

# 家族防災会議シート ～地震編～



## START !!

家族で各項目を確認しながら話し合おう

### 1 災害リスクを知ろう

地震ハザードマップで自宅の震度を確認しよう。また液状化や火災などのリスクもチェック。

震度	液状化リスク
<input type="text"/>	なし・あり
	火災リスク
	なし・あり( )



### 2 集合場所、避難所の確認

家族と落ち合う場所や自宅に住めなくなった場合、どこに避難するか決めておこう。予定された避難所が使えない場合もあるので何か所か想定して決めておこう。また、それらの避難経路に危険なところがないか平时に確認しておこう。在宅避難ができるように対策しよう！

いっとき集合場所 \_\_\_\_\_ 徒歩で \_\_\_\_\_ 分

避難所 1 \_\_\_\_\_ 分

避難所 2 \_\_\_\_\_ 分

### 4 家具の確認

命を守る、ケガをしないために、最優先は家屋の耐震と家具の転倒防止です。できるだけ寝室に家具を置かない。

- いらないものを片付け荷物をへらす
- 本棚やタンスなど重いものを下にして重心を下げる
- 家具が倒れてきてもケガをしない、ドアをふさがないように家具の向きを変える
- 本棚やタンスを金具を使って壁と固定する



### 3 安否確認の方法を確認

災害時に、家族や友だちと連絡がとれるように、連絡先を控えておこう。あらかじめ災害時の連絡方法を確認しておこう。

- 家族・友だちの連絡先
  - \_\_\_\_\_ ( ) \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_ ( ) \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_ ( ) \_\_\_\_\_
- LINE グループを作って普段から利用する
- スマホに防災アプリを入れている
- 災害伝言ダイヤルの使い方をマスターする



### 5 ガラスの飛び散りを防ぐ

窓ガラス、食器棚にはガラス飛散防止フィルムを張ろう。張ることによって、地震や台風などでガラスが割れても、破片が飛び散りにくくなります。また夜はカーテン、昼間はレースのカーテンを閉めよう。

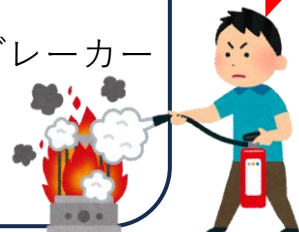
- 優先順位をつけてガラス飛散フィルムを張る
- カーテンを閉める習慣をつける



### 6 火災を予防する

せっかく在宅避難できても火災が起きてしまえば元も子もない。

- 可燃物を近くに置かない
- 住宅用火災警報器をつける
- 消火器具の設置と使い方
- 通電火災を防ぐ感震ブレーカーを取り付けているか



### 7 防災備蓄をそろえよう

#### ①食料&水

1週間分の食料と飲料水を準備しておこう。好きなお菓子も用意しておくで気分転換に。飲料水は、1人1日あたり2～3リットル必要！

食料	<input type="text"/>	X	<input type="text"/>	X 7日 =	<input type="text"/>	食分
		回	人			
飲料水	3	X	<input type="text"/>	X 7日 =	<input type="text"/>	ℓ
		ℓ	人			

ローリングストックも考えましょう。

#### ②防災グッズ

自分や家族の命を守るため、各個人で準備しなければならないものを備えておこう。持病のある方は常備薬やお薬手帳。アレルギーのある方は対応の食料など。メガネや補聴器など予備を持つようにしましょう。

#### ③非常用トイレ

食べる以上に、排せつは重要になります。災害で水が使えなくても、ゴミ袋をかぶせて用を足すことができるように準備しておこう。

トイレ  X  X 7日 =  回分



東京備蓄ナビ



## GOAL !!