

①ご家族（ご主人、ご両親など）と携帯電話が不通な「今」、どうやって連絡を取り合いますか？

<連絡手段>

例) 災害用伝言ダイヤル（171）・災害用伝言板（携帯電話会社のサービス）を使う、SNS に書き込みするなど

※携帯電話が繋がりにくい場合や携帯電話のバッテリーの消耗により連絡手段が絶たれる可能性があるため、上記は連絡手段として有効

※171に入力する電話番号を家族全員が実家の電話番号に統一する、といった決め事が必要です

②【今一緒にいるお子さんの他に兄弟姉妹がいる場合】緊急時の対応は園・学校・習い事先などと、どのような取り決めがありますか？

<園・学校・習い事先との約束事>

③自宅の耐震強度は十分ですか？

<自宅の着工時期>

※新耐震基準法導入の昭和56年6月1日以前に建てられた住宅は、安全基準を満たしていないとして、耐震化の補助対象になる場合があります。

④自宅の家具などは固定など、安全対策をしていますか？

<安全対策できているもの、できていないものは？>

例) 食器棚、冷蔵庫、本棚、タンス、液晶テレビ、電子レンジなど

※乳幼児の事故防止策にも通じます（扉や引き出し用のストッパー、家具突っ張り棒、液晶テレビ転倒防止や家電などの耐震ジェルマット）

※乳幼児が普段過ごす部屋や寝室はなるべくシンプルにして、大型家具は置かないようにするのも一案

⑤自宅が無事ではない場合 ⇒ 近隣の一時避難所・地域防災拠点・広域避難所はどこですか？

<一時避難所>

<地域防災拠点>

<地域防災拠点>

例) だるまの場合、

一時避難所：LIFE（スーパー）、地域防災拠点：太尾小学校、広域避難所：港北高校

※用語説明

- ・一時（いつとき）避難場所…地震発生後、周囲の様子を見たり、次の避難場所（地域防災拠点、広域避難所）に移動するために、地域の皆さんが一時的に集まる場所（自治会、町内会が任意で決めている）
- ・地域防災拠点…家具などの転倒などにより自宅で生活できない方が、一定期間避難生活を送る場所

- ・広域避難所… 地震に伴い、大火災が発生した場合など一時的に避難する場所として大規模公園や団地などの空き地が指定されている

⑥どろっぷから、自宅までどうやって帰りますか？

<帰宅方法>

予想される状況)

- ・家屋や電柱・ブロック塀の転倒、道路の亀裂によりベビーカーや自転車が使えない⇒小さな子供は抱っこやおんぶするしかない
- ・電車・バスが止まっているため、徒歩⇒もし遠方なら、近隣の避難所へ移動したほうが安全かもしれません

※よく行く公園やスーパーなどからの岐路も考えてみる

⑦自宅に電気・ガス・水道が使用不可能な状態で、すぐに食べられる・飲めるものは「今」どのくらいありますか？

例) 缶詰、レトルト食品、缶詰、ペットボトルの水、宅配の水の在庫、野菜ジュース

※内閣府発行の「防災基本計画」では家庭で「最低3日間、推奨1週間」の水や食料の備蓄が必要とされています。

※水煮やコーンクリームのかん詰、おかゆなどがあると離乳食時期のお子さん用にも活用できます

※カセットコンロとガスボンベがあれば、調理・温めに活用できます。離乳食を人肌程度に温めるなら携帯カイロも便利

※「ローリングストック法」で日常生活の中で使う食材を多めに常備して使いながら、いざという時のために備えるのがオススメ

※水や非常食などにアクセスが可能となるよう、あちこちに分散して保管。外に物置がある家庭は外にも分散して保管するとよい

⑧【お子さんが乳幼児の場合】自宅にお子さんのオムツは「今」何枚ありますか？

<オムツの枚数>

例) 災害時用の紙オムツは、1カ月分程度を用意しておく心安いです(1日4枚使用なら、120枚程度)

※そろそろサイズアウトするかな?と思ったときは1サイズ上を用意するとよい

⑨仮に被災しているあなたが「今、手元にあったら助かるのになあ〜!」と思ったものは何ですか？

例)

- ・抱っこ紐：避難用。両手があくのでより安全に歩ける。お子さんもお母さんと密着して安心
- ・名札：お子さんとはぐれた時の対策に。どろっぷで使用したものを貼ったままにし、親の名前や電話番号を追記するとさらにいいかも。マジックやボールペンを1本持っているとう便利。

- ・飲み物：自動販売機も停電で動作せず、避難所に移動してもすぐに飲み物が手に入るかわかりません。
- ・少量の固型食物や子どものおやつ：空腹、および安心対策。食べなれたおやつがあると子どもが落ち着きます。コンビニも停電によりおつりの計算ができないので小銭がないと購入できないことも。
- ・オムツ：持ち歩く数には限度がありますが、3枚あると今日一日はもちそうです。
- ・ウェットティッシュ（お尻拭き）、マスク：避難で移動中に埃まみれになるので、衛生用品として
- ・周辺の地図：避難所までの道がわかると安心。知っている道が通行不可の場合、別のルートを調べるのに便利。
- ・ライト：停電中、自宅でも避難所でも役に立ちます。

⑩仮に被災しているあなたが今、「買ってあげればよかったなあ〜！」と思ったものは何ですか？

例)

- ・携帯充電器、モバイルバッテリー：携帯使用時間を延長。
- ・メガネの予備（必要な人）：メガネが割れたとき、コンタクトレンズの予備がないときに備えて。

⑪ご家族（ご主人、お子さんなど同居している人）との約束事がありますか？

例)

- ・帰宅が困難な場合、自宅から一番近くの小学校に集まる
- ・出先から無理して帰ってこないことにする

※自宅から離れた場所にご主人が勤務している場合、帰宅困難者になることが予想されます。会社に備蓄はありますか？会社で宿泊できますか？

※徒歩で帰宅する場合、ラジオ・スニーカー・飲料水・ライト・地図があると便利。リュックがあると両手が空くのでなおよい

※約束事ができていれば、すぐに連絡が取れなくても不安感の軽減につながります

⑫その他、気づいたこと（ご自身のご家族状況にあわせて、「用意すればよかったもの」「把握しておけばよかった情報」など）

「すでに準備できているもの」「優先的に用意したほうがよいもの」が見えてきたでしょうか？
防災（減災）に関するご家族との話し合いのネタとして、みなさまの一助になれば幸いです。