

家庭の防災 お役立ち BOOK

付録つき

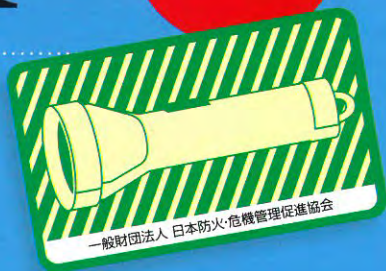
付録

光って懐中電灯の場所を知らせる! 「蓄光シール」

非常持出品チェックシート

備蓄品チェックシート

緊急時メモ



あなたの備え、大丈夫?

お金や労力をかけない
家庭で無理なくできる 地震対策

編集発行 一般財団法人 日本防火・危機管理促進協会

この冊子は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。



非常持出品チェックシート

リュックなど両手が自由になるバッグに入れます。
玄関など持ち出しやすい場所に置きましょう。

- ☑ 地震発生時は先ず自分の身を守ること!
- ☑ バッグを取るのは揺れが収まってから
- ☑ バッグは一人にひとつ用意
- ☑ 重くなり過ぎないように持出品を選びましょう



チェック欄	避難用品	
	ヘルメット又は防災ずきん	
	底の厚い靴	割れたガラスやクギから足を保護する。
	手袋	薄手の作業用手袋。
	懐中電灯	小型のLEDライトが点灯時間が長い。
非常食		
	飲料水	
	アメ、チョコレート	エネルギー補充に便利。
	カンパン、ビスケット	
衛生用品		
	絆創膏・消毒薬など	
	歯ブラシ、歯磨き粉	水なしで歯を磨ける液体歯磨きもあります。
	マスク、タオル、からだ拭き	
衣料品		
	下着・靴下	吸汗速乾性素材が快適。
	アルミ保温シート	サバイバルシートなどとも呼ばれている。
	使いすてカイロ	
貴重品類		
	紙幣、100円玉、10円玉	災害時は公衆電話の方がつながり易い。
	預金通帳、保険証、免許証等	番号を控えたメモかコピー。
その他(必要に応じて)		
	持病の薬	あれば、お薬手帳も。
	生理用品	
	身だしなみ用品	くし、ブラシ、鏡、化粧品など。
	幼児用品	粉ミルク、紙おむつ、おしりふきなど。
	介護用品	紙おむつ、入れ歯洗浄剤など。
	アレルギー対応食	
		フリースペース(ご自由にお使いください)

備蓄品チェックシート

家族構成を考えて用意しましょう。

チェック欄	食料品類 (栄養のバランスに配慮しましょう)	
	飲料水	1人1日3リットルが目安。
	レトルト食品(ごはん・お粥など)	そのままで食べられるので便利。
	缶詰	フルーツ缶など甘いものもあるとよい。
	アルファ米(五目ご飯などもある)	水を加えるだけでご飯になる。
	インスタントラーメン、カップみそ汁	災害時には温かいものが欲しくなる。
	乾麺、パスタ	燃料節約のため、早ゆでタイプの物を。
	野菜ジュース	野菜の代用となる。
	栄養補助食品、サプリメント	不足しがちなビタミン、ミネラルを補給。
生活用品		
	簡易トイレ	マンションなどでは特に重要。
	カセットコンロ、ガスボンベ	4人家族なら、一日ボンベ2本が目安。
	ラップ、紙皿	皿にラップを敷いて使えば皿洗い不要。
	LEDランタン	テーブルなどの上に置く。
	トイレットペーパー	
	ティッシュペーパー	ウェットティッシュもあれば便利。
	ドライシャンプー	水なしで髪と頭皮をきれいにする。
	レジャーシート	防寒、防水、防風や目隠しなどの用途に使える。
	充電器、乾電池	
	ラジオ	カーラジオでも代用できる。
	給水用ポリタンク	
	ごみ袋、新聞紙	簡易トイレも作れる。
	マッチ、ライター	
	救急セット	

付録

光って
懐中電灯の
場所を知らせる!
「蓄光シール」



一般財団法人 日本防火・危機管理促進協会

※蓄光効果は時間の経過とともに減衰します。永久的なものではありません。



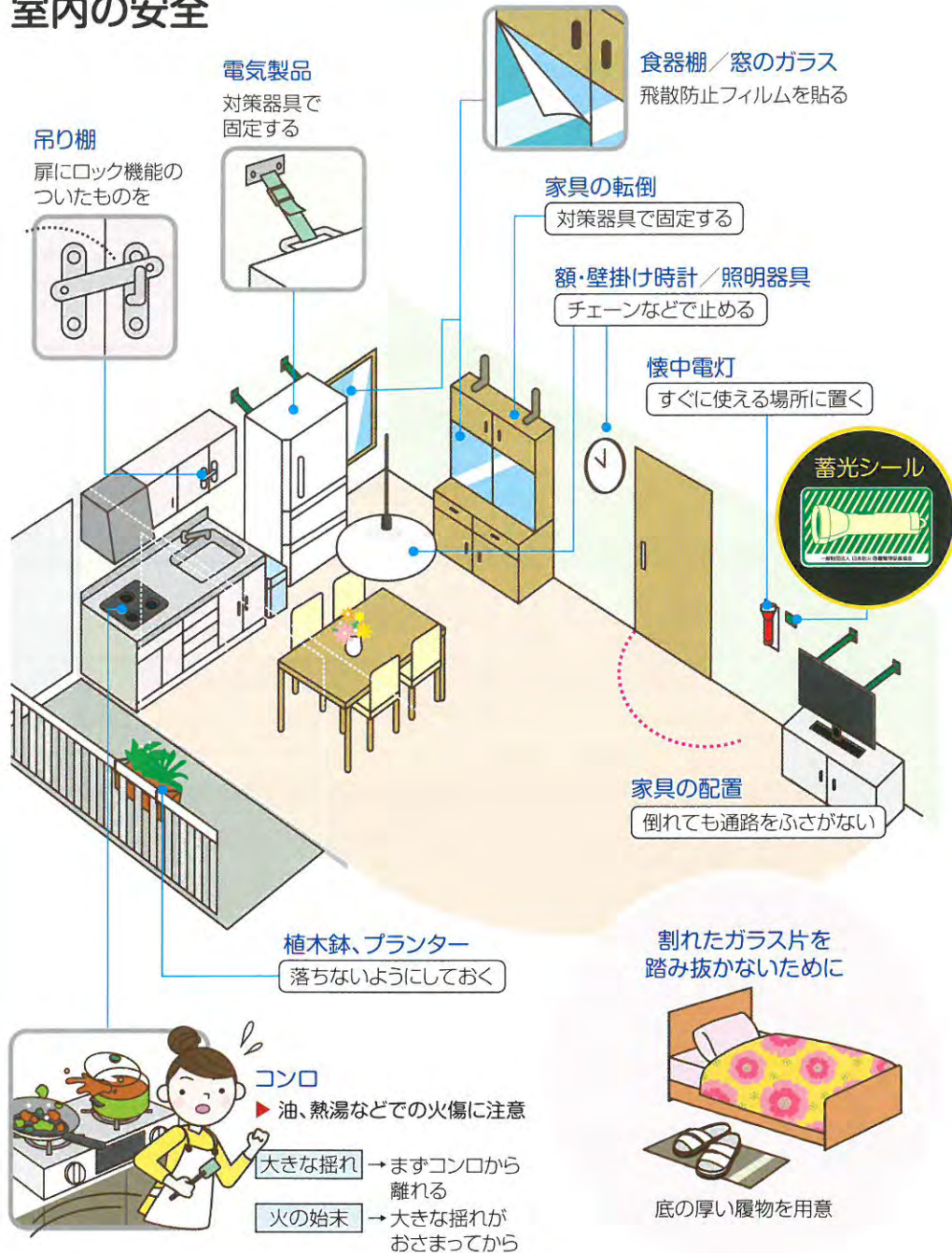
使い方 懐中電灯のそばに貼ってください

蓄光とは、太陽光・電灯など光のエネルギーを吸収し、その蓄えたエネルギーで光を放出する機能。暗いところで光る特性を活かして、蓄光はいろいろなシーンで利用されています。



あなたの備え、大丈夫？

室内の安全



お钱や労力をかけない 家庭で無理なくできる

地震対策

避難行動

閉じ込められないようドアを開ける

▶ 玄関ドア



▶ トイレ



▶ 風呂場



電気のブレーカーを切って避難
(地震の場合)



地震による
電気火災例

電気ストーブの上に物が落下



観賞魚用ヒーターが外に飛び出て可燃物の上に落ちる

家具の下敷きになって傷ついた電気コードが発火



家に留まるのが危険な時は避難所へ

▶ 夜間の避難は危険、明るいうちに

▶ 非常持出品を持って

※ただし、危険が迫っているときは、身一つで逃げる



火災への備え

消火器

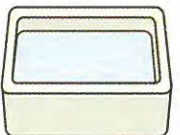
炎が天井に届くと消火器では消せません。黒い煙は有毒ガスの可能性があります。どちらの場合もすぐに避難しましょう。



▶ 住宅用火災警報器



▶ 風呂水の汲み置き



災害時には、何よりも自分の命を守ることを、そして、けがをしないことが大切です。
いざという時の備えがあれば、被害を最小限にとどめることができます。

生活の備え

『備蓄品』チェックシートを参考に、生活に必要なものを、
有ると便利なものを備えます。

1週間分以上の備蓄を!!

広域災害では救援物資はすぐには行き渡りません。



備蓄量の目安は家族の人数×7日分

家の補強

▶ 耐震診断

ホームページでアクセスして直ぐにチェックできます。



誰でもできる
わが家の耐震診断

一般財団法人日本建築防災協会作成
(国土交通省住宅局監修)

無料の住宅耐震診断を行っている自治体もあります。

▶ 家の耐震補強

多くの自治体が助成制度を設けています。

▶ 耐震シェルター

家の補強より少ない費用で設置できる耐震シェルター。
助成制度のある自治体もあります。



ローリングストック法

普段使いの食品で、常温保存できるものを
多めに買い置きし、食べたら買い足す方法。
いつもの家庭の味に近いものを食べることが、
非常時を乗り切る力につながります。



情報の収集

ハザードマップ

自然災害による被害予想を地図にしたもの。
地元自治体が作成したハザードマップを見て、自宅
周辺の災害の可能性を知りましょう。

避難路の確認

ハザードマップを参考に避難所までの
ルートマップを作りましょう。

▶ 避難ルートは2つ以上用意

建物が倒れて通れない場合などに備
え、別のルートも用意します。

▶ 実際に歩いて確認

被害を受けそうな崖、橋、建物、塀などをチェックします。

地震 → 落下物 (バルコニーの植木鉢、窓ガラス、看板、
エアコンの室外機)

浸水 → 側溝、マンホール
(浸水時にフタが外れることがある)

ご家族の安否確認方法、決まっていますか?

安否確認の ポイント

- 携帯電話は常にフル充電状態にしておく。
簡易充電器を用意する。
- 家族の集合する場所を決めておく。
- 家族の連絡先や避難手順などを記載した
緊急時用メモを作り携帯する。

**です。
無事です。
○○避難所に
います。



覚えておきましょう 安否情報確認サービス

災害用伝言ダイヤル(固定電話)

利用方法 **171** に電話

- 伝言の録音の場合 → 1
- 伝言の再生の場合 → 2

災害時、被災地への通信が増え、つながりにくい
状況になった場合に使えます。
「171」に電話し、案内に従って録音や再生をします。

※毎月15日に体験利用ができます。

災害用伝言板(携帯電話やスマホ・パソコン)

web171 <https://www.web171.jp/>
J-anpi <http://anpi.jp/> 安否情報まとめて検索
NTTドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
ソフトバンク <http://dengon.softbank.ne.jp/J>
KDDI <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

Twitter、FacebookなどのSNSやSkypeなども使えます。

今すぐ作ろう! ⚠ 緊急時用メモ

* ご家族の人数分コピーしてお使いください。必要事項を記入し2つ折り
(山折り)にして必ず携帯するようにしましょう。個人情報が含まれているので、取り扱いには注意しましょう。

緊急時用メモ

氏名	性別
生年月日	血液型
自宅住所	
電話	
勤務先(学校・保育園)名	
住所	電話
緊急連絡先 (氏名) (親戚、知人など) (電話)	
かかりつけの医療機関	
傷病の既往歴や常用薬など	
避難場所(一時広域)	
家族の集合場所	
家族間の安否確認の方法(災害用伝言板を利用するなど)	
健康保険証番号	
免許証番号	
口座番号	

山折の

緊急時用メモ

氏名	性別
生年月日	血液型
自宅住所	
電話	
勤務先(学校・保育園)名	
住所	電話
緊急連絡先 (氏名) (親戚、知人など) (電話)	
かかりつけの医療機関	
傷病の既往歴や常用薬など	
避難場所(一時広域)	
家族の集合場所	
家族間の安否確認の方法(災害用伝言板を利用するなど)	
健康保険証番号	
免許証番号	
口座番号	

山折の



宝くじは、みなさまの豊かな暮らしに役立っています。



点字本レシピ集



冊子
「フラグフットボール作戦ブック」



ベンチ



さくらの若木植栽



一輪車



パブリックアート



冊子
「おやこの食育教室
(三角巾付)」



胸部X線検診車



宝くじは、図書館や動物園、学校や公園の整備をはじめ、
少子高齢化対策や災害に強い街づくりまで、
さまざまなかたちで、みなさまの暮らしに役立っています。

一般財団法人 日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や
公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人
日本宝くじ協会
<http://jla-takarakuji.or.jp/>

