



令和2年11月15日(日)

<< おうちで防災訓練 >>

災害は、いつ起こるかわかりません。家族が一緒にいないとき、自宅以外でも起こります。災害が起こった時のことを心配するだけで、災害時の対策について家族間で具体的な情報共有がなされていない場合が多いと思われます。

今年の防災訓練は、住民参加型の集団訓練は実施しませんが、各家庭で防災についての情報を共有する機会にいただき、家族みんなで防災をテーマにコミュニケーションをとり、万が一の時に具体的にどう行動するか確認をするなど、それぞれの「**おうちで防災訓練**」を行ってください。

なお、防災訓練当日は、指定避難場所の泉小学校体育館にて避難所訓練（9:00-10:00）を行っています。ぜひ体験してみてください。但し、コロナの感染状況によっては直前で中止になることもあります。

1. 防災訓練当日までに確認！！

- ① 備蓄品の確認 → 資料1
- ② 非常持ち出し袋およびその置き場所の確認 → 資料2
- ③ 消火器具、火器器具の安全点検
- ④ 自宅内の安全確認 および 地震発生時の行動確認
 - ・ 家具やTVなどの固定
 - ・ 出入り口付近は逃げ道の確保ができていますか
 - ・ 安全な場所はどこか（いざというときどこに逃げるか）
 - ・ ガラスの飛散防止のチェック（ガラスによるけがの防止のためスリッパやスニーカーを用意）
 - ・ 携帯電話の充電、停電時の電源確保の方法



2. 家族で防災会議を開きましょう

- ① 避難経路図（昨年度配布済）を使って、避難場所・避難経路の確認をしましょう（自宅から、避難場所までの経路は複数考えておきましょう）
- ② 万が一の家族との連絡方法、集合場所をきめておきましょう（伝言ダイアル、災害用伝言板等の使い方の確認をしましょう → 資料3）
- ③ 一人一枚の防災カードを作りましょう → 資料4
（作った防災カードは、それぞれが携帯するようにしましょう。防災カードを携帯することで、避難所での受付がスムーズに行えます。）

3. 防災訓練当日

- ① 午前 8:00 訓練開始。地震発生を想定。地震の揺れから身を守る行動をする
- ② 火の始末をするとともに、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切り、非常持ち出し袋を持つ。
- ③ 自分たちで確認した避難経路を、危険な場所を確認しながら、実際にそれぞれで歩いてみてください(当日は和合町の避難所である泉小学校で自主防災隊役員による各部隊の訓練を実施しています。見学・体験可能)

資料 1

備蓄品チェックリスト

最低 3 日間、できれば 7 日間生活できる準備

項目	品 名	(/)	(/)	項目	品 名	(/)	(/)
非常食	飲料水(1 人 1 日 3 リットルが目安)			衣類	衣類(上着・下着・靴下)		
	非常食(アルファ化米、乾パン、缶詰、インスタント食品など)			生活用品	タオル、毛布		
	ポリタンク・非常用給水袋				使い捨てカイロ		
	食器類(紙皿、紙コップなど)				ウェットティッシュ、ティッシュペーパーなど		
燃料	卓上コンロ、ガスボンベ				ビニール袋		
	ライター、マッチ				ラップ、アルミホイル		
					携帯トイレ		
					洗面用具、ドライシャンプー		

個別に必要なもの

☐【女性】☐生理用品 ☐携帯用ビデ ☐防犯ブザーなど
☐【赤ちゃん(乳幼児)・妊婦さん】
☐粉ミルク、離乳食 ☐哺乳びん ☐おんぶ・抱っこ紐
☐おむつ・お尻ふき ☐バスタオル
☐母子健康手帳 など
☐【その他】
☐予備メガネ、コンタクトレンズ ☐予備補聴器
☐予備入れ歯 ☐介護用品 ☐大人用紙おむつ ☐つえ

常に持ち歩くもの

☐笛(ホイッスル)
☐携帯食(チョコレートなど)
☐携帯電話、充電器
☐救急セット、常備薬
☐マスク、ハンカチ、ティッシュ
☐使い捨てカイロ
☐防災カード など

資料 2

非常持出品チェックリスト

持ち出しできる量を考えて準備

項目	品 名	(/)	(/)	項目	品 名	(/)	(/)
必需品	携帯ラジオ			常備薬・救急セット	救急用品セット(ばんそうこう、消毒薬、ガーゼなど)		
	懐中電灯				マスク		
	予備電池				持病の薬、常備薬		
	ヘルメット・防災ずきん			衣類	おくすり手帳		
	笛(ホイッスル)				衣類(上着・下着・靴下)		
	軍手、くつ、スリッパ				雨がっぱなど		
貴重品	筆記用具、メモ帳			生活用品	洗面用具(タオル、歯ブラシ)		
	現金(1,000 円札と公衆電話用の 10 円玉)				万能ナイフ、はさみなど		
	通帳類・証書類(預貯金通帳、免許証、健康保険証など)				ライター、マッチ		
非常食	印鑑				使い捨てカイロ		
	飲料水(1 人あたり必要最低限 500ml × 3 本程度)				ウェットティッシュ、ティッシュペーパーなど		
	非常食(アルファ化米、乾パン、缶詰など)、箸・スプーン				ビニール袋		
				携帯トイレ			
				その他	この冊子・防災マップ		

災害時に家族・知人の安否を確認する

災害用伝言ダイヤル「171」

震度6弱以上の地震発生時などに開設される NTT の災害用伝言サービスです。被災した時、家族や知人の安否確認・連絡に役立ちます。

【体験利用日】

- ・毎月1日、15日、1月1～3日
- ・防災週間：8月30日（午前9時）～ 9月5日（午後5時）
- ・防災とボランティア週間：1月15日（午前9時）～ 1月21日（午後5時）

『マモルです。〇〇小学校に避難しています。』
と名前と具体的な居場所を録音してね！



災害用伝言板（震度6弱以上の地震などの大きな災害時に開設）

携帯電話を利用して安否情報を登録でき、家族や知人の安否確認を携帯電話やパソコンから確認できます。



※docomo、au、SoftBank、WILLCOM、EMOBILE

公衆電話を利用しよう

災害発生時は一般電話より公衆電話（緑色とグレー）の方がつながりやすく、大きな災害時には緊急措置として無料で開放されます。

緑色の公衆電話

10円玉を投入して使用可能
(10円は戻ります)

グレーの公衆電話

受話器を取るだけで使用可能



連絡中継点を決めておこう

災害時は被災地外から被災地へ電話が集中してつながりにくくなり、逆に被災地から外部へは比較的つながりやすくなります。

このため、遠くに住む親せきや知人を連絡中継点として決めておきましょう。



毎月1日と15日、正月三が日、防災週間(8/30-9/5)、防災とボランティア週間(1/15-1/21)に体験サービスを実施しています。ぜひやってみてください。

家族全員が一人一枚の防災カードをつくろう

表面：家族の連絡場所と、家から避難場所までの道順

下の書き方を参考に、家族の連絡場所や家から避難場所までの道順を記入しましょう。

【家から避難場所までの道順の書き方】

- ①家から避難場所までの主な道路を書く
- ②家と避難場所の位置を書く
- ③避難する道順を書く
- ④道順で目印になる建物や大きい木などを書く

記入した防災カードはバッグやお財布に入れて、いつも持ち歩いてね！



家族の連絡先			地域の安全な場所	危険箇所
氏名（続柄）	連絡先	電話番号	防災カード	
浜松 育子（妻）	パート先	090-xxxx-xxxx		
浜松 守（息子）	〇〇小学校	000-0000		
浜松 保（父）	携帯電話	090-0000-0000		
浜松 治子（母）	自宅	xxx-0000		
災害時の連絡先（遠くに住んでいる親せきや友だち）			避難場所の名前 〇〇集会所、△△小学校	
氏名	関係	電話番号		
遠山 まち子	妹	〇〇-xxxx		

裏面：自分自身の情報

下の書き方を参考に、自分自身の情報を一人ひとりが記入しましょう。

氏名	浜松 悟	持病	ぜんそく
性別	男・女	飲んでいる薬	〇〇〇、xxx、△△△
生年月日	昭和40年 9 月 1 日	メモ欄	就寝前
血液型	RH (+)・- A 型	NTT災害用伝言ダイヤル ・録音 171+1 } +自宅の電話番号 ・再生 171+2 } Fm Haro! 周波数: 76.1MHz 浜松市の災害情報 QRコード →	
住所	浜松市〇〇区〇〇町××番地△		
自宅の電話番号	053-000-△△△△		
保険証の番号	No. 000000000		

自助・共助の間にある「近助」とは？

自助は自分や家族を守る当然のこと、共助は自主防災隊や自治会などみんなで助け合うこと、家族・隣人・向こう三件両隣など顔の見える近くにいる人が近くにいる人を助けるのが近助です。困った人、手を貸す必要のある人を近くにいる人が助ける、あたりまえのことがあたりまえになれば、これからもずっと住みたい町になるのです。

～「近助の精神」近くで近くを助ける防災隣組 山村武彦著～