

第3章 震災に対する備え

1 自助

「自分（家族）の命を自分（家族）で守ること」

地震の被害を小さくするには日ごろの備えが何より大切です。

(1) 事前の備え

① 家庭で防災について話し合きましょう

- 家族との連絡方法や安否確認方法を決めておきましょう。
- ・ 大規模災害発生時には、一般電話や携帯電話の通話が制限されます。NTTの災害用伝言ダイヤルや携帯電話の災害伝言版を活用して、家族や友人と連絡する方法を決めておきましょう。

～家族や友人等と安否確認する方法～

● 災害用伝言ダイヤル171

NTT西日本（一般電話：音声）「171」をダイヤルし、ガイダンスにしたがって伝言を登録・再生できます。



● 災害伝言板

安否情報を登録すると、家族や友人が家族や友人が携帯電話やパソコンから確認できます。詳しくは、各社のホームページなどをご覧ください。

◇ 携帯電話 災害伝言板（メール）

〈NTT ドコモ〉 <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

〈au〉 <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

〈ソフトバンクモバイル〉 <http://dengon.softbank.ne.jp/>

〈ワイモバイル〉 <http://dengon.emnet.ne.jp/>

◇ パソコン（テキスト、音声、画像）

〈NTT 西日本〉「災害用ブロードバンド伝言板（web171）」

<http://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/>

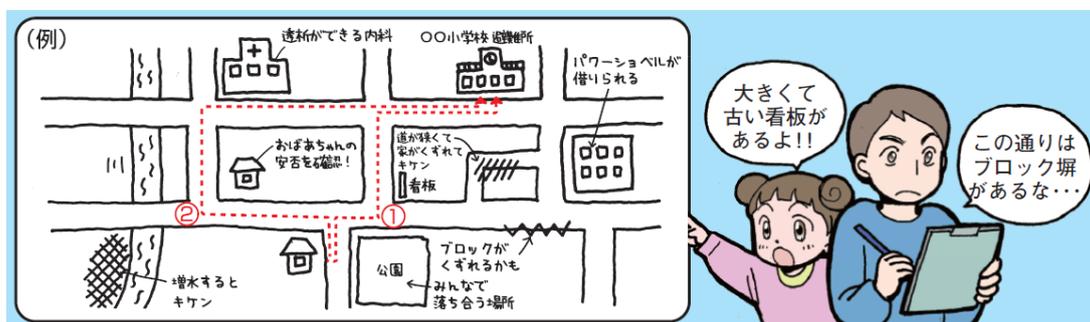


※上記2つのサービスは、毎月1日および15日、正月三が日（1月1日正午～1月3日午後11時）、防災週間（8月30日～9月5日）、防災とボランティア週間（1月15日～21日）に体験利用できますので、安否情報を登録してみましよう。

②我が家の防災マップをつくろう

- 大規模な災害に備え、あらかじめ家族で落ち合う場所（避難先）を決めておきましょう。
- ・阿倍野区では、区内の学校 27 か所を災害時避難所として指定しています。
- ・家の付近の危険な場所や避難場所を確認し、避難経路を確認しておきましょう。避難経路は、1 つではなく、通行できない場合に備えて複数決めておきましょう。
- ・お近くにお住まいの地域防災リーダーを知っておきましょう。

→阿倍野区地域防災リーダーについては、37 ページを参照



③家族一人ひとりの役割を決める

- 家族で話し合って、災害発生時の役割を決めておきましょう。



- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 火を消す | <input type="checkbox"/> ラジオ・テレビなどで情報を確認する |
| <input type="checkbox"/> ガスの元栓を閉める | <input type="checkbox"/> 出入口を確保する |
| <input type="checkbox"/> 子どもやお年寄りの安全を確認する | <input type="checkbox"/> 非常持ち出し品を確認する |
| <input type="checkbox"/> 危険物を安全なところへ移す | <input type="checkbox"/> すぐに戻ってこられない家族へ伝言を書いておく |
| <input type="checkbox"/> 消火器、バケツなどを準備する | <input type="checkbox"/> 家の前に行先や連絡先を書いた紙を貼っておく |
| <input type="checkbox"/> 電気器具のコンセントを抜く、ブレーカーを切る | |

④個人記録を作成しておく

- 緊急連絡カードを作って携帯しましょう。

| 緊急連絡カード | | 緊急連絡カード | |
|--------------|------------------------|--------------------------|----------------|
| 住所 | TEL | 避難所 | 一時避難場所 |
| 氏名 | (男・女) | 避難所 | 災害時避難所 |
| 生年月日 | 年 月 日 血液型: RH +- | 避難所 | 広域避難場所 |
| 保護者 | 氏名 連絡先 TEL | 家族が 離ればなれに なったとき | 集まる場所 |
| 勤務先 (学校名) | TEL | 家族が 離ればなれに なったとき | 連絡先 TEL |
| | | 持病・アレルギー等 | |
| | | 医療機関等連絡先 | |
| | | 健康保険証番号 | |
| きんきゅうれんらくカード | | きんきゅうれんらくカード | |
| じゅうしょ | でんわ | ひなんする ばしよ | いちじひなんばしよ |
| なまえ | (おとこ・おんな) | ひなんする ばしよ | さいがいひなんばしよ |
| たんじょうび | ねん がつ にち けつえきがた: RH +- | ひなんする ばしよ | こういきひなんばしよ |
| ほごしゃ | なまえ れんらくさき でんわ | かぞくが はなればなれに なったとき | あつまるばしよ |
| かいしゃ がっこう | でんわ | かぞくが はなればなれに なったとき | れんらくばしよ でんわ |
| | | じびょう・ あれるぎーなど | |
| | | かかりつけのびょういん | |
| | | けんこうほけんしょうばんごう | |

- 家族で集まる場所など、決めたことは緊急連絡カードに記入して、いつも携帯しましょう。
- カードにある避難所の3つの区分については、44ページ「避難施設の指定」に説明があります。
お近くの避難所を日ごろから確認しておきましょう。

■携帯電話を活用した災害対策

電話帳、メモ帳機能を活用

⇒家族はもちろん親戚や友人の情報もできるだけ詳しく登録しておきましょう。

(登録データの例)

氏名、電話番号、メールアドレス、住所、生年月日、血液型 など

カメラ機能を活用

⇒カメラで撮影したものは、保存することができます。ファイル名に名前をつけて保管しておくとう便利です。

(カメラ機能で備えるものの例)

運転免許証、保険証、薬の情報、通帳、年金手帳、車検証等

ドコモ災害対策ガイドブック 2013 より

■「お薬手帳」をご存知ですか？



「お薬手帳」とは、あなたに処方されたお薬の記録を正確につける手帳です。災害時や外出時のアクシデントの際にも、服用中の薬やかかりつけの医療機関等の情報がわかり、あなたの命を守ってくれます。万一の場合に備え、「お薬手帳」はきちりと記入しておき、すぐに取り出せるところに置いておき、災害時の非常持ち出し品と一緒に持ち出せるようにしておきましょう。

●お問合せ先：阿倍野区薬剤師会 06-6626-3153

⑤危険個所のチェックをする

●家の安全対策

- ・家の内外に危険個所がないかチェックしましょう。

あなたの家の安全対策 はだいじょうぶですか？

定期的な家の中や周囲をチェックしておきましょう。
台風の場合などで、風雨が強まってから屋根などの補強をするのは非常に危険です。絶対にやめましょう。

落ちる可能性のあるところに植木鉢などを置かない

瓦やスレートは定期的に点検しておき、ひびわれ、すれ、はがれ、トタンのめくれがあれば補修しておく

アンテナはしっかり固定しておく

窓や戸締りのガラスに飛散防止フィルムを貼る

窓ガラスはひび割れ、緩み、かたつきをチェックしておく。台風が近づいたら、外側から板でふさいだり、内側からガムテープを×印にはる

吊り下げ型の照明は揺れ防止金具で固定

トイレなど柱が多くせまい空間や、大きな家具などを置かない部屋など、いざというときの逃げ場を確保する

雨どいは継ぎ目のはずれ、塗料のはがれがないか、土砂や落ち葉で詰まっていないかを確認する

背の高いタンス、冷蔵庫などは転倒防止器具で固定

しっかりとした基礎部分が無かったり、鉄筋の入っていないブロック塀は補強しておく

側溝や排水溝は掃除し、水の流れをスムーズにしておく

テレビはできるだけ低い位置に置き、粘着マットで固定する

玄関や出入口までの通路に家具など倒れやすいものを置かない

寝室には大きな家具は置かない

白アリ被害の有無など、床下の基礎や柱を点検、補強する

●家屋の耐震対策

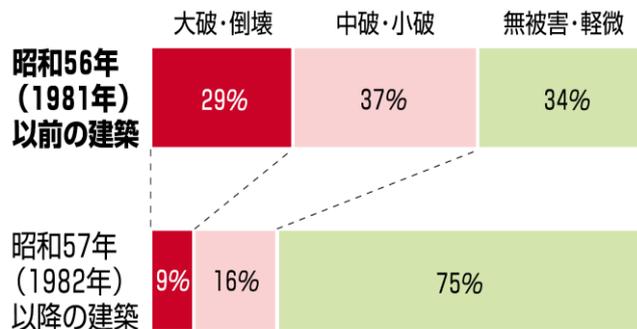
家屋の耐震診断、耐震補強などの対策をしましょう。

特に昭和56年5月31日以前の旧耐震基準で建てられた建物は、地震に対して、強度がどの程度か調べることが重要です。

大阪市では、震災に強いまちづくりをめざし、耐震診断、耐震改修の費用の一部の補助を行っています。(予算の状況により制度が変わることがあります。)

→耐震診断、耐震改修にかかる補助事業については、56 ページへ

■建設時期と地震被害状況(JR三宮駅近辺における全数調査)



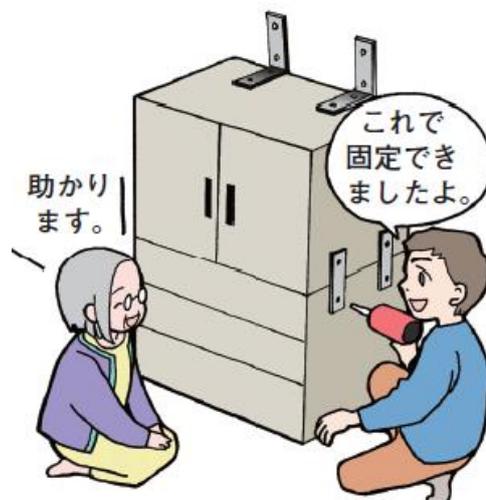
(「平成7年阪神・淡路大震災調査委員会中間報告」(建設省)に基づき作成)

●家具の転倒防止対策

阪神・淡路大震災で亡くなられた方の原因の88%が、家屋の倒壊や転倒した家具の下敷きになったことでした。

震災時における家の中での被害をできるだけ小さくするため、家具などの転倒・落下防止について、各ご家庭にあった対策をできることから始めましょう。

一人暮らしの避難行動要支援者の方は、地震に備えた家具の移動や固定などができない場合がありますので、地域の皆さんで協力しましょう。



■阿倍野区家具転倒防止策普及啓発事業

阿倍野区役所では、「阿倍野区災害時等要援護者名簿」に登録されている方のうち、支給を希望される方に対して家具転倒防止器具を支給する事業を実施しています。器具を支給する際には、地域活動協議会や地域振興会等の家具転倒防止策支援者のご協力を頂き、器具の支給申請の取りまとめや引き渡し、設置の補助などをしていただきます。このようなプロセスを通じ、地域における防災のネットワークを確立していきたいと考えています。

ポール式家具転倒防止器具



家具転倒防止安定板



- 「阿倍野区災害時等要援護者名簿」について：42 ページへ
「阿倍野区家具転倒防止策普及啓発事業」についてのお問い合わせ
：阿倍野区役所企画調整課（地域担当）：06-6622-9787

⑥ 「非常持出品」と「非常備蓄品」の準備

●保管状態について定期的にチェックしましょう。

●非常持ち出し品 チェックしよう!

| 基本品目 32点 | | ※大人2人分の目安 | |
|---|----|---------------------------------------|------|
| <input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋 | 1個 | <input type="checkbox"/> 救急袋 | 1枚 |
| <input type="checkbox"/> 缶入り乾パン(110g) | 2個 | <input type="checkbox"/> 毛抜き※ | 1本 |
| <input type="checkbox"/> 飲料水(500mlペットボトル) | 6本 | <input type="checkbox"/> 消毒液※ | 1本 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | 2個 | <input type="checkbox"/> 脱脂綿※ | 適当量 |
| <input type="checkbox"/> ローソク | 2本 | <input type="checkbox"/> ガーゼ(滅菌)※ | 2枚 |
| <input type="checkbox"/> ライター | 2個 | <input type="checkbox"/> ばんそうこう※ | 10枚～ |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | 1台 | <input type="checkbox"/> 包帯※ | 2巻 |
| <input type="checkbox"/> 十徳ナイフ | 1本 | <input type="checkbox"/> 三角巾※ | 2枚 |
| <input type="checkbox"/> 軍手・手袋 | 2組 | <input type="checkbox"/> マスク※ | 2枚 |
| <input type="checkbox"/> ロープ 5m～ | 1本 | <input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬など※ | 適当量 |
| | | <input type="checkbox"/> レジャーシート | 1枚 |
| | | <input type="checkbox"/> サバイバルブランケット | 2枚 |
| | | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | 2枚～ |
| | | <input type="checkbox"/> タオル | 4枚～ |
| | | <input type="checkbox"/> ポリ袋 | 10枚 |
| | | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | 1ロール |
| | | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | 2個 |
| | | <input type="checkbox"/> 現金(公衆電話用の小銭) | 約50枚 |
| | | <input type="checkbox"/> ガムテープ(布製) | 1個 |
| | | <input type="checkbox"/> 油性マジック(太) | 1本 |
| | | <input type="checkbox"/> 筆記用具 | 1セット |
| | | <input type="checkbox"/> 生理用品 | |

※は救急袋の中に入れておく。

個人や家庭の事情にあわせ備えを検討するもの

| 必需品・貴重品類 | 赤ちゃん用品 | 高齢者用品 |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 車や家の予備鍵 <input type="checkbox"/> 健康保険証(写) <input type="checkbox"/> 予備メガネ・コンタクトレンズ等 <input type="checkbox"/> 運転免許証(写) <input type="checkbox"/> パスポート・外国人登録証(写) <input type="checkbox"/> 預金通帳(写) <input type="checkbox"/> 支援プラン(巻末) | <input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> スプーン <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> ベビーカー <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 洗浄綿 <input type="checkbox"/> 母子手帳 <input type="checkbox"/> おんぶひも <input type="checkbox"/> おやつ <input type="checkbox"/> バスタオル <input type="checkbox"/> 玩具 <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> ガーゼ <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> 高齢者手帳 <input type="checkbox"/> 予備メガネ <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> 看護用品 <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> 持病薬 |

リュックサックなど両手が自由に動かせるものに入れておき、いつでもすぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。

家族構成を考え必要最小限に絞り込み、一度背負ってみましょう。また、少なくとも年に一度は点検しましょう。

●家庭に備えておくもの

| 非常備蓄品 | | |
|---|---|--|
| ●飲料 <input type="checkbox"/> 飲料水(2Lペットボトル) <input type="checkbox"/> 非常用給水袋 | ●衣類 <input type="checkbox"/> 上着 <input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 靴下 | <input type="checkbox"/> やかん <input type="checkbox"/> 皿(紙・ステンレスなど) <input type="checkbox"/> コップ(紙・ステンレスなど) <input type="checkbox"/> わりばし <input type="checkbox"/> スプーン <input type="checkbox"/> フォーク <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> 石鹸 <input type="checkbox"/> ドライシャンプー <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器 <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> 安全ピン |
| ●食料 <input type="checkbox"/> アルファ米 <input type="checkbox"/> 乾パン <input type="checkbox"/> パン缶 <input type="checkbox"/> インスタントラーメン <input type="checkbox"/> 缶詰類 <input type="checkbox"/> レトルト食品 <input type="checkbox"/> スープ <input type="checkbox"/> 味噌汁 <input type="checkbox"/> ビスケット <input type="checkbox"/> キャンディ <input type="checkbox"/> チョコレート <input type="checkbox"/> 塩 | ●生活用品 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> バスタオル <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 予備電池 <input type="checkbox"/> 卓上コンロ <input type="checkbox"/> ガスボンベ <input type="checkbox"/> 固形燃料 <input type="checkbox"/> 鍋 <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> アルミホイル | ●その他 <input type="checkbox"/> ブルーシート <input type="checkbox"/> ガムテープ(布製) |



※あくまで目安です。自分で持って避難できる量にしましょう。

各ご家庭で、1週間程度の食料品などを備蓄しておきましょう。



※ 大人ひとりが1日に必要な飲料水の量は、3リットルといわれています。

※ 「お薬手帳」についても、すぐ持ち出せる場所に置いておきましょう。

■大地震被災経験者に聞く「被災時にあってよかったもの」調査

◇ 被災時に困ったこと

第1位 生活用水、第2位 トイレの水、第3位 飲食用の水
…家族との連絡、食料、燃料、冷暖房が続きます。

◇ 被災時にあってよかった食品

第1位 即席めん、第2位 缶詰、第3位 ビスケットなどお菓子
…レトルトご飯、レトルトカレー、即席味噌汁が続きます。

◇ 被災時にあってよかったもの

第1位 懐中電灯、第2位 携帯ラジオ、第3位 卓上コンロ
…ポリタンク、毛布、運搬用台車が続きます。

財団法人消防科学総合センター

(http://www.bousaihaku.com/bousai_img/disaster_report/report001.pdf) より

■「避難済」表示について

大震災時には安否確認が非常に困難になるとの報告があります。無事に避難したことを知らせるために、避難先を明記した「避難済表示」を玄関ドア等に貼って避難を行えば、安否確認だけでなく、速やかな救助活動にも役立ちます。