

1. 日ごろからの準備 [家族で話し合い、防災意識を高めておく]

● 非常持ち出し袋の内容例

各家庭の状況に合わせて、男性15kgまで、女性10kgまでを目安に準備する。懐中電灯などはできれば人数分用意する。

飲料水・食料

水は大人ひとり1日3リットルが理想的。乳児がいる家庭は粉ミルク、哺乳瓶、洗浄器。非常食は加熱調理の必要のないもの。

救急医薬品 絆創膏、軟膏、消毒液、三角巾、常備薬など。

貴重品

現金、印鑑、預金通帳、健康保険証の写し、お薬手帳、権利書、マイナンバーカードなど。

衣類 ヘルメットや防災頭巾、手袋、運動靴、雨具、毛布など。

日用品

ラジオ、懐中電灯、予備の電池、ライター、缶切り、ナイフ、ラップ類、ウェットティッシュなど。



自主防災会では災害対策本部設置のための基本的な資材、機材は備蓄していきませんが、非常食、飲料水は最低限の備蓄となりますので、各家庭にてご用意ください。

2. 地震発生直後 [まず、自分と家族の安全を確保し、出火防止の対策をした後、脱出経路を確保する]

① 自分と家族の安全確保

- ・ 住戸内の安全なところに家族で集まり、余震がおさまるまで待機する。
- ・ 激震がおさまっても、すぐには屋外に出ないこと。

② 火の始末

- ・ ガラスの破片などでケガをしないよう、靴をはいて行動する。
- ・ 激震がおさまったら、すみやかに火の元の確認をおこなう。
- ・ 出火している場合は、大声で周囲に知らせ消火器等で初期消火をおこなう。
- ・ 火が背丈を超えたら初期消火は困難。無理をせず早めに避難する。可能であれば窓やドアを閉め、空気を遮断してから避難する。
- ・ 119番通報が可能であれば通報する。
- ・ ブレーカー、ガスの元栓を切る。

③ 脱出経路の確保

- ・ 余震がおさまったら、玄関が開くかどうかを確認する。
- ・ 玄関ドアが開かない場合は、バルコニーの非常はしごを降ろす。その際必ず、下の階に声をかけること。
- ・ 住戸のベランダに非常はしごが設置されていない場合は、住戸間の「仕切り版」をハンマーなどで破壊して、非常はしごのあるベランダまでの脱出経路を確保する。