



## 将危险从家里赶出去

对家里进行检查，能够减少灾害发生时的危险。

### 掉落和飞散

窗户玻璃破碎，碟碗掉落，碎片可能会四处飞散。  
如果地震发生在夜里，你就必须要在停电的房间里行动。

○家里碎片容易散落的地方

○你家里的对策是？

### 倾倒

如果沉重的家具倾倒，人被压在下面，就会陷入无法移动的状况，从火灾或海啸中避难也就无从谈起。最严重的情况，可能会当场死亡。

○容易倾倒的家具

○你家里的对策是？

### 火灾

火灾是地震所引起的具有代表性的次生灾害，关东大地震和阪神淡路大地震中，火灾就是灾害扩大的原因。

○家中，容易因为地震引起火灾的隐患

○你家里的对策是？

### 其他

由于震动和液化化，房屋发生倾斜，门有可能会因为变形而难以打开。  
也有因天然气管道损伤，导致天然气泄漏的危险。

○除了以上这些之外，你家里还有哪些会引发危险的隐患呢？

◆请写下对家里进行安全检查时与家人一起讨论的感想。



## 确认储备用品的种类、数量以及存放场所

在过去的地震中，有时候到了避难所也会遇到物资不足的问题。为了让家人能够生存一周，该怎么做呢。

<p>水</p>	 <p>大人每天需要3升水，特别是夏天。但相对的，水比较沉重。</p>	<p>○你的家里准备了多少饮用水呢。</p>	<p>○你家所必须的量是多少呢。</p>
<p>食料</p>	<p>最理想的食物是重量轻、热量高、不用水或火就能吃的食品。</p> 	<p>○你的家里准备了多少食品呢。</p>	<p>○你家所必须的量是多少呢。</p>
<p>衣類</p>	<p>除了为保持清洁而携带的替换内衣之外，还需要携带毛巾，根据季节和气候，雨具和防寒衣物也是必须的。</p> 	<p>○如果在隆冬的雨天发生地震的话，应该带什么东西呢。</p>	<p>○你家所必须的量是多少呢。</p>
<p>日用品</p>	<p>护身物品、药品、手电筒、获取信息的方法、厕所用品等，有多种必须物品。</p> 	<p>○你家里有需要作为紧急物品携带的吗。</p>	<p>○左侧的物品放在家里的什么地方呢。</p>

**无论是携带出门，  
还是之后回来取。  
原则是不妨碍一家人的  
避难行动。**

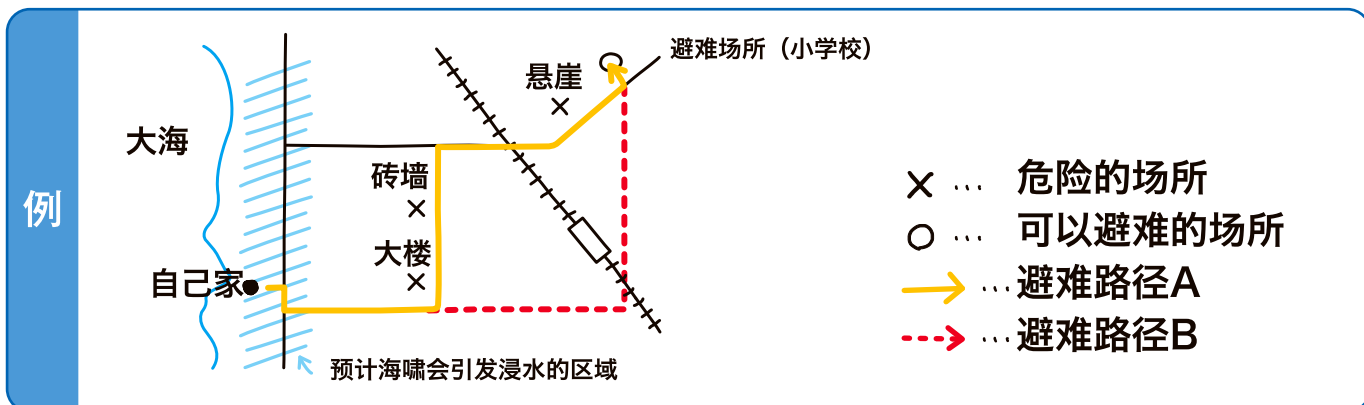
○将上述物品相互组合，考虑它们的大小和重量，按照不会对家庭成员造成负担为原则，决定最开始需要携带的物品。

◆请写下与家人讨论准备备用品时的感想。



## 确认从家到避难场所的路径

避难场所的位置要提前调查清楚，这样才能保证在家里发生灾害的时候能够找到避难场所。针对调查的避难场所，按照下面的例子绘出从家到避难场所的路径。另外，危险的场所画上×，并写上有何种危险。（市镇或自治会等制作了防灾地图或我的防灾计划<sup>注</sup>等时，请参考该内容。）



※地震避难地图与台风避难地图有时是不同的。

※发生灾害时，如果你能够率先进行避难，就能够起到促进他人避难的作用。

※预备多条避难路径。请同时设想雨天或夜晚避难的情况。

※预计发生海啸的地区，要选择一条能够尽快逃离海岸的避难路径。

（注）“我的防灾计划”是川口淳副教授（三重大学研究生院工学研究科）所提倡的，帮助每一个居民制定自己的海啸避难计划的方法。

◆请写下与家人讨论避难路径时的感想。



## 了解家人的避难地点，取得联系

家人分别位于不同地方的时候发生地震的时候，要事先决定好谁去哪里避难，如果信息能够共享，家人也就容易再相聚在一起。

家人都去哪里避难，互相沟通一下吧。

家人	时间段	主要的身处场所和避难地点	避难后
例)	平日白天	工作地点 (○○事务所) →工作的大楼	在交通恢复之前等待。
父亲	平日早晨和傍晚	电车中→听从列车长的指示	通过灾害专用留言号码 (171) 来告知避难地点。

录音留言的方法	播放录音的方法
拨打 <b>1 7 1</b> ↓ 听从说明 ↓ 录音按 <b>1</b> 键 ↓ 电话号码 (xxx) xxx-xxxx	拨打 <b>1 7 1</b> ↓ 听从说明 ↓ 播放按 <b>2</b> 键 ↓ 电话号码 (xxx) xxx-xxxx
<p><b>灾害用留言板服务</b></p> <p>发生灾害等时，可以使用手机登录自己的安全状况，也可以通过手机或电脑查询家人及朋友安全与否。请向你所持手机的所属公司确认服务方法。</p>	

○灾害专用留言号码的使用方法，要让全家人都学会。

另外，留下贴纸信息也是一个方法。

再有，如果家人中有人需要帮助的话，你就要做好进行帮助的心理准备。

◆请写下家人之间共享避难场所的感想。