災害の備えを確認しよう！

①あの日のことを思い出してみましょう

東日本大震災のあの時、あなたはどこで何をしていましたか？　あの日のことを思い出して、家族に必要な防災の備えを確認してみましょう。

	あなた（　　）	家族（　　）	家族（　　）	家族（　　）
地震発生時、どこにいましたか？				
その時、何ができましたか？できなかったことは何ですか？				
地震後、何を感じましたか？何か不便なことはありましたか？				

②最寄りの避難所・集合場所を確認しましょう

避　難　所 ※避難所マップで確認しましょう	
家族で決めたあなたの家族の集合場所 ※２カ所以上決めておきましょう	**集合場所１** （　　） **集合場所２** （　　）
自主防災会（区や組）の集合場所 ※区からのお知らせや、総合防災訓練で確認しましょう	

地図をかいて確認しましょう

③自宅の備えを確認しましょう

家族で話し合いましょう	自宅の危険なところは？ 避難経路は？
家具の転倒防止	［居間］□テレビ　□たんす　□パソコン　□プリンター　□本棚 ［台所］□冷蔵庫　□電子レンジ　□炊飯器　□食器棚　□調理器具（なべ、包丁など） ［寝所］□たんす　□額縁　□照明 その他 □（　　）
ガラスの飛散防止	□窓ガラス　□食器棚　□額縁　□写真たて □鏡　□その他（　　）
自宅は昭和 56 年以前の建築ですか？（耐震化の備え）	［56 年以前である］ →旧建築基準です。耐震診断を受けましょう。（相談窓口：都市整備課 ☎ 275-8413） ［56 年以降である］ →新しい建築基準によると考えられます。
自宅の液状化危険度を知っていますか？	［知らない］ →「東海地震による液状化危険度マップ」を確認してみましょう （山梨県ホームページ http://www.pref.yamanashi.jp/bousai/ekijyouka.html からダウンロードできます） ［知っている］ →建替えや新築では地盤改良や建物基礎の耐震化改修を検討しましょう。既存住宅では地震保険等で復興に備えましょう。
非常持ち出し袋	保管場所（　　）
備　蓄　品	保管場所（　　）

□「非常用持ち出し袋」（すぐに持ち出すもの）

飲料水	**いつも飲んでいる薬**	**防災ずきん・ヘルメット**
非常食（乾パン、缶詰など）	**お薬手帳の写し**	**笛・防犯ベル**
携帯ラジオ・電池	**保険証・免許証等の写し**	**貴重品**（小銭、通帳印など）
懐中電灯・電池	**肌着・タオル**	**道　具**（軍手、ナイフなど）
筆記用具（油性ペンなど）	**家族に必要なもの**	
ろうそく・ライター	（　　）	

□「備 蓄 品」（復旧までの数日間必要なもの・最低３日分備えましょう）

	点検日		
飲料水（１人あたり１日３ℓ×家族の人数分）			
食料品（アルファ米、缶詰、レトルト食品、カップ麺、離乳食、粉ミルクなど）			
燃　料（卓上コンロ、固形燃料、ガスボンベなど）			
衛星品（歯ブラシ、石鹸、ティッシュ、トイレットペーパー、携帯トイレと汚物入れ、生理用品など）			
衣　類（防寒着、毛布、雨具、下着、ヘルメットなど）			
食　器（なべ、割りばし、紙皿、紙コップ、ラップ、アルミホイル、ビニール袋など）			
道　具（布ガムテープ、ロープ、ブルーシート、のこぎり、バール、シャベル、ジャッキなど）			
家族に必要なもの（　　） ※他人から借りられないものが、家族にとって必要不可欠なものです。赤ちゃんやお年寄り、子供のいる世帯では、家族に応じた備蓄品を準備しておきましょう。			

◎毎月広報巻末に掲載の「女性防災ネット昭和」の「一口防災メモ」でも、防災への備えを紹介しています。