



## 衛生委員会報告

### ～防災～ ★家庭での備え

●災害に対するご家庭での備えを紹介します。これだけは準備しておきましょう。

災害に備え、ご家庭で取り組むべき主な対策は大きく分けて6つです。

#### ◆家具の置き方、工夫していますか？

大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておく必要があります。

- ・家具が転倒しないよう、家具は壁に固定する
- ・寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにする（置く場合も、なるべく背の低い家具にすると共に、倒れた時に出入り口を塞いだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しておく）
- ・手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておく

#### ◆食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

##### ◇食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例（人数分用意しましょう）

- ・飲料水 1週間分（1人1日3リットルが目安）
  - ・非常食 1週間分の食料として、ご飯（アルファ米など）、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
  - ・トイレットペーパー、ティッシュペーパー・マッチ、ろうそく・カセットコンロ など
- ※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要なため、日頃から水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておく

#### ◆非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

自宅が被災した時は、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。

非常時に持ち出すべきものを予めリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

##### ◇非常用持ち出しバッグの内容の例（人数分用意しましょう）

- ・飲料水、食料品（カップ麺、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
  - ・貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
  - ・救急用品（絆創膏、包帯、消毒液、常備薬など）
  - ・ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手、懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器、衣類、下着、毛布、タオル洗面用具、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、携帯トイレ
- ※乳児のいるご家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳瓶なども用意しておく

◆ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか？

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。

災害時には、携帯電話の回線が繋がりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。

その際には以下のサービスを利用しましょう。（毎月1日、15日は災害伝言サービスを体験することができます。）

・災害用伝言ダイヤル

局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが伝言を再生できる

※一部のIP電話からは利用できない場合あり

・災害用伝言板

携帯電話やPHSからインターネットサービスを使用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが、情報を閲覧できる

◆避難場所や避難経路、確認していますか？

いざ災害が起きた時に慌てずに避難するためにも、お住まいの自治体のホームページや国土交通省ハザードマップポータルサイトなどから防災マップやハザードマップを入手し、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう。

・国土交通省ハザードマップポータルサイトはこちらをご覧ください。

<http://disaportal.gsi.go.jp/>

※豪雨、津波、火山噴火など、災害の種類によって安全な避難場所が異なります。それぞれの災害をイメージして、どのように行動すれば安全に避難できるか家族で考えてみましょう。

◆関連お役立ちサイト・災害関連ツイッター・災害アプリ

事前に携帯電話に登録しておく便利なサイトやツイッター・スマホアプリの情報です。

◇サイト・ツイッター

・内閣府防災 <http://www.bousai.go.jp/>

災害状況、被害状況の公表のほか、防災対策情報や内閣府の防災に関する政策等を公開

・災害関連ツイッター（内閣府） <https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/twitter.html>

災害時に役立つ政府の公式ツイッターアカウントなどを紹介

◇アプリ（ご使用は自己責任でお願いします。）

・Yahoo! 防災速報 ・NHK ニュース・防災 ・特務機関 NERV 防災 ・radiko.jp.

・goo 防災 ・東京都防災アプリ ・ゆれくるコール ・防災情報 全国避難所ガイド

・MySOS. など

★最後に

●近年、地震や台風、豪雨などのさまざまな自然災害が日本列島を襲い多大な被害が出ています。いつ起こるかわからない災害、いざという時に備えてしっかりと対策しておくことが大切です。

作成者 草野裕子