

我が家の防災計画

1.安全な場所の確保

地震発生の際、慌てて外へ飛び出さず、まずはその場で身の安全を確保しましょう。

- ①机の下に入る
- ②火の始末
- ③扉や窓を開け、出口の確保

普段から、大きな家電製品や家具を固定するなどして備えましょう。また、地域ごとに決められた避難所を事前に確認しておき、徒歩で避難しましょう。災害時は、電話が不通になることがあるので状況に応じた避難場所、集合場所を家族で話し合っておきましょう。

2.連絡方法と集合場所

災害発生の際、電話や交通網が一時的にマヒすることがあります。その際の帰宅経路・避難場所への道順を実際に歩いて確かめておくことをおすすめします。**裏表紙の防災メモをご活用ください。**

家族で連絡方法や避難場所を決めておくことはもちろん、避難する際は連絡メモを自宅のわかりやすい場所に貼っておくと安心です。また、災害用伝言ダイヤルの利用も便利です。



3.避難場所、避難経路の確認

地域ごとに定められた避難場所を知っていますか？※各都道府県のホームページなどで確認しましょう。

4.応急手当の知識

心肺蘇生法とは、人工呼吸と心臓マッサージを一緒に行う応急手当です。



①人工呼吸

アゴ先を持ち上げ気道を確保したまま鼻をつまみます。口を大きく開け1回に1秒かけて静かに息を吹き込みます。これを2回行ったあと、10秒以内に反応があるかどうかを確認します。

②心臓マッサージ

2回の人工呼吸のあと、何も反応がない場合はすぐに心臓マッサージをします。両膝立ちし、肘を伸ばして手を重ね、肋骨が3~5cm下方に圧迫されるように1分間100回の早さで30回圧迫します。30回の心臓マッサージと2回の人工呼吸を1セットとし、この動作を繰り返します。



AED(自動体外式除細動器)は、心停止状態になった際に心臓に電気ショックを与えて正常な状態に戻すための医療機器です。

5.非常持出袋の点検と設置場所

持出袋は必ずリュックなどの背負うタイプにして両手をふさがないようにしましょう。

中身は生活に最低限必要な物資や救急セットを入れますが、あまり重たくならないようにしましょう。

重さの目安は
男性15kg、
女性10kgです。



6.消火器、消火器具の点検

消火器の使用期限は製造より10年です。消火器の製造年や取扱い方法は定期的に確認しましょう。

※4ページにも掲載しています。



7.家族の役割分担

災害時の家族一人ひとりの役割分担を決めておきましょう。

特に、高齢者や乳幼児、障がい者など支援の必要な方については慎重に話し合しましょう。



自主防災組織での防災ポイント

「自分たちのまちは自分たちで守る」という住まいの地域での自主防災活動が大切です。

地域内の防火水槽の確認や危険場所のチェックなどを行うと共に、災害時の連絡体制や災害弱者への対応も事前に確認しておきましょう。

事業所での防災ポイント

消火設備や防災資器材の点検などを行いましょう。

従業員や顧客が帰宅困難になる場合も想定し、食糧や飲料水を備蓄しておくことも必要です。防災体制の役割を日頃から確認しておくこと、地域との連携・協力が図れるような心がけも大切です。