

# 自分で 家族で 地域で 防災について 考えてみませんか？

## 自分で・家族で防災！今からできる4つの行動

### 防災1 避難場所の確認や、避難経路の確認をしましょう

大きな災害に遭遇した時、一体どこに避難すればよいのか、みなさんはご存知ですか？いざという時にあわてないように、自宅や勤いでいる場所の近くにある避難場所と安全な避難経路をしっかり確認して、家族で共有しておきましょう。南丹市から発行されている「南丹市総合防災ハザードマップ」は各家庭で必ず保管しておきましょう。



お手元にない場合は、南丹市役所へお問い合わせください。



#### 参考例

お父さん	携帯 ×××-×××-×××
会社	×××-×-××-
お母さん	携帯 ×××-×××-×××
お姉ちゃん	携帯 ×××-×××-×××
学校	×××-×-××-
集合場所	は〇〇小学校のグラウンド
	毎日12時から14時まで待つ

▲家族で決めたことは紙に書いて常に携帯しましょう。

### 防災2 家族で「防災会議」をしましょう

災害が発生した時、家族が同じ場所にいるとは限りません。日ごろから家族で防災について話し合う「防災会議」をしましょう。それぞれの連絡先や、職場・学校の連絡先、集合場所を決めておくと安心です。

### 防災訓練や防災講座に参加しましょう

防災対策をしていても、いざという時に身体が動かない、ということもあるかもしれません。日ごろから地域の防災訓練や、防災に関する講座に参加してみましょう。



昨年、日本各地で災害が相次いで発生しました。京都府内でも、土砂崩れや冠水などが起り、災害への不安を身近に感じた方も多いのではないでしょうか。今回は、いつ起こるかわからない災害について「自分で取り組むことができる防災」「地域で取り組まれている防災」をご紹介します。

### 防災4

## 「非常用持ち出し袋」の準備を！

地震や大雨による冠水の場合、自宅から避難所まで素早く移動することが重要となります。場合によっては、避難所での生活が長期に渡る場合もあります。

もしもの時、すぐに自宅を出ができるよう、日ごろから「非常用持ち出し袋」を用意しておくことが重要です。



### 準備する際のポイント

両手が使えるよう、リュックを選びましょう



高温となる場所を避け、すぐに持ち出せる所で保管しましょう

定期的に袋の中身を確認し、メンテナンスを行いましょう。  
(機械の動作確認、食料の賞味期限の確認など)

### 非常用持ち出し品チェックリスト

自身の状況に合わせて、必要なものを選んで準備しましょう

- 貴重品**
- 現金(公衆電話用に小銭も用意しましょう)
  - 家や車の鍵(合鍵)
  - 眼鏡、コンタクトレンズ
  - 銀行口座、保険などの契約番号の控え
  - 健康保険証、運転免許証
  - 印鑑
  - 母子健康手帳



- 便利品**
- 防災ずきんやヘルメット

もしもの時、居場所を知らせるために必要です。

- 懐中電灯
- 笛や防犯ブザー
- 万能ナイフ
- 使い捨てカイロ
- マスク
- ビニール袋
- アルミ製の保温シート
- 毛布
- スリッパ
- 軍手
- ライター、マッチ
- 雨具
- レジャーシート
- 簡易トイレ



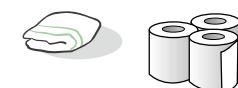
- 情報収集**
- 携帯電話、充電器
  - 災害時に応じたラジオ
  - 家族の連絡先、写真
  - ハザードマップ
  - 筆記用具



- 食料**
- 非常食
  - 飲料水

最低でも3日分、可能であれば7日分の用意を。  
飲料水は1人あたり1日3リットル必要とされています。

- 衛生用品**
- 純創膏
  - 常備薬
  - タオル
  - トイレットペーパー
  - 着替え
  - ウェットティッシュ



- その他**
- 紙おむつ
  - 生理用品
  - 粉ミルク、哺乳瓶
  - おくすり手帳
  - その他、必要なもの

