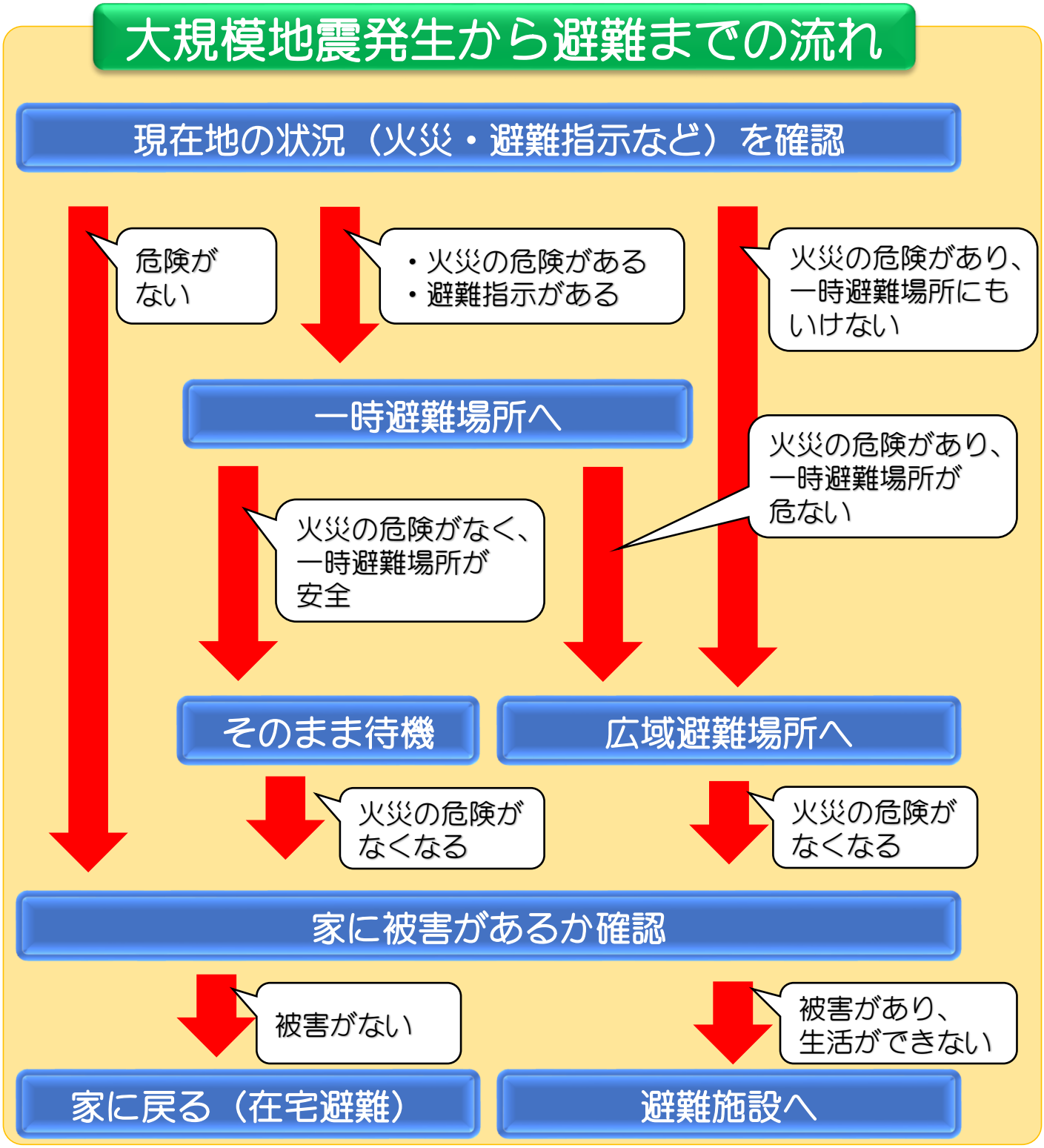
台谷町内会　自主防災組織
防災マニュアル

各家庭向け（保存版）

２０１６年（平成２８年）２月

1．はじめに

このマニュアルでは、普段の災害発生に対する準備と
大規模地震が発生してから避難開始までの行動について
まとめています。
一時避難場所へ集合した後の行動（自主防災組織が中心）や
避難施設での行動は本マニュアルの対象外となります。



平時（普段）の準備

普段から大規模地震が発生した場合に備えて、
安全な場所・連絡方法などについて
家族で話し合っておきましょう。

1．我が家の安全な場所について

2．災害発生時の安否および所在確認方法

3．我が家の一時避難場所は？

4．我が家の避難施設は？

5．防災備品の準備は？

- [ ] 食材・飲料水の準備
- [ ] 防災備蓄品の準備
- [ ] 非常持ち出し品の準備
- [ ] 家具の転倒防止

話し合った結果を記入して、
目立つところに貼っておきましょう！！

平時（普段）の準備（参考資料）

1．我が家の安全な場所について

・１階より２階。広く、家具などが倒れてこない場所。

2．災害発生時の安否確認および連絡方法について

・伝言ダイヤル（１７１）、Web伝言板などの活用。
・被災時に在宅者の安全が確認できた家は

玄関ドア・門扉に白タオルを！！

3．我が家の一時避難場所は？

・台谷町内会 自主防災組織では、

台谷公園　**舟地蔵公園**　**稲荷の森付近**

を一時避難場所として指定しています。
自宅から近い避難場所に集合してください。
・オレンジのベストを着た自主防災役員が目印です。

4．我が家の避難施設は？

小糸小学校

5．防災備品の準備は？

☐ 食材・飲料水の準備

食料は最低３日分、可能なら７日分を準備。
飲料水は一人一日３㍑（生活用水は別に必要です）。
※ガス・電気が使用できないことを想定し、
　そのままやカセットコンロで調理できるものを！
ローリングストック法の活用（６頁を参照ください）。

☐ 防災備蓄品・非常持ち出し品の準備
５～６頁のチェックリストを参照ください。

☐ 震度６強ではほとんどの家具が移動・転倒します。

防災備蓄品・非常持ち出し品チェックリスト

危険を感じたら迷わず【非常持出品】を持って避難！

リュックに入れておくもの	
□ 食料 1日３食 （火を通さずに食べられるもの 乾パン、缶詰類、ビスケット、 飴など）	□ 簡単な着替え（１組）
	□ タオル、バスタオル（２枚）
□ 飲料水（５００ml×３本）	□ 救急箱（マスク、毛抜き、目薬、 消毒液、脱脂綿、絆創膏、包帯、 虫よけ、虫刺され、常備薬や 持病の薬）
□ 懐中電灯（１つ、予備の電池）	
□ ろうそく（４～５本）	□ ポリ袋、ごみ袋（２～３袋）
□ ライター、マッチ（１個）	□ 使い捨てカイロ（１～２個）
□ 携帯電話の電池式充電器	□ 防寒具（上下１式）
（機種にあったもの、予備電池）	□ 軍手や皮手袋（１組）
□ ティッシュ（１つ）	□ 敷物（レジャーシートなど）
□ ウェットティッシュ（１つ）	□ 布製ガムテープ（１つ）
□ トイレットペーパー（１つ）	□ 油性マジック（太）、筆記用具
□ 生理用品（普段品を多めに）	□ 通帳、保険証のコピー
□ 携帯ラジオ（１つ、予備電池）	□ ロープ（５ｍ～）
□多機能ナイフ、缶切り（１つ）	

※上記は、大人一人分の目安です

リュックと合わせて用意しておくもの	
□ 現金（お札と電話用の小銭）	□ ヘルメット、防災ずきん
□ お薬手帳	□ 防災笛（ホイッスル）
□ 赤ちゃん用品 粉ミルク、ほ乳瓶、おやつ、 離乳食、紙おむつ、おしりふき、 着替え、おもちゃ、母子手帳 など	□ 高齢者用品 介護用品、紙おむつ、着替え、 予備の入れ歯　など

防災備蓄品・非常持ち出し品チェックリスト

自宅が無事な場合は【防災備蓄品】が活躍します

被災後の生活のために７日分を備蓄しておくもの	
□ 食料　１日３食×家族分 （アルファ化米、パン缶、 インスタント、レトルト食品、 缶詰類、ビスケット、飴、 調味料など）	□ 皿、コップ
	□ 箸、スプーン、フォーク
	□ マスク
	□ ドライシャンプー
	□ 簡易トイレ
□ 飲料水（１日１人３Ｌが目安）	□ 除菌用アルコールシート
□ 給水容器 （給水タンクや非常用給水袋）	□ ポリ袋、ごみ袋
	□ ラップ、アルミホイル

普段の生活で使っているものも活躍します	
□ 石鹸	□ 新聞紙
□ 歯ブラシ	□ 卓上コンロ、ガスボンベ
□ 歯磨き粉	□ 毛布、寝袋
□ ティッシュ	□ 予備の眼鏡、コンタクトレンズ
□ トイレットペーパー	□ 雨具、長靴
□ 生理用品	□ 工具セット
□ 安心グッズ （幼児や知的・発達障がい者のいる家族では、心のケアのため、おもちゃや絵本のような普段使い慣れている「安心グッズ」が必要になります）	

ローリングストック法って？

普段から食料を多めにストックしておき、少し食べたら「補充」を繰り返します。
ストックしている食料（備蓄品）を賞味期限前に新しい物に交換していく備蓄方法です。
備蓄品は、どんどん食べて、新しいものを補充していきましょう。

大規模地震発生から避難開始まで（その１）

１．地震発生直後の行動

・落ち着いて、自分の身を守ろう！

２．揺れがおさまったあとにとるべき行動

・ガス、電気、火気の停止（出火時は初期消火を）
・ドアや窓を開けて、逃げ道を確保
・自宅にいる家族の安全を確認（家具の下敷きなど）
・靴を履く（ガラスの破片などから足を守る）

初期消火のポイント

地震発生

揺れがおさまったら、火の始末

出火

消火器、くみ置きの水などによる自らの消火

火事だ！

⇒隣・近所への声かけ（応援要請）

火災発生

ポンプ・バケツリレーなどによる
自主防災組織の初期消火

消防団・消防隊

来ない．．

来た！！

消防団（隊）の
消火活動

延焼が
拡大したら

鎮火

避難

大規模地震発生から避難開始まで（その２）

３．揺れがおさまったあとにとるべき行動

・安全確認の意思表示（門扉に白いタオルを）
・近隣の安全確認
　⇒消火活動・人命救助は２名以上で行動を！
・戸締り、非常持ち出し品を確認し、一時避難場所へ

４．一時避難場所での行動

・自主防災役員を目印に集合
　⇒オレンジのベストを着用しています
・自主防災役員による安否確認
　⇒避難世帯・不在（仕事、学校、外出など）、
　　行方不明、連絡の取れない世帯は自宅まで確認に。
・災害時自主防災役員を数名指名
　⇒一時避難場所ごとに４名以上を指名します。
・指名された自主防災役員は台谷公民館に集合
・火災被害拡大など、状況により広域避難場所へ
　⇒自主防災組織長が避難の判断をする。