

地震そのとき、10のポイント

- ① グラッときたら身の安全
- ② 落ち着いて火の元確認初期消火
- ③ ガラスの破片に気をつけよう
- ④ 窓や戸を開け、出口を確保
- ⑤ 落下物、あわてて外に飛び出さない
- ⑥ 門や塀には近寄らない
- ⑦ 正しい情報、確かな行動
- ⑧ 確かめ合おう、我が家の安全、隣の安否
- ⑨ 協力しあって救出・救助
- ⑩ 避難の前に安全確認、電気・ガス



# 万々に備えて

災害が発生したとき、被害を最小限におさえるには、一人ひとりがあわてずに適切な行動をとることが大切です。

## 1. 家族でよく話し合っておきましょう

災害が発生したとき、家族があわてずに行動できるよう、普段から次のようなことを話し合い、それぞれの分担を決めておきましょう。

- 家の中でどこが一番安全か
- 救急医療品や火気などの点検
- 幼児や高齢者の避難はどうするか
- 避難場所、避難路はどこにあるか
- 避難する場合、誰が何をもち出すか
- 非常持出袋には何を入れ、どこに置いておくか
- 家族間の連絡方法と落ち合う場所はどこにするか
- 昼の場合、夜の場合の違いはどうするか

## 2次持出品

2次持出品とは避難した後で少し余裕がでてから安全を確認して自宅へ戻り、避難所へ持ち出したり、または自宅で避難生活を送る上で必要なものです。救援物資が届くまでの数日間(3日間程度)、自足できる分量を備えましょう。

No.	分類	品名	数量	重要度	備考メモ
1	飲料	飲料水		◎	2Lのペットボトル6本入りの箱で購入し備える。水を蓄える、運ぶ。
2		非常用給水袋			
3	食料	アルファ米		◎	各自の嗜好とも照らして、3日間分程度をしのぐ食料品を備える。
4		乾パン			
5		パン缶			
6		インスタントラーメン			
7		缶詰類			
8		レトルト食品			
9		切り餅			
10		スープ			
11		味噌汁			
12		ビスケット			
13		キャンディ			
14		チョコレート			
15	塩				
16	衣類	上着		○	季節・個々の状況により必要な物、数量を判断。
17		下着			
18		靴下			
19	生活用品	タオル		◎	食器の上に敷いて用いると、食器を洗わずに済み、貴重な水の節約になる。ケガの応急措置にも役立つ。
20		バスタオル			
21		毛布			
22		雨具			
23		予備電池			
24		卓上コンロ			
25		ガスボンベ			
26		固形燃料			
27		鍋			
28		ラップ			
29	アルミホイル				
30	生活用品	やかん		○	
31		皿(紙・ステンレスなど)			
32		コップ(紙・ステンレスなど)			
33		わりばし			
34		スプーン			
35		フォーク			
36	生活用品	歯ブラシ		△	電池式・手回し式など。
37		石鹸			
38		ドライシャンプー			
39		携帯電話の充電器			
40		新聞紙			
41		使い捨てカイロ			
42	安全ピン				
43	その他	チェックリスト		△	非常持出品の内容のチェックリスト。

重要度の設定： ◎・・・必需品 ○・・・備えておきたい品 △・・・あると便利

- 数量は各家庭の家族構成に基づき検討しましょう。
- 持ち出しやすい容器にまとめて、常備しましょう。

## 2. 非常持出品を準備しておきましょう

### 非常持出品 チェックリスト

災害時に、被災地に救援物資が届くまでの3日間程度をしのぐための備えを、「1次」と「2次」の2つの段階で設定しています。リストを参考に家庭に必要なセットの検討・準備をぜひ進めてみてください。

### 1次持出品

1次持出品とは、避難時にすぐに持ち出すべき必要最低限の備えで、被災時・非常時の最初の1日間をしのぐための物品です。

- ①基本品目は、参考として一般的な家庭の大人2人のために必要な数量を設定しました。  
②～⑤は、個々の人や家庭の事情にあわせ、①に加えて備えを検討すべき品目です。

#### ①基本品目31点 ●あらゆる家庭に共通して必要。

No.	品名	数量		備考メモ
		大人 2人分		
1	非常持出袋	1個		家の中で取り出しやすいところに置く。各家庭で最低1つは用意。
2	缶入り乾パン(110g)	2個		氷砂糖入り。最低限の食料として。
3	ペットボトル入り飲料水(500ml)	6本		保存性の良いスーパー保存水もある。
4	懐中電灯	2個		電池式は予備電池の備えも忘れずに。1人1個がベスト。
5	ローソク	2本		長時間の使用に適している。
6	ライター	2個		ローソク・暖房器具への点火などに。
7	携帯ラジオ	1台		災害時の情報収集は不可欠。予備電池も忘れずに。
8	万能はさみ	1セット		ハサミ、ナイフ、カンキリ、セヌキなどの機能がある複合ツール。各機能ごと単品でも可。
9	軍手・手袋	2対		軍手なら熱にも強い綿100%のもの。皮手袋はガラスの破片の片付けに役立つ。
10	ロープ 7m～	1本		救助用、避難はしごの代用となる。人の体重を支えられる強度のあるもの。
11	救急袋	1枚		下記12～20をまとめて収納する。
12	毛抜き	1本		・とげ抜き等に使える。
13	消毒薬	1本		
14	脱脂綿	適分量		
15	ガーゼ(滅菌)	2枚		
16	ばんそうこう	10枚～		12～20をまとめて、11(救急袋)に収納する。
17	包帯	2巻		
18	三角巾	2枚		
19	マスク	2枚		・防寒用としても重要。
20	常備薬・持病薬など	適分量		・あわせて処方箋のコピーも。
21	レジャーシート 2畳	1枚		1人当たり1畳分程度。
22	サバイバルブランケット	2枚		非常時の軽量防寒ブランケット。
23	簡易トイレ	2枚～		非常時においてトイレに行けないことはかなり深刻。市販の袋型のものなど。
24	タオル	4枚～		汚れの拭き取り、ケガの手当て、下着の代用品など用途は広い。汎用性が高いので少し多めに。
25	ポリ袋	10枚		大小合わせて10枚程度。物を入れる、雨具の代用としてかぶる等、汎用性が高い。
26	トイレトペーパー	1ロール		水に溶ける。トイレのほか、多用途。
27	ウェットティッシュ	2個～		水がない時、役に立つ。
28	現金(10円玉)	約50枚		公衆電話用。100円玉があっても良い。
29	ガムテープ(布製)	1個		伝言メモを貼るなど。
30	油性マジック(太)	1本		伝言メモを書く。
31	筆記用具	1セット		メモ帳とペン類。

●袋の重量の目安は一般的に、男性15kg、女性10kgと言われますが、個々の事情に合わせた調整が必要です。(当リスト基本品目セット「大人2人分」の重量は約8kgです)

このリストは「阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター」が発行するリストを参考に作成しました。

阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター <http://www.dri.ne.jp>

#### ②必需品・貴重品類 ●個々の事情で必要性が異なる。

1	現金		
2	車や家の予備鍵		
3	予備メガネ・コンタクトレンズ等		
4	携帯電話		
5	預金通帳		コピーや番号の控えなどの工夫も可。
6	健康保険証		コピーや番号の控えなどの工夫も可。
7	運転免許証		身分証明ともなる。
8	パスポート・外国人登録証等		
9	印鑑		
10	証書類		
11	住民票		
12			
13			

#### ③女性用品 ●個々の事情で必要性が異なる。

1	生理用品		傷の手当て等ガーゼの代用としても重宝。
2	ホイッスル付ライト		
3	鏡		
4	ブラシ		
5	化粧品		
6	おりものシート		下着の代用としても重宝。
7			
8			

#### ④高齢者用品 ●個々の事情で必要性が異なる。

1	健康手帳		
2	おむつ		
3	着替え		
4	持病薬		
5	予備メガネ		
6	介護用品		
7			
8			

#### ⑤赤ちゃん用品 ●個々の事情で必要性が異なる。

1	粉ミルク		
2	哺乳瓶		
3	離乳食		
4	スプーン		
5	洗浄綿		
6	バスタオル		
7	ガーゼ		
8	紙おむつ		
9	母子手帳		
10	玩具		
11	着替え		
12	ベビーカー(非常持出袋には入らない)		荷物運搬用としても役立つ。
13			
14			

●これらの品は「非常持出袋」に入れ、いざというときにすばやく持ち出せる所におきましょう。  
●「1次持出品」とともに、避難時に身につける「防災頭巾」「はきもの」を備えましょう。

#### 町内各地区の避難場所

地区	避難場所	電話番号
倉村	倉村公会堂	
榑原	榑原公会堂	67-2971
刈林	刈林区民館	67-2624
姫川	榑原小学校	67-4000
成岡		
板萩		
小池		
倉水		
三ツ井		
新開		
戸赤	下郷中学校	67-2126
弥五島		
中妻		
塩生		
旭田小学校	67-2328	
檜原	大川ふるさと公園 (コミュニティーセンター)	67-2905
桃曾根		
落合		
音金		
十文字(野際)		
鶴ヶ池		
南倉沢	大松川集会所	67-3571
大松川		
小松川	小松川集会所	
張平	張平公会堂	
水門	水門公会堂	
沢入	下郷中学校	67-2126
湯野上	湯の郷会館	68-3988
大沢	湯野上保育所	68-2315
小出	小出集会所	
沼尾		
白岩	白岩高齢者若者センター	68-2468
雑根	雑根高齢者若者センター	
小野	町民体育館	68-2542
田代		
枝松		
芦の原		
大内	大内集会所	68-2041
中山		
その他	ふれあいセンター	69-1112