

いますぐできるわが家の震災対策 我が家の防災マニュアル

いつまたどこで起こるかわからない大震災。家族が別々に被災しても、1人ひとりが安全に、冷静に行動できるように、家族みんなで防災会議を開き、我が家のルールを書き込んだオリジナルの「防災マニュアル」を作っておくと安心です。

防災マニュアルの作り方

①非常時の連絡方法を決める

●第1手段

家族の携帯電話にかける

●第2手段

災害用伝言ダイヤル **171** にメッセージを残す

●第3手段

例)離れた場所に住む親戚等を経由して連絡をとる



②待ち合わせ場所を決める

●待ち合わせ場所:

例)○○○○公園の公衆トイレ前/
指定避難所「▲▲▲▲小学校」



③避難所までのルートマップを作る

卓上のマニュアルで終わらせない! 実演の重要性

防災マニュアルを卓上のプランで終わらせてはいけません。緊急時の実現性を検証するためにも、作ったマニュアルを元に実演、確認を必ず行いましょう。非常持ち出し袋を背負って避難所までのルート歩いてみる。地震時、避難時の行動を実際に行ってみる。特に子供にとって、「体を使って体験して覚えること」はとても大切です。また、避難所までの安全なルートは、季節や時刻によっても変わります。演習は季節ごとに行い、演習後に修正すべき点を振り返り、マニュアルに反映させましょう。

④地震時の行動を確認する

- グラツときたらまず身の安全を確保。机の下にもぐるか本や枕で頭を保護し、落下物から身を守る。
- 揺れがおさまったら火の始末。ドアを開けて避難路を確保。

⑤避難時の行動を確認する

- 器具のショート、ガス漏れ、水漏れを防ぐために、ガス、水道の元栓を閉め、電気のブレーカーを落とす。
- 窓の鍵を閉める。
- 家を出る前に、玄関の壁に避難先や家族の状況を書いて貼る。
- 防災ヘルメットと非常持ち出し袋を忘れず、緊急用ホイッスルは肌身離さず身につける。



⑥緊急時の行動を確認する

- もし家族が家具や家の下敷きになったら、近所の人を呼ぶ。
- 自分が下敷きになったら、大声で助けを呼び、指先などを動かして血行をよくする。