

Ⅱ. 地震が来る前に（日常の備え）

イザの時に備えて、平常時に出来ることをひとつずつ準備しておきましょう。

1. 非常用品の備蓄

具体的な備蓄品は「ふじさわ防災ナビ」14～16ページをご覧ください。
ここでは、留意点を記載します。

(1) 非常持ち出し袋

- ★ 一日しのぐためのものです。
- ★ 家族一人に1袋が良い。
- ★ 家族構成を考えて必要なものを、今すぐ用意しておく。
- ★ 詰め込みすぎない。（男性15キロ 女性10キロ程度が目安）
- ★ ビニール袋の大小はトイレ等 多目的に使えて便利。
- ★ ビニールシートは軽量で防寒、雨除け、敷物など多目的に使える。
- ★ 安心見守りカードや家族写真が役に立つ。



(2) 自給自足生活用品

- ★ 援助物資が届くまでの間(3～10日間程度)生活できる分量が目安。
- ★ 燃料……… 新聞紙、卓上コンロ(予備のガスボンベ)、
- ★ 簡易トイレ…… レジ袋、猫砂などの活用が有効。水洗トイレは使用禁止になる。
- ★ その他……… キッチン用ラップ(食器洗いで貴重な水を使わなくて済む)

9月1日は防災用品を点検する日です。
(水・食糧の賞味期限、電池の残量チェックなど)

2. 安否確認方法・初期動作などを家族間で取り決めておく

(1) 家族が離散し連絡が取れない時の安否確認方法と避難場所

- ① 1711伝言ダイヤルの活用方法
- ② 遠方の親戚や知人を安否情報の中継基地とする方法
被災地から離れた場所は電話やメールが繋がりやすいので、遠方の親しい家を決めておく。
- ③ 離散した時の家族が集まる場所
避難所や勤務地など避難する可能性が高いところを確認しあう。

(2) 緊急地震速報や地震発生時に、火の始末や出口の確保など 家族の分担を決めておく。

3. 建物・家具の耐震強化

- ★ ケガや死亡の多くは建物の倒壊や家具の転倒による挟まれです。日頃から対策しておく。

専門のアドバイスや補助金もあります。 藤沢市の相談窓口(代25-1111)

- 家屋の耐震診断、耐震改修工事の相談窓口: 藤沢市建築指導課
- 転倒防止の相談窓口: 藤沢市防災危機管理室 協定業者は家具1台2,000円 2台目から900円
転倒防止は誰でもできますが、業者に頼むこともできます。

4. 防災訓練の考え方

(1) イザという時にあわてず、自信を持って対応できるよう、地域や町内で行われる防災訓練に参加する。
何度も訓練を繰り返すことで身につけてきます。

(2) 訓練などを通じて多くの町内会の方と顔見知りになっておくと、イザの時にためらわずに助け合える。

などが”自分の身を守る最良の方策”です。

そして **“被災した自分を 助けてくれるのは、隣り近所の人です。”** <共助>

- ★ 町内の防災設備や緊急連絡先などは「防災のてびき(詳細版)」に掲載。町内会館と班長、組長宅にあります。
- ★ 地域の避難施設、救護病院、応急救護所などの情報は「ふじさわ防災ナビ」をご覧ください。