

わが家の災害に備えるチェックシート

南国市

毎月21日は、「なんこく防災家族会議の日」です。

2023作成

☆なんこく防災家族会議の日とは・・・
月に一度は防災について、家族で話し合い防災意識を高めあう日のこと！！

今月のテーマはなにかしら？



(洪水ハザードマップ)



(地震・津波ハザードマップ)

1. 家族のテーマや役割分担

備蓄品や持ち出し品の準備といった日ごろの役割や、地震時の火の元の確認など、家族それぞれの役割を話し合い、決めておきましょう。

家族の名前	勤務先・学校	電話番号	メモ(アレルギー、持病、常備薬など)	防災に関する役割分担

緊急時の連絡先メモ	連絡先	電話番号
* いざというとき頼りになる、自主防災組織や防災となり組の世話役さんなどの連絡先を記入しておきましょう。		

災害用伝言ダイヤル

伝言の録音方法

① 録音する場合は①を押す

171

にダイヤルする

伝言の再生方法

② 聞く場合は②を押す

音声案内が流れます

録音する場合は①を押す、聞く場合は②を押す

被災者は自分の番号を、被災者以外には被災者の電話番号(市外局番から)を
□□□□ □□□□ -伝言を吹き込む・伝言を聞く(30秒以内)

災害発生時(豪雨・洪水など)に稼働するNTTの災害用伝言ダイヤルサービスです。家族や友人が被災した場合の安否確認や連絡に役立ちます。災害用伝言ダイヤル「171」に関するお問い合わせは、局番なしの「116」番、またはお近くのNTT支店・営業所窓口へ

2. 家の周囲や屋内の安全をしっかりと確保しておきましょう。 *準備できた項目にチェック

① 家屋及び周囲の安全	② 室内の安全
<p>家屋及び周囲の安全(地震・風水害)</p> <p>チェック項目</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 自宅の耐震診断を行ったことがある <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 耐震性あり <input type="checkbox"/> 耐震性なし <input type="checkbox"/> シロアリの駆除を定期的に行っている <input type="checkbox"/> 屋根の点検・補修をしている <input type="checkbox"/> アンテナや雨戸はしっかり固定している <input type="checkbox"/> よく通る道に危険なブロック塀等はないか確認している <input type="checkbox"/> ベランダに植木鉢など落下物を置いていない <input type="checkbox"/> 物干し竿には落下防止策をしている <input type="checkbox"/> プロパンガスのボンベの転倒防止策を施している <input type="checkbox"/> 側溝や排水溝の清掃、詰まりを除去している 	<p>室内の安全</p> <p>チェック項目</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 家具が転倒しないように対策をしている <input type="checkbox"/> 寝室や子供・高齢者の部屋に転倒しやすい家具を置いていない <input type="checkbox"/> 寝室にスリッパやくつを常備している <input type="checkbox"/> 感震ブレーカーを設置している <input type="checkbox"/> 住宅用火災警報器を設置している(乾電池等の確認) <input type="checkbox"/> 消火器を設置している <input type="checkbox"/> 本棚などの収納家具では、重いものを下にしている <input type="checkbox"/> ガラス飛散防止フィルムを貼っている <input type="checkbox"/> 食器棚などの扉が開かないように対策をしている <input type="checkbox"/> 照明器具の落下を防止している <input type="checkbox"/> 逃げ道となる廊下(通路)・玄関にモノを置いていない <input type="checkbox"/> ガスの元栓、ブレーカーの位置を確認している

3. 非常用の持ち出し品と備蓄品を用意しておきましょう。 *準備できた項目にチェック

① 非常用持ち出し品	② 備蓄品
<p>非常用持ち出し品</p> <p>チェック項目</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 飲料水(賞味期限 年 月 日) <input type="checkbox"/> 非常食(賞味期限 年 月 日) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備の電池) <input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備の電池) <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん <input type="checkbox"/> 笛 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 常備薬、医薬品(絆創膏、消毒薬、胃腸薬など) <input type="checkbox"/> 健康保険証、介護保険証、運転免許証のコピー、マイナンバーカード <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 貴重品(通帳、印鑑など) <input type="checkbox"/> 現金(小銭が重宝) <input type="checkbox"/> ろうそく、ライター(マッチ) <input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り、スプーン、はし <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 上着・下着の替え <input type="checkbox"/> 軍手・手袋 <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> アルコール消毒液 <input type="checkbox"/> その他 *ミルク(粉・液体)、哺乳瓶(使い捨て含む)、紙おむつなど 	<p>備蓄品</p> <p>チェック項目</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 飲料水 *一人当たり1日3リットルを3日以上(賞味期限 年 月 日) <input type="checkbox"/> 非常食 *缶詰、レトルト食品、カップ麺など3日以上(賞味期限 年 月 日) <p style="font-size: small; color: red;">※備蓄食料については「ローリングストック」がお勧めです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 卓上カセットコンロ(予備のガスボンベ) <input type="checkbox"/> 紙皿、割り箸、紙コップ <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー、トイレトペーパー <input type="checkbox"/> 毛布、タオルケット <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> 石鹸・シャンプー(水がいらぬもの) <input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイル <input type="checkbox"/> やかん、鍋 <input type="checkbox"/> 簡易トイレセット <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 工具類(のこぎり、パール、スコップなど) <input type="checkbox"/> その他

※ローリングストック・・・普段から食べている食材を「備える」「食べる」「補充する」と繰り返す方法

4. 裏面の計画シートを使って、わが家の避難行動計画を作っておきましょう (裏面へ)

1. 台風や大雨のとき

防災行政無線で放送される内容をフリーダイヤル「0120-759-131」で無料確認できます。

① 下のフロー図に沿って、わが家が避難すべきかどうか予め、判断してください。

災害種別	判断基準1	判断基準2	判断基準3	とるべき行動
風水害 土砂災害	① 自宅が山や急傾斜地(がけ)のそばにある	YES ② 自宅が土砂災害警戒区域内である 又は 過去に土砂災害が発生した記録がある 又は 土砂災害の不安がある	YES ④ 自宅が2階建て以上の頑丈な建物である 又は 頑丈な集合住宅(マンションなど)の2階以上の部屋である	YES 自宅の2階で待機！ * 山から離れた部屋で待機しましょう。ただし、危険を感じたら躊躇なく避難してください。
			NO ⑤ 自宅が土砂災害からの危険がないと判断される場合は、③へ	NO 避難しましょう！
		NO ③ 自宅が川の近くである 又は 浸水想定区域内である 又は 過去に床上浸水した記録がある 又は 水害への不安がある	YES ⑥ 自宅が2階建て以上の頑丈な建物である 又は 頑丈な集合住宅(マンションなど)の2階以上の部屋である	YES 自宅の2階で待機！ * ただし、自宅が川と隣接し、家屋が流される危険がある場合は、躊躇なく避難してください。
			NO 自宅待機！ * ご自宅がある程度災害に安全な場合は、気象情報に注意して自宅待機しましょう。	

・南国市地震・津波ハザードマップ
・土砂災害ハザードマップ
を確認！

② そのとき家族は!? (☑チェックして、避難先を書き込んでください。)

風水害時の行動	家族で決めた避難場所
<input type="checkbox"/> 避難する	<input type="checkbox"/> 避難場所名:() <input type="checkbox"/> 避難する場所への手段:() <input type="checkbox"/> 避難場所までの時間:() その他()
<input type="checkbox"/> 自宅で待機する	※2階の部屋(山から遠い部屋)など、自宅の安全な場所で待機

南国市指定緊急避難場所・指定避難所は南国市HPに掲載しています。

避難指示が出る前は？
避難指示が出る前でも、風水害・土砂災害の危険を感じたら、避難指示を待たずすぐに避難行動を始めましょう。

2. 地震が発生したとき

① 地震だ！そのときどうする？ 地震発生時の避難は、最初の小さな揺れ(P波)のあと、大きな揺れ(S波)が来るまでが勝負です。普段から自宅に安全な空間を確保しておき、すぐ行動に移せるようシミュレーションしておきましょう。(☑チェックして、安全なスペースを決めておきましょう。)

地震の状況	家族で決めた自宅の安全な場所
初期微動(P波)から大きな揺れ(S波)がおさまるまで (動ける間にできるだけ安全な場所へ移動)	<input type="checkbox"/> ダイニングテーブルの下 <input type="checkbox"/> 寝室(タンスなど倒れてくる家具がないこと) <input type="checkbox"/> 玄関(ドアは開け放しておくこと) <input type="checkbox"/> トイレ(ドアは開け放しておくこと) <input type="checkbox"/> 広い庭(付近に建物や電柱などがいないこと) <input type="checkbox"/> その他()

外出中に地震！
外出先で地震に遭遇したときは、ブロック塀や電柱、がけなどから離れ、広い場所で身を保護してください。
海岸付近にいた場合は、揺れがおさまってから、津波に備えてただちに高台へ避難しましょう。
また、車を運転していたときは、ハンドルをしっかりと握り、ゆっくり減速させて道路脇へ停車し、エンジンを止めます。

② 揺れがおさまってから行動と避難・・・揺れがおさまったら、左下の枠囲みの順で迅速に行動してください。また、安全が確認された場合避難所へ無理に避難する必要はありません。右下の判断基準を参考に、生活の上で危険や支障がある場合に限り避難するようにしましょう。

揺れがおさまってから避難判断基準	とるべき行動
①津波の浸水区域に入っているとき	避難しましょう！
②自宅が倒壊したとき、又は倒壊の危険があるとき	
③近隣で火災が発生し、自宅まで延焼する危険があるとき	
④土砂崩れの危険が迫っているとき	
⑤ドアや窓が壊れたり、室内が大きく損壊し、安全な生活が送れないとき	
⑥上記①～⑤の他、自宅で生活することに不安があるとき	
⑦上記①～⑥のような危険や支障がないとき	余震に気をつけて自宅での生活を続けましょう

揺れがおさまったら即行動！

- ① 自分や家族に怪我がないか確認
- ② 火元を確認、電気のブレーカーを落とす
- ③ 靴をはき、玄関のドアを開け出口を確保
- ④ 家屋や家まわりの安全確認
- ⑤ 隣近所の住民の安否を確認

③ 地震で避難が必要となった時のために避難先を決めておきましょう。(☑チェックして、書き込んでください。)

家族で決めた避難場所	避難先
<input type="checkbox"/> 指定避難場所へ避難 (避難場所名:)	
<input type="checkbox"/> 指定避難所へ避難 (避難所名:)	
<input type="checkbox"/> 親戚(友人)宅へ避難 (連絡先:)	
<input type="checkbox"/> その他()	

地震時の指定避難所
地震で避難が必要となった場合は、それぞれの地区に割り当てられた指定避難所へ避難するようにしてください。また、重い持病や障害のある方についても、一旦、一般の避難所に避難してください。