

自助を総チェック

自分と家族の
命を守るために



今やらないと
いけないこと

知る (考える・話し合う)

- ・ハザードマップ ・判断力
- ・心構え ・家族会議


逃げる (安全な場所)

- ・避難経路 ・指定避難所
- ・在宅避難 ・非常持出袋

守る (危険を回避)

- ・家具固定 ・ガラス飛散防止
- ・建物耐震化 ・シェイクアウト

備える (発災後の生活)

- ・食料 ・飲料水 ・トイレ 
- ・電源 ・生活用品 ・情報収集

詳細は裏面へ

個別 (各家庭ごとに考えるべきこと)



乳幼児がいる家庭 ミルク・哺乳瓶・離乳食・おむつ・おしりふき・母子手帳

妊婦がいる家庭 脱脂綿・ガーゼ・新生児用品・母子手帳・清潔なタオル

高齢者がいる家庭 おむつ・紙パンツ・食料(ゼリードリンクなど)・口腔洗浄品

要配慮者を考える 近隣との連携・家族だけでの対応できない場合の検討

持病がある方 薬・おくすり手帳・保険証・必要なグッズ



ペットがいる家庭 リード・ゲージ・ペットフード・おもちゃ・日ごろからのしつけ

地域性を考える 河川の近く・海拔0m、ハザードに応じた対応

知る (考える・話し合う)



ハザードマップ ・豊橋市ホームページ



・防災アプリハザードン
・ちずみる豊橋 → → →



判断力 場面ごとの最適な行動を知る。

例) 地震で揺れている最中は机の下で身を守る
津波の恐れがある地域なので、すぐに逃げる

心構え 自宅や職場などの生活スペースで、
最も安全に身を守る方法を事前に考えておく。
発災時にすぐに行動できる準備や訓練をする。


家族会議 子どもへの防災教育を進め、家族
が避難するならどこへ?など細かく話し合っ
ておくこと災害時の不安を少しでも減らせます。

守る (危険を回避)



家具固定 命を守る防災対策として、一番有効
な対策になります。まずは地震発生した瞬間に、
生きていられるかが最重要となります。

ガラス飛散防止 どの家庭にもあるガラスは、
地震の際、簡単に割れて凶器へと変わります。今で
は100円ショップでも販売している「ガラス飛散防
止フィルム」はケガ防止に非常に有効な対策です。

建物耐震化 建物が倒壊することにより、人
が亡くなったりケガをしたりします。豊橋市では、
木造住宅無料耐震診断を行っています。

シェイクアウト 園児や小学生も知っている、
揺れたら机の下にもぐる動作等を言います。
とにかく頭を守ることを考えましょう。

逃げる (安全な場所)



避難経路 自宅からの避難で、どの道が安全か
検討し、事前に決めておく。危険な場所を家族で共
有し安全な避難ができるように話し合しましょう。

指定避難所 市民館や学校などが避難所と
なっています。自宅で滞在するのが危険であり、
他の避難先が見つからない方に開放されます。

在宅避難 できる限り避難所へ行かないで済む
ようにすることが最大のメリットです。日ごろから、
災害時も自宅で安全に暮らす準備をしてください。
キャンプ用品などを代用することも有効です。

非常持出袋 歩いて避難しやすいように、リ
ュックなどに必要なものを入れるのが主流です。

備える (発災後の生活)



食料 飲料水 最低でも3日分。できれば7日
分を用意しておくことが必要。ローリングストック
で蓄える方法をお勧めしています。

食料 $3\text{食} \times 7\text{日} \times \text{人数}$ 水 $3\text{L} \times 7\text{日} \times \text{人数}$

トイレ 食べることと同時にトイレ問題も重要です。
上下水道が止まった想定で、簡易トイレや応急トイ
レなど用意しておきましょう。

電源 ・モバイルバッテリー ・発電機
・ソーラーパネル など あると便利です。

生活用品 日常生活ですぐに必要となるもの。
家庭ごとに種類や数量も違いますので、自身で
考える必要があります。

情報収集 ●とよはしほっとメール
●防災ラジオ ●ハザードン ●ホームページ
●防災無線 ●Yahoo!防災など 様々あります



やる事が、たくさんあるように感じますが、「命を守るため」のことですので、確実にひとつずつ進めてください。
各家庭ごと、個人ごとでやることは異なりますので、各自に合った防災対策を考え、進める必要があります。