

家族で話し合っておくことは？

災害はいつ襲ってくるかわかりません。被害を最小限に食い止めるためには、日頃からの備えが大切です。月に1回程度、家族そろって防災会議を開き、災害から身を守る方法を話し合っておきましょう。

1 役割分担を決める

- 日常の予防対策上の役割と地震発生時の役割を決めておく。
- 高齢者や乳幼児などがいる場合は、保護担当者を決めておく。



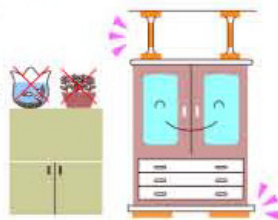
2 危険箇所をチェック

- 家の内外をチェックして、危険箇所をさがして覚えておく。
- 危ない箇所は、修繕や補強方法について話し合っておく。



3 安全な空間を確保

- 家具の配置換えをして、家の中に安全なスペースを確保しておく。
- 家具の転倒・落下を防ぐ方法を決めて処置しておく。



4 非常持出品のチェック

- 必要な非常持出品がそろっているか確認しておく。
- 定期的に保存状態や使用期限を点検・交換しておく。



5 防災用具などの確認

- 消火器や救急箱、非常用品の置き場所を確認しておく。
- 消火器の使い方を覚えておく。
- 応急手当の方法を覚えておく。



6 連絡方法や避難場所の確認

- 家族が離ればなれになったときの連絡方法や避難場所を確認しておく。
- できれば休日などを利用し、みんなで避難経路などの下見しておく。
- 防災連絡カードを作り、携帯しておく。



非常持出品 重さの目安は男性で15kg、女性で10kg程度です。

食料関係

- 水/1人1日3Lを目安
- 乾パンやクラッカー、缶詰
- ナイフ
- レトルト食品
- 粉ミルク、ほ乳びん ※赤ちゃんがいる場合



安全対策

- 救急医薬品
- 常備薬の予備
- 防災ずきんや帽子
- 底の厚い靴



衣料関係

- 衣類・下着
- 寝袋
- 雨具
- タオル・毛布



貴重品

- 現金(小銭も)
- 預金通帳や有価証券などの権利証書
- 印鑑
- 連絡カードや身分を証明するもの



日用品

- 卓上コンロ
- ロープ
- 使い捨てカイロ



日用品

- 携帯ラジオ
- 予備の電池
- 筆記用具
- 懐中電灯
- 包装用ラップ
- 大きなゴミ袋
- マッチやライター
- 生理用品
- ティッシュ・ウェットティッシュ
- ヘルメット
- 軍手
- 防塵マスク
- リュックサック

