



## 危険を家から追い出す

家の中を点検しておくで、災害時の危険を減らすことができます。

### 落下と飛散

窓ガラスが割れたり、食器が落ちて破片が飛び散ることがあります。夜、地震が起こり、停電している屋内で、あなたは行動しなければならぬかもしれません。

○家の中で破片が飛び散りそうな場所

○あなたの家の対策は？

### 転倒

重い家具が倒れ、下敷きになることで、動けなくなり、火災や津波から避難できないことが考えられます。また最悪の場合、死亡することが考えられます。

○転倒しそうな家具

○あなたの家の対策は？

### 火災

地震の代表的な二次災害である火災は、関東大震災や阪神・淡路大震災で、被害を大きく拡げる原因でした。

○家の中で、地震により火災原因を引き起こす原因となるもの

○あなたの家の対策は？

### その他

揺れや液状化で家が傾くと、ドアが歪み開けにくくなることがあります。ガスの配管が損傷することでガス漏れの危険もあります。

○上記以外にあなたの家で危険だと思うところはありませんか？

◆家の安全点検について、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

過去の地震では、避難所に行っても物資が不足していることがありました。

1週間、家族が生き延びるためにはどうするべきでしょうか。

<p>水</p>	 <p>大人は1日3ℓ必要。 特に夏場は重要。 一方で重さに注意。</p>	<p>○あなたの家では、どれだけ飲料水を用意していますか。</p>	<p>○あなたの家で、必要な量はどれだけですか。</p>
<p>食料</p>	<p>軽量で、カロリーが高く、水や火を使わなくても食べられる物が良い。</p> 	<p>○あなたの家では、どれだけ食料を用意していますか。</p>	<p>○あなたの家で、必要な量はどれだけですか。</p>
<p>衣類</p>	<p>清潔さを保つ下着の替えのほか、タオル、季節や天候によって、雨具や防寒具も必要。</p> 	<p>○真冬の雨の日に地震が起きたら、何を持って行きますか。</p>	<p>○あなたの家で、必要な量はどれだけですか。</p>
<p>日用品</p>	<p>身を守る物、薬品、懐中電灯、情報入手手段、トイレ用品など、必要な物は多種類あります。</p> 	<p>○あなたの家では、非常用として持ち出す物がありますか。</p>	<p>○左記の物は、家のどこにありますか。</p>

**持ち出しますか、  
後で取りに来ますか。  
避難の邪魔にならない分だけ  
持つようにするのが原則です。**

○上記の品物を組み合わせて、家族の避難の負担とならないよう、重さや大きさを考えて、最初に持ち出す物を決めてください。

◆備蓄品について、家族で話し合い感想を書きましょう。

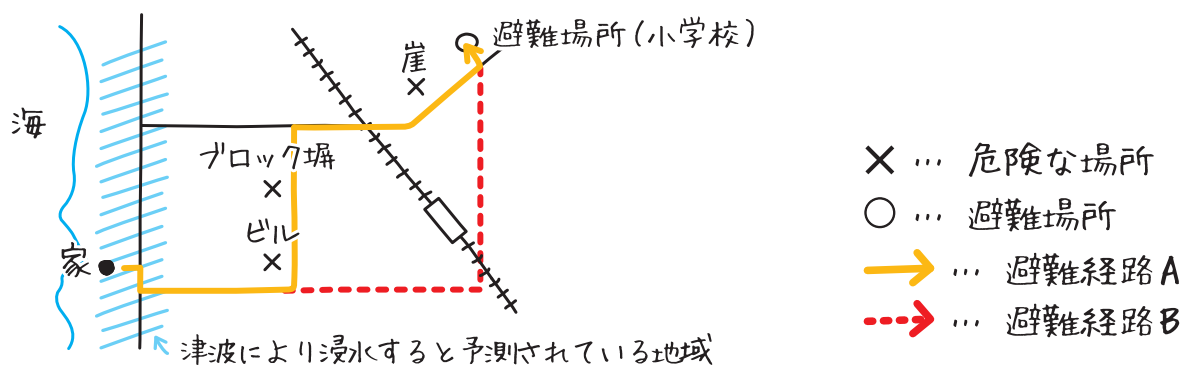


## 家から避難場所への経路を確認する

家にいるときに、災害が起こった場合の避難場所がどこなのか、あらかじめ調べておきましょう。

調べた避難場所について、家からの経路を下の例にならって描きましょう。また、危険な場所には×をして、何が危険かを書きましょう。(市町や自治会などが防災マップやMyまっぷラン<sup>(注)</sup>などを作っている場合は、それも参考にしてください。)

例



※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。

※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してください。

※津波が想定される地域では、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。

(注)「Myまっぷラン」は、川口淳准教授(三重大学大学院工学研究科)が提唱する住民一人ひとりが津波避難計画を作成するための手法です。

◆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

家族がそれぞれ異なる場所にいるときに地震が起きた場合、誰がどこに避難するか決めておき、情報を共有していれば、家族が再会しやすくなります。

家族でどこに避難するか、話し合ってみましょう。

家族	時間帯	主な居場所と避難先	避難後
例) 父	平日昼間	勤務先(〇〇事務所)→ 勤務先のビル	交通機関が復旧するまで待機する。
	平日朝夕	電車の中 → 車掌の指示に従う	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>↓</p> <p>ガイダンスに従う</p> <p>↓</p> <p>録音の場合 <b>1</b></p> <p>↓</p> <p>電話番号 (xxx)xxx-xxxx</p>	<p>171 にダイヤル</p> <p>↓</p> <p>ガイダンスに従う</p> <p>↓</p> <p>再生の場合 <b>2</b></p> <p>↓</p> <p>電話番号 (xxx)xxx-xxxx</p>
<p><b>災害用伝言板サービス</b></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。

◆家族の避難先について、家族で話し合い感想を書きましょう。