

家庭内対策（自助） — チェックリスト — 家庭内対策の具体的検証例（家族編）

家庭で行う地震防災対策についてチェックしてみましょう。

チェック項目の中には、家庭によっては関係のない内容のものもありますが、今後の防災対策の参考としてください。

チェック項目の解説や前提となっている資料（データ）については、お住まいの市町が発行している防災関係資料や静岡県地震防災センターのホームページに掲載されている防災関係資料などを参考にしてください。

1 自宅所在地の被害想定等

<自宅所在地の特性>

- 地質や地理的条件を把握しているか
- 標高（海拔）はどのくらいか
- 海岸からどのくらいの距離か
- 津波危険予想地域内か
- 山がけ崩れ危険予想地域内か

<自宅所在地の被害想定>

- 想定される東海地震（南海トラフ巨大地震）の震度はどのくらいか
- 想定される液状化現象の程度はどのくらいか
- 沿岸部の場合、想定される津波の程度（高さ、浸水深、到達時間）はどのくらいか
- 周辺における延焼火災の発生の可能性はどのくらいか

<家族が離れているときに地震があった場合の対応>

- 各々の職場や学校等の所在地（通勤・通学経路や周辺地域を含む）の被害想定を認識しているか
- 各々がどのような行動をとるのか、日頃から家族で話し合っているか

[チェックできた項目数； 11項目中 _____ 項目]

<解説> 地震被害想定や地質などの情報は、「静岡県統合基盤GIS」で閲覧が可能です。
また、各地の海拔は、「同GIS」または、国土地理院ホームページ「標高が分かるWEB地図」で把握できます。

その他、お住まいの市町が発行している資料を参考にしてください。

なお、家庭内の危険箇所や防災対策を検討するためのイメージトレーニングとして「家庭内DIG（ディグ）」があります。DIGを活用して、家族で話し合いをしてみましょう。

「家庭内DIG」についても、静岡県地震防災センターホームページを御参照ください。

県地震防災センター <http://www.pref.shizuoka.jp/bousai/e-quakes/index.html>

2 自宅の耐震化、家具類の固定、家財の落下・転倒対策など

<建物の耐震性と危険箇所の把握>

- 自宅建物の耐震性は確保されているか（木造住宅の場合、建築は昭和56年以前か以後か）
（昭和56年以前の建物で耐震性に不安がある場合は、耐震診断・耐震補強をすること）
- ブロック塀や門柱の転倒、倒壊対策をしているか
- 自宅が被災した時、家の中のどこを歩いて外に出るか決めているか
- 自宅や敷地の中における危険箇所を把握しているか

<家具類の固定>

- 自宅にある家具・大型家電等（たんす、書棚、食器棚、鏡台、ピアノ、冷蔵庫など。以下「家具類」という）を壁などに固定しているか
- 壁などに固定できない家具類の場合、天井との間に突っ張り棒を正しく設置しているか
- 固定や突っ張り棒ができない家具類の場合、床との間に転倒防止板を敷いてあるか
- 居間や寝室に家具類を置かないようにしているか
- 家具類は元々建物に固定されている、または、収納型になっているか
- 家具類はできる限り低い高さのものを配置しているか
- 家電（テレビ、電子レンジ、パソコンなど）の転倒、落下防止をしているか、または、防振マットを敷いているか

<落下・飛散防止対策等>

- 窓ガラスや鏡の飛散防止対策をしているか
- 電灯（シャンデリア）や時計、神棚など、天井や部屋の高いところから物が落下しないようにしているか
- 食器棚から皿やグラスが飛び出してこないようにしているか
- 包丁やカセットコンロのガスボンベなどの管理はしっかりしているか

<ペット対策>

- ペット（大型動物や爬虫類等）が逃げ出さないようにしているか

[チェックできた項目数；16項目中_____項目]

<解説> 地震対策で最も重要な対策は建物の耐震化（免震、制震を含む）です。木造個人住宅の耐震化については、耐震診断や耐震補強工事などを対象とした補助制度（「プロジェクトT O U K A I - 0」）がありますので、お住まいの市町に御相談ください。

家具類の転倒や落下により、自分や家族が死傷する危険性があります。また、迅速な避難の障害にもなりますので、必ず固定するか、家具類のない空間を確保しましょう。

耐震化と家具類の固定により、被災後も自宅で過ごせるよう（過酷な環境が予想される避難所で生活しなくても済むよう）にしましょう。

ブロック塀等の転倒は、通行人に危害を与えるだけでなく、地域住民の迅速な避難や救助活動、物資の搬送などの大きな支障になります。ブロック塀の耐震化、または生垣などへの改修を進めましょう。

<水・食料の備蓄>

- 水は一人1日3リットル、7日分程度を備蓄しているか（夏はできる限り多く備蓄、又は貯めておく。毎朝、ヤカンや鍋に水道水を貯めておくとよい）
- 飲料水以外に生活用水を備蓄しているか、または、いざというときに確実に調達できるか
- 食料は、水や火による調理が不要の非常食を、家族で3日以上備蓄しているか（缶詰はプルトップタイプのものか、缶切を一緒に保管する）
- 食料は、非常食3日分を含め7日分程度の備蓄や買い置きがあるか
- 乳幼児やアレルギーのある家族がいる場合、離乳食やアレルギーを考慮した食品を用意しているか
- ペットのいる家庭では、ペットフードを備蓄しているか

<生活必需品等の備蓄>

- 都市ガスやプロパンガスが使用できない場合でも、カセットコンロやバーベキューセットなど加熱、調理する装備や道具があるか（ライターや燃料、着火剤などもあわせて用意しているか）
- キャンプ道具などアウトドア用品を保有しているか
- 簡易トイレを用意しているか
- ブルーシート、ガムテープ、軍手、マスクを用意しているか
- あると便利とされる生活用品（ラップ、ウェットティッシュ、ウェットティッシュタイプの消毒シート、汗とりシート、水の要らないシャンプー、紙おむつ、吸収シートなど）や生理用品を備蓄しているか
- 緊急に避難する場合に備えた最小限の非常持ち出し品をまとめているか、玄関など出口付近においているか

家庭で自活するためにも、水、食料とも1週間分以上の備蓄をお願いします。

1週間の目安 (1人分)

飲料水
1日3リットル×7日
=21リットル

食料
3食×7日=21食

カセットコンロ・カセットボンベ
あたたかい食事を調理するため備蓄しておくといでしょう。
ボンベ1本で1.5リットルのお湯が約10回つくれます。

ローリングストック法 (回転備蓄)
日常使う食材や非常用の食料品を、消費しながら備蓄していく方法。また、古いものから先に使うように収納を工夫すると上手に循環できます。飲料水などは、家のスペースを活用し、備蓄していきます。

食べたら → **買い足す**

食料品の一例
レトルト食品、缶詰、インスタントラーメン、パスタ類、調味料、乾物、根菜類(常温で保存できる野菜)、フリーズドライの野菜、ドライフルーツなど・・・

- これらの食材で、1週間分の献立ができるか考えてみましょう。
- 缶詰、乾物などの食材は、定期的に消費する習慣をつけましょう。
- 消費したら買い足し、常に新しいものを確保しましょう。
- 缶詰、レトルト食品は、普段から食べ比べ、お気に入りの味を見つけましょう。

食べ慣れていない、おいしくない食事だとストレスになります。非常時だからこそ、普段から食べ慣れているものが気持ち安定させ、困難を乗り切る力となります。

<負傷や病気への備え>

- 常備薬（生活習慣病予防薬、持病薬など）を備蓄しているか
- いざというときにお薬手帳を活用できるようにしているか
- 負傷や骨折した場合に備えた応急救護用品（消毒薬、三角巾、ガーゼ、包帯、ゴム手袋、副木、ビニール袋など）を用意しているか
- 負傷や骨折した場合の応急手当の方法を知っているか、実践できるか

- 自力歩行できない人を搬送する担架などの装備（物干し竿と毛布等を活用することも可）を用意しているか
- 最寄りの救護所や救護病院の場所を承知しているか

[チェックできた項目数； 2 3 項目中_____項目]

<解説> 大規模地震の際には、電気・水道・ガスのライフラインが停止します。特に、停電は被災後の復旧に大きなダメージをもたらします。夜間に停電があった場合の照明の確保は切実です。的確な初動を確保する意味でも、夜間をはじめとする停電対策は日頃から十分に進めておく必要があります。

水や食料については、7日分程度は各家庭で備蓄しておきましょう。被災直後は、企業の流通活動が止まり、生活必需品などの物が極端に不足します。全国からの救援物資が届くまで、自活できるように準備しておきましょう。

その他、日頃、何気なく使っているものが入手できなくなります。大規模地震の際に、自分の身の回りがどのような状況になるのかイメージして必要となるものを備蓄し、いざというときに使えるようにしておきましょう。

4 情報確認

- 電話不通時の家族の安否確認方法や集合場所を事前に決めているか
- 災害用伝言ダイヤル「171」や災害伝言板、災害用ブロードバンド伝言板の使用方法を知っているか
- パソコンや携帯電話、スマートフォンに、気象庁や市町等が発信する防災情報等の配信が受けられるようにしているか
- 停電でテレビが使用できないことを想定して、ラジオや携帯用テレビなどを用意しているか
- 災害後に家を不在にする場合、黄色いハンカチなど周囲に無事であることを伝える用意ができていますか
- デマ情報に惑わされない、または、確実性のない憶測情報を安易に知人に伝言（メール）しないよう意識しているか

[チェックできた項目数； 6 項目中_____項目]

<解説> 大規模地震の際には電話が使用できなくなります。家族が離れているときにどのように連絡を取り合い、安否確認をするのか、日頃から話し合っておくことが必要です。

近年は、携帯電話やスマートフォンの普及により、誰もが緊急情報を入手できるようになりました。また、携帯電話はテレビに代わって文字・画像情報を得ることができる媒体としても有効です。停電時でもバッテリーが持続できるよう発電型充電器や乾電池式充電器を用意しておきましょう。なお、携帯電話は懐中電灯代わりにもなりますので大変便利です。

災害時には多くの人々が精神的に不安定になり、情報に対する理解力や判断力が欠如する可能性があります。デマ情報に惑わされないということだけでなく、安易に不確実な情報を発信しない、または、知人などに伝言しないよう心がけておきましょう。

防災情報を活用しよう!

災害などの緊急時には、テレビ、ラジオ、携帯電話などさまざまな方法で、防災情報を迅速かつ確実に受け取ることができます。

行政やさまざまな機関等が発信する防災情報
 ●避難勧告・指示 ●避難所開設(閉鎖) ●大雨・洪水等の気象警報・注意報
 ●土砂災害警戒情報 ●津波注意報・警報 ●鉄道、道路、電気等の情報 など

誰もが迅速、正確に緊急情報を取得できます。

- 地域の防災情報がラジオ、テレビ、携帯電話、パソコンなどさまざまな方法で配信されるので、誰でも情報を入手できます。
- 外出先や移動中でも、携帯電話、スマートフォン、街の大型ビジョン(デジタルサイネージ)等で、災害などに関わる情報をリアルタイムに取得できます。

テレビ(データ放送災害情報) ラジオ
 同報無線・警報機 携帯電話 スマートフォン
 災害対応自動販売機 大型ビジョン(デジタルサイネージ) インターネット

自分の地域の被害想定を調べておこう!

地震の被害想定、海抜表示などの情報を、インターネットで提供しています。自分の住む地域や勤務先の地域などでは、どんな被害が想定されるのかを調べておきましょう。

静岡県総合基礎GIS 検索

家族などとの安否確認の方法を決めておこう!

災害時には電話がつながりにくくなります。日ごろから家族や友人などと安否確認の方法を話し合っておきましょう。

災害用伝言ダイヤル1171
 「災害用伝言ダイヤル」は、毎月1日と15日、防災週間(9月5日まで)などに体験利用ができます。

位置の録音 (被災地優先)
 ① 1171 をダイヤル
 ② 録音の場合 1 をダイヤル
 ③ 市外局番から自宅(被災地内)の電話番号 (0XX) XXXX-XXXX をダイヤル

伝言の再生
 ① 1171 をダイヤル
 ② 再生の場合 2 をダイヤル
 ③ 市外局番から被災地の方の電話番号 (0XX) XXXX-XXXX をダイヤル

携帯電話から文字送信を登録できる「災害用伝言ダイヤル」については、ご利用の携帯電話会社にお問い合わせください。

5 火災対策

- 停電時にブレーカーを落としておくことを忘れていないか(通電時に火災が起こらないように点検することを覚えておく)
- ガスコンロ、給湯器などの管理はしっかりしているか
- 住宅用火災警報機を設置しているか
- 火事が発生した際に対処できる消火器や消火剤(使用期限を定期的に確認しておく)を保有しているか
- 近所で火災が発生したことを想定して、最寄の消防水利の場所を承知しているか
- 貯水槽や貯水池、河川などの水をすくい上げるバケツ等を用意しているか、または、いざというときに調達できるか
- 延焼火災に備えて、最寄の集合場所、一次避難地、広域避難地の場所を承知しているか

[チェックできた項目数; 7項目中 _____ 項目]

<解説> 大規模地震の際には火災に対する注意が必要です。阪神・淡路大震災では電気が復旧したときに火災が発生した例があります。停電中はブレーカーを落としておきましょう。

万一、自宅や近隣で火災が発生した場合は、できる限り迅速な消火活動が必要です。初期消火は数分間で対応しなければなりません。初期消火に備えた資機材の用意や自分自身の取るべき行動をイメージしておきましょう。

初期消火ができない規模の火災に拡大し、延焼火災の危険性が生じた場合は、近隣住民の避難が必要となります。自ら率先して避難を呼びかけましょう。

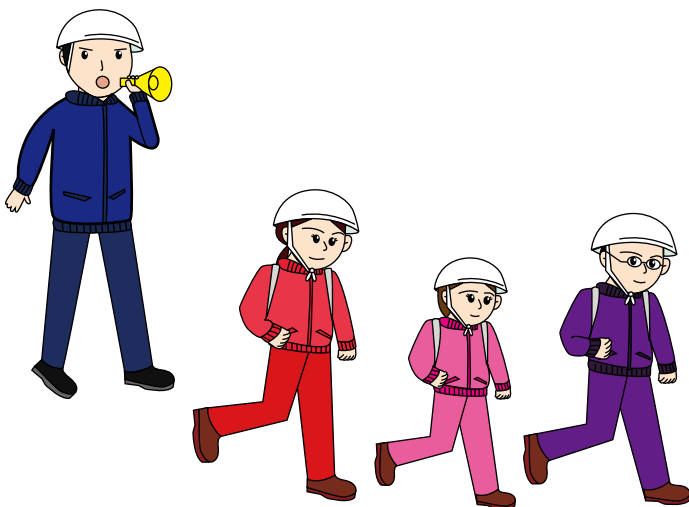
6 津波避難対策、山がけ崩れ避難対策

- 東海地震が予知された場合に事前に避難する避難地を承知しているか
- 突然地震が発生した場合に、おおむね5分以内に避難できる場所や施設（津波の場合は高台や避難ビル、タワー）があるか、その場所や施設を承知しているか
- 1分以上続く大きな地震があった場合、津波警報や土砂災害情報などを待たずに、自ら避難行動を取れるよう意識しているか
- 非常持ち出し品（迅速な避難に支障のない重量に限定する）をすぐ取り出して避難できるか
- 避難する際の避難先までのルート（経路）を決めているか（複数の避難ルートを想定しているか）
- 家族に災害時要援護者がいる場合、最寄りの避難地・避難施設までの避難方法を考えているか、避難支援者等も含めた個別計画を定めているか

[チェックできた項目数； 6項目中 _____ 項目]

<解説> 東日本大震災以降、津波避難対策が大きな課題となっています。東海地震の場合、津波だけでなく山がけ崩れも懸念されています。いずれの場合も、地震発生直後、できる限り早く安全な場所に避難する必要があります。日頃から、想定される津波や山がけ崩れの規模などを把握、認識するとともに、避難先や避難ルートを承知しておくことが重要です。

また、いざというときには、自らが率先して避難することを心がけましょう。一人でも多く率先避難することで、より多くの地域住民の避難行動が誘導されます。



津波避難タワー

7 自主防災組織への参画

- 自主防災組織に加入し、何らかの活動に参画しているか
- 自主防災組織における自分の役割を認識しているか
- 地域で行う防災訓練に参加しているか（できるだけ家族皆で参加し、各自ができることを確認する）
- 地域防災に関する正しい知識をもつよう心がけているか
- 災害を具体的にイメージし、地域を意識した防災行動や避難行動を考えているか
- 日頃から、向こう3軒両隣で支えあい助け合う近所づきあいがあるか

[チェックできた項目数； 6項目中 _____ 項目]

<解説> 家庭内対策（自助）はもとより、隣近所をはじめとする地域の防災対策が重要であることは言うまでもありません。いざというときこそ、地域で支えあい、助け合うことが求められます。自助に取り組むと同時に、自主防災組織など地域防災活動にも積極的に参加しましょう。



平成25年12月

編集・発行：静岡県危機管理部

〒420-8601 静岡市葵区追手町9番6号

TEL.054-221-3366（危機情報課） FAX.054-221-3252

インターネットによる防災情報は、

静岡県危機管理部のホームページと静岡県地震防災センターのホームページで提供しています。

（静岡県危機管理部）・・・ <http://www.pref.shizuoka.jp/bousai/>

（静岡県地震防災センター）・・・ <http://www.pref.shizuoka.jp/bousai/e-quakes/index.html>