント】**

普段の生活の中で消費していく日常備蓄

- ① 冷蔵庫は食糧の備蓄庫（冷凍庫→冷蔵庫→その他の食品と順序を考える。）
- ② 生活用水の重要性（常に風呂に水を張っておきましょう。）
- ③ 電気・ガスの代替えの必需品（カセットコンロ・ガスボンベを用意しよう。）
  - ・お湯ができれば多くの食料品が利用できる。
- ④ カップ麺・レトルト食品・スナック菓子等いつもより少し多めの買い物を。
- ⑤ 使用期限の点検
  - ・賞味期限と同じように、電池、薬、使捨てカイロ等期限の点検をしよう

**(2) コミュニケーションという構え**

**【家族会議を開こう】**

- ① 出火防止や出口の確保など、家族の役割分担を決めておく。
- ② 日頃から出かける際は、行き先を伝えるよう心掛ける。
  - ・家族の行き先を知っていれば、いざという時に不安にならずに済みます。
- ③ 帰宅困難・登下校中での安否確認方法や、家族で会う場所を予め決めておく。
- ④ 家の中での安全な場所を確保しておく。
  - ・特に寝室には倒れるものは、置かない。

**【ご近所で防災ネットワークを作ろう】**

（一人ぼっちにならない）

- ① 避難生活をスムーズにする為にもご近所とのお付き合いの輪を広げよう（互助）
  - ・各自の棟会議や階段会に参加して仲良くなろう。
- ② 要配慮者や高齢者などの要支援者を知り民生委員と協力して支援しよう

**(3) 日頃の訓練が、いざという時の行動が身に付くという心構え**

**【稲毛海岸三丁目団地自主防災会での取組み】**

- 防災会では普段から以下のような準備や活動をしています。
  - ① 防災計画を立て防災訓練を実施します。
    - ・積極的に訓練に参加して行動を身に付け、防災知識も増やそう。（訓練に参加すれば災害時もあわてない）
    - ・近隣とのコミュニケーションの大切さを学ぶ
  - ② 当団地は有事の際は、「在宅避難」を原則としております。その際は、「災害本部」を立上げ次の行動を行うこととなっています。
    - ア. 情報の収集と伝達
    - イ. 居住者の安否確認
    - ウ. 救出救護・避難誘導（稲浜中学校避難所の開設と運営）
    - エ. ライフラインの復旧活動
    - オ. 給食給水活動
    - カ. 備蓄する資機材の購入・維持管理
  - ③ 防災用品の購入（防災倉庫に保管）と点検
  - ④ 災害に関する最新情報の収集・防災マニュアルの作成や更新

## Ⅱ. 日頃の準備

### 1. 災害発生時、被害を最小限に抑える準備

- 寝室には倒れる物を置かない。置く場合は固定しておく。
  - ・ 避難通路をふさがない置き方を考えよう。
- 重いものや割れやすいものは高いところに置かない。
- 食器棚の扉はフックなどで固定し、地震の際に開かない様にする。
- ガラスが散乱した時に備えて、スリッパや運動靴等を用意しておく。
- 電気ブレーカー・ガス栓・水道の元栓当の設置場所、止め方、復旧の方法を知っておく。

### 2. 地震が発生した時にまず必要なもの

- 灯りや火の確保
  - ・ 懐中電灯（2個・・・LEDタイプが望ましい）
  - ・ 乾電池の予備（使用できるタイプに注意）
  - ・ ローソク、マッチ、ライター類
- 散乱した物から足の怪我を防ぐ物
  - ・ 靴下・スリッパ（底の厚いもの）・運動靴
- 座布団・枕（就寝時）
  - ・ とっさの時に頭を覆う。
- メガネ・コンタクト（使用者のみ）
  - ・ 深夜の災害発生に備えなるべく手許に置く。
- 消火器
  - ・ 火災が起きた時の初期消火に備える。
- 軍手
  - ・ 地震後脱出時に使用
- ホイッスル（笛）
  - ・ 動けない時に使って知らせる。
- 携帯電話（充電器も忘れずに）
  - ・ 出来るだけ充電に心掛けておく。

### 3. 災害後に必要なもの・・・在宅避難（家庭内避難）を目指す

#### 飲料・食料等

- 1週間以上の家族の食糧・・・多めの購入で日常備蓄
  - ① レトルトご飯・麺      ② 醤油・塩など
  - ③ 缶詰・冷凍食品・野菜ジュース
- ペットボトルの水（飲料水）
  - ・ 3ℓ（1日分）×3日分×家族数
- カセットコンロ・カセットボンベ
  - ・ ボンベは大目に用意する。
- 保温できる水筒・魔法瓶
  - ・ 電気やガスの使用が限られた場合に

#### 備品類

- 懐中電灯、ランタン（LEDが望ましい）
  - ・ 長期の停電時は懐中電灯より有効
- 携帯ラジオ
- 携帯電話（充電器も忘れずに）
  - ・ 出来るだけ充電に心掛けておく。
- 乾電池、携帯用充電器（コンセント不用電池式のもの）
- 軍手・ロープ（作業時に使用）
- ホイッスル（笛）
  - ・ 動けない時に使って知らせる。

#### 救急・衛生

- 災害用簡易トイレ、携帯トイレ
  - ・ 特に重要、家族分を用意する
- 救急箱、生理用品
  - ・ 持病（常備薬）・ウェットティッシュ・トイレットペーパー
- ガーゼ・ストッキング（包帯の代用）
- 赤ちゃん用品（いる家庭）
  - ・ あかちゃんに必要な物

#### 日用品

- ポリ袋・ポリタンク・バケツ
  - ・ 給水や汲み上げに使う
- 食品用ラップ・アルミホイル・紙皿
- ガムテープ（布テープを用意）
- 新聞紙・段ボール
- ビニールシート
- ゴミ袋・レジ袋・食品包装用ラップ
  - ・ 出来るだけたくさん用意
  - ・ 様々な用途・排泄にも利用

### 4. 避難指示があった時に持ち出す物（非常袋に入れておく）

- 保険証・通帳（コピーも可、表紙の部分）
- 現金（千円札・小銭）
- 携帯ラジオ・乾電池、ホイッスル
- 携帯電話・携帯充電器（コンセント不用電池式のもの）
- 折りたたみ傘（家族分）
- 防寒服・レインコート
- 使い捨てカイロ・団扇
- タオル（2～3枚/人）・ペーパータオル
- ウェットティッシュ（衛生確保）
- 筆記用具（避難先での指示やメモに）
- 緊急連絡先のメモ
  - ・ 携帯電話が使用できない場合（使わない）
- 持病の薬・常備薬・薬手帳
  - ・ 普段からお薬には、余裕を持たせる。

以上

# 地震発生時の行動



## 住民の皆さんの行動

### 1. あなたと家族の命を守る

(1) あわてずに、あなたの身の安全を確保

- ・ 物が落ちてこない
  - ・ 物が倒れてこない
  - ・ 物が移動しない
- 場所(空間)で身を守り、揺れが収まるまで待ちましょう。

### 2. 地震直後の行動(揺れが収まってからの行動)

(1) 家族の安否確認

- ① 家の中をチェック
- ② 火の始末…火元の確認

(2) 避難経路の確保(出口の確認)

- ・ 玄関ドアの開閉の確認
- ・ 部屋の窓や戸の開閉確認

### 3. 地震後の行動

(1) TV・ラジオの情報に耳を傾ける

(2) ご近所の安否確認

(3) 無事ですカードに状況を記入して

玄関扉の表に掲示

