

# 家庭での防災対策

いざというときのためにどんな備えが必要か、また備えてある場所や、家族で避難する場合どこに避難するかなど、下記の表を参考にして、日頃から家族みんなで話し合っておきましょう。

## 《家庭での防災について話し合いの要点チェック☑》

### □ 非常持出品の準備

- |         |   |
|---------|---|
| 〈貴重品〉   | 現金（小銭も）、印鑑、預金通帳、身分証明書、保険証等                                    |
| 〈食品〉    | 水（1人1日3リットルが目安）、<br>缶詰やレトルト食品などの主食（3日分が目安）、粉ミルク、ほ乳びん          |
| 〈衣類関係〉  | 下着、上着、靴下、軍手、タオル、毛布、雨具等  |
| 〈応急医薬品〉 | ばんそうこう、傷薬、包帯、消毒液、常備薬、持病の薬等                                    |
| 〈日用品〉   | 洗面用具、ティッシュペーパー、ヘルメット、防災ずきん、<br>ろうそく、電池、歯ブラシ                   |
| 〈その他〉   | 燃料（コンロ、ガスボンベ等）、ビニールシート、ガムテープ<br>食器（なべ、わりばし、缶切り、栓抜き）等 その他必要なもの |

### □ 消火器の設置や正しい使い方

- ・消火器は初期消火に有効です。家庭でも1つは置くようにしましょう。

### □ 正しい情報の入手方法の確認

- ・携帯電話、インターネット、ラジオ（電池を確認し用意しましょう。）等

### □ 軽いけがの処置など、協力して行う応急救護の方法

- ・料理で使うビニールラップは止血にも効果的です。簡単な応急救護の方法について学んでおきましょう。

### □ 地域住民等で協力して行う救出活動の方法

- ・バール、のこぎり、自動車のジャッキ等の使い方を習得する。救助資機材の保管場所についても、確認しておきましょう。

### □ 避難前の安全確認

- ・停電から復旧した時に通電火災を防ぐため、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める習慣を身に付ける。

### □ 家族や近隣の人々の安否を確認する方法の確認

- ・災害用伝言ダイヤル（171）等の使用方法の確認をする。毎月1日や防災週間等に体験利用できます。

### □ 家具の固定、転倒防止など、自分たちでできることの確認、実行

- ・「自分の身は自分で守る」ために、できることから実践しましょう。

この他にも、災害時に割れたガラス等を踏まないように、枕元にはスリッパを置いておくなど、ご自身で必要な事を考え、実践するようにしましょう。