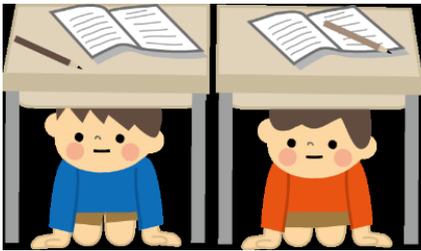
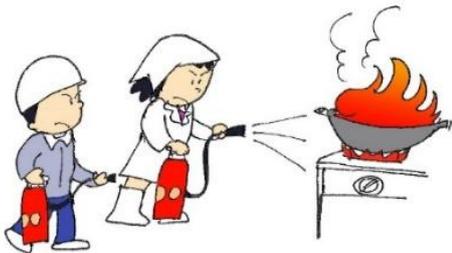


08 灾害对策指南

“我们的安全我们亲自守护！”

“对于大地震·河川的泛滥·泥石流灾害等大规模灾害的准备”

目次

No.	内容	请看有此插图的面
A	安全对策	
B	紧急情况下需要的准备品	
C	防止火灾	
D	在家里的例行检查	
E	家属联络方式	



「灾害对策指南」 / A、安全对策

1、首先守护自己的安全。

地震的时候把身体藏在桌子下。

2、为防止火灾停住煤气

3、如果发生火灾，大声寻求邻居的合作。

4、地震的时候不要着急地跑到外边。

因为有危险迫近于您家前的情况。

5、从危险的地方避难。（危险的地方如窄的胡同，混凝土墙之间，悬崖下和堤坝附近）

6、避难时避开汽车利用，行李要最小限度。

7、流山市和自治会，遵从电视·广播的指示行动。

流山市防灾行政无线网络从市内的大的扬声器被广播。

好好注意听应对吧。要特别注意避难劝告和避难指示。

登记流山市的“安心 MAIL”的话，通过邮件可以接收同样内容。

8、如果有想知道的信息，试着问别人。

9、不惊慌镇定行动。



「灾害对策指南」 / B、紧急情况下需要的准备品

紧急情况下您可能想带许多物品，但如果主妇一个人在家的时候发生灾害的情况下很难带所有的物品出去。

首先您需要轻装避难。于是在这里介绍分别第一次带出物品和第二次带出物品。



“第一次带出物品”指的是避难时要立刻带出去的最需要的物品。是为了度过被灾害，紧急情况下的第一天。

“第二次带出物品”是避难好了之后确认暂时没有灾害，可以确认安全回家的情况下，再次带进避难所的物品。也是在家里度过避难生活情况下需要的物品。

大规模灾害时，等救援物品的几天（三天左右）的准备。

“第一次带出物品” “第二次带出物品”的列表表示以大人两个人为基准。

不过需要看避难所有没有准备饮料水和食品，毛毯，急救箱，奶粉等等。

还得看您的家属里有没有需要照顾的婴儿和高龄者来判断列表内容。

“第一次带出物品”的重量最好是8到10公斤以下，是女性一个人可以带出去的重量。

“第二次带出物品”的重量最好是15到20公斤以下。请参考列表，跟家属商量。

把紧急情况下需要带出去的“第一次带出物品”放小背包里，“第二次带出物品”放中型背包里准备。

半年一次需要确认食品的有效日期，换电池等。

下边列出的带出品列表例子是以大人两个人为标准。

内容以家庭构成，居住地域，灾害种类，还有季节变化来需要变更。请提前跟家属商量列表内容。列表数量项目有“我家”一项，可以在这下边写适合的数量。



“第一次带出物品”列表例子

以下列表内容的总重量一共是 7 公斤。可以放在容易带出的地方，跟家属确认。

No.	品 目	数 量		参 考
		大人两个人	我家	
1	饮料水 (500 毫升)	4 瓶		一人一天 1 公升
2	压缩饼干 (110 克)	1 罐		有冰糖的罐头比较好
3	手电筒	1 个		也有用手发电式的手电筒
4	蜡烛 (大)	2 个		长时间停电时使用
5	一次性打火机	1 个		
6	万能剪刀	1 个		有起子功能的比较好
7	携带收音机	1 台		为了收集信息
8	劳动用手套	2 双		为了对应容易碎坏的窗玻璃等等
9	旅行苫布 (约 2 米×2 米)	1 张		
10	救急箱(小型·轻重量的) 镊子 消毒液 脱脂棉 药布 创可贴 绷带卷 常备药	1 箱		可以代替为小钳子 有药方的拷贝比较好
11	一次性口罩	4 张		
12	一次性携带厕所	10 次份		
13	洗脸用毛巾	2 张		需要的话带一个小型肥皂
14	厨房用塑料袋 (中型)	30 张		
15	厨房纸巾	10 张		可以准备小型纸巾
17	湿纸巾	1 袋		断水时有用
18	一次性牙刷	2 根		带牙膏的比较好
19	一次性筷子	4 双		
20	预备电池	几个		要看适合不适合准备的电器
21	纸刀	1 个		也可以是生存刀
22	雨衣	2 件		可以用于简易防寒用具



23	10 日元 / 100 日元硬币	1,000 日元		打公众电话用 (停电时不能使用电话卡)
24	胶贴	1 个		贴口信便条或应急处理时使用
25	油性万能笔	1 根		写联络便条或写姓名时使用
26	笔记道具 (便条、圆珠笔)	1 套		记重要的消息时使用
27	笔记本	1 册		提前记入保险号, 银行存折号, 年金号, 护照号, 家属电话号码 (为了再发行)
28	一次性大人用内裤(男性、女性)	几组		也有纸制的
29	生理用品, 奶粉, 尿布	适当量		看家庭构成
30	暖宝宝	4 个		冬天使用

除了这些之外不要忘记钱包 (现金, 信用卡), 手机, 充电器 (或充电电池), 驾照, 护照, 外国人登录证, 家钥匙, 旅行用化妆品, 眼镜等等。

避难时要穿鞋跟低的鞋。

“第二次带出物品” 列表例子

以下列表内容的总重量一共是以 20 公斤为标准。要看您的家庭构成, 水道水和煤气的供给情况, 看避难所待机或家里待机来变更内容和数量。跟家属商量内容和数量之后放入中型背包里保管。可以放在容易带出的地方, 跟家属确认。

No.	种类	品 目	数 量		参 考
			大人两人	我家	
1	饮料水	饮料水 (2 公升)	6 瓶		带出去的时候一人 1 公升比较好
2		紧急用供水袋, 塑料水桶	1 个		从供水车收取水时使用
3	粮食	用水可以吃的米饭 (alufa 米)	2 个		用水或热水可以直接吃的米饭
4		粥	4 袋		可以直接吃
5		压缩饼干 (罐头)	2 个		有冰糖的罐头比较好
6		面包 (罐头)	3 个		可以长期保存
7		方便面	6 个		
8		各种罐头	适当量		不需要罐头起子打开的好一些
9		蒸煮袋食品	适当量		



10		切成方形的年糕	适当量		
11		方便汤	适当量		可以是味增汤
12		糖	适当量		补充盐分
13		巧克力	适当量		补充糖分
14		盐	少量		放在有拉链的小袋子里
15	衣服	上衣	适当量		看夏天还是冬天
16		内衣	三天		
17		防寒具(毛衣, 围巾等)	适当量		冬天使用
18		袜子	三天		
19	生活用品	一次性口罩	4 张		
20		一次性携带厕所	10 次		断水时必要
21		洗脸用毛巾	2 张		
22		毛巾	2 张		
23		手电筒	1 个		可以代替灯笼的比较好
24		雨具(雨衣等)			可以用于简易防寒用具
25		预备电池			要看适合不适合准备的电器
26		桌上小炉子			要准备两个适合的小型液化气瓶
27		一次性手套	1 箱		做菜时还有污物处理时戴
28		保鲜膜			多用途
29		铝箔			多用途
30		锅			小型, 轻量的好
31		纸碟子			
32		纸杯子			
33		一次性筷子			
34		汤匙, 叉子			
35		牙刷, 牙膏			
36		肥皂			
37		洗发水, 护发素			小袋子的
38		卫生纸	1 卷		可以代替纸巾使用 多用途
39		湿纸巾	1 袋		断水时好用
40		携带厕所	20 个		断水时使用
41		暖宝宝	适当量		冬天使用



42		缝纫套, 别针			
43		厨房用塑料袋 (中型)	30 张		可以用于垃圾袋, 放脏衣服等
44		万能刀或生存刀	1 个		有起子功能的比较好
45	女性用品	生理用品	适当量		
		旅行用化妆品	适当		
46	小孩用品	扑克牌, 游戏机	适当		消除小孩的心里不安。为了在避难所安静下来比较好用
47	婴儿用品	奶粉, 奶瓶	3 天		
48		尿布	3 天		
49		母子手册, 育儿手册			
50	高龄者用品	常备药	3 天		
51		老人用尿裤	3 天		
52		诊察证, 药手册			
53	重要文件	银行存折, 印章, 签约书, 护照, 外国人登录证, 健康保险证, 生命保险证, 火灾保险证, 各种证明书等	适当		分别成号码记下来可以再发行的, 和很难再发行的。 通常应该把银行存折和印章不放在一起保管。所以要考虑紧急情况时好带出来的保管位置。
54	其他	绳子或包装带子	1 卷		多用途
55		棉布	适当量		多用途
56		毛毯, 睡袋	适当量		有的避难所会准备
57		旅行苫布 (约 2 米×2 米)	2 张		在避难所用于简易防寒, 换衣服时可以当作围墙。
58		胶条	1 卷		多用途
59		救急箱	1 箱		“第一次带出物品”的内容再加解热剂, 镇痛剂, 软膏还有体温表等
60		10 日元 / 100 日元硬币	适当量		用在打公众电话 (停电时不能使用电话卡) (紧急情况时手机可能会打不通)
61		笔记道具, 便条	1 套		记重要信息
62		手机充电器	1 台		不要忘记放



第二次带出的物品列表只是一个标准。

要看家庭构成，灾害内容（大火灾，洪水，大地震，悬崖塌陷等），状况（可以预测到的避难日数，断水，停电，有没有煤气供给）还有季节（夏天还是冬天等）来判断列表内容。

可以参考第二次带出的物品列表分别成；

- ①必需品、②看灾害种类要加上的物品、
- ③在避难所生活的时候要加上的物品、
- ④季节性的物品

挂在背包上面以防忘记。

食品类要特别地注意保存期间。

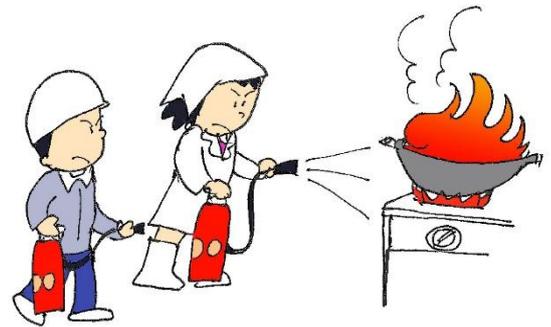
需要半年一次确认。





「灾害对策指南」 / C、防止火灾

地震后的火灾会引起大被害。
为了防止火灾需要跟邻居合作。



所有的火灾有三次必须扑灭的时候。

①第一次在大的震动之前。您会感觉到几次小振动。

这时候要把所有在用的火关起来。

②第二次在大的震动之后不久。

如果发生火灾，火多么小您一旦发现必须灭火。

③第三次是在您一个人不能扑灭的大火灾的时候。

需要向邻居请求一起灭火。

火灾一旦发生，您要放大声说：“走火了！”，让邻居知道。

有时候消防车不能立刻出动，所以自己也要准备消火用具。

●除了油引起的火灾，很多时候可以用水灭火。所以身边可以确保两公升塑料瓶的饮料水等。

●绝对需要准备灭火器。

不能用水灭火，火灾范围扩大的情况下必须使用灭火器。（例子；煤油炉子，食用油等引起的火灾）

您需要准备被认定的灭火器。

（可以以下的链接参照日本消防检定协会的推荐品）

http://www.jfeii.or.jp/pdf/list/01/shokaki_R02.pdf

请把灭火器设置到厨房的用火最多的位置，跟家属一起确认。



「灾害对策指南」 / D、在家里的例行检查



- (1) 电视机等有重量的东西不要放在衣柜，架子上等高处。
发生地震时它会落下而受伤
- (2) 为了防止被玻璃碎片受伤，准备鞋和劳动用手套。
- (3) 地震时家具可能会掉下来。
所以老人或小孩日常生活的地方放低的家具。
- (4) 家具倒下来的时候玻璃会碎坏。
所以玻璃窗附近不要放家具。
- (5) 为了防止火灾扩，使用防火窗帘。
- (6) 用固定道具把家具固定到墙壁或地板上。
- (7) 不要把容易燃烧的东西放在厨房或炉子附近。
- (8) 把灭火器设置到固定的地方。
- (9) 如果家里有火灾报警器的情况下，定期检查是否正常启动。
- (10) 为了防备灾难需要跟家属经常聊以下内容。
 - a)离家很近，好去的安全地带在哪里？（如避难场所等）
 - b)最近的避难所（室内）和避难径路要怎么走？
 - c)谁带防灾用品？提前定一下。
 - d)地震之后家属不得不分散，怎么样互相确认安全？
（可以参考下一页的“E 家属联络方式”）



「灾害对策指南」 / E、家属联络方式

大地震等灾害发生时手机信号不好而联系不到对方。

会担心在公司，在学校的家属是否安全。

这种时候可以利用下边写的灾害用传达口信服务或 LINE 的安否确认方法。

跟家属提前决定下怎么样确认互相的安全。

NTT 有这种情况下提供的灾害用传达口信服务。

灾害用传达口信服务 打 171

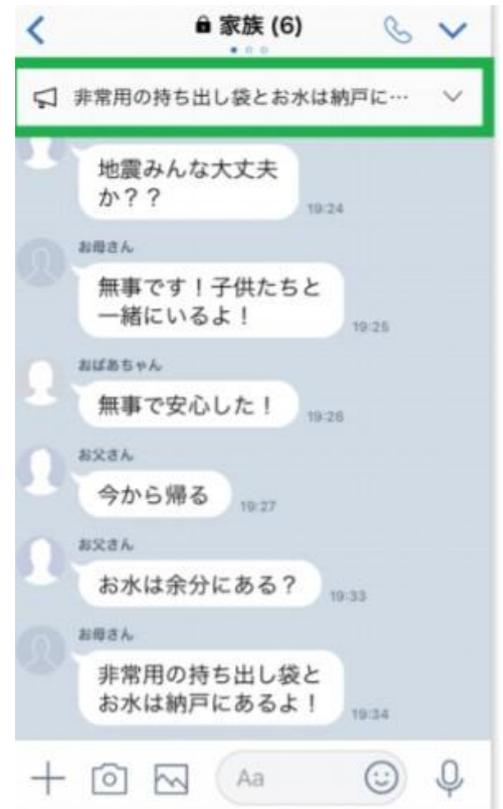
怎么样开始录音，怎么样听录音，跟家属确认一下。

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

LINE 里有安否确认 LINE WORKS 功能。

还可以跟家属做聊天组。（参考右边图片）

https://line.worksmobile.com/jp/blog/use-cases/how_to_confirm_safety_on_lineworks/



发 行：流山市国际交流协会

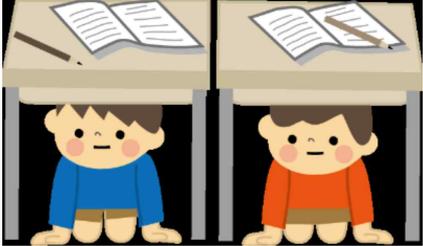
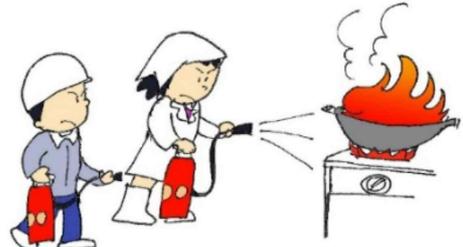
发行月：2021 年（令和 3 年）11 月

さいがいたいさく がいど
災害対策ガイド

わたし あんぜん わたし みずか
「私たちの安全は私たち自らまもる！」

だいじしん かせん はんらん どしゃ さいがい だいきぼ さいがい そな
「大地震・河川の氾濫・土砂災害など大規模災害への備え」

もくじ
目次

No.	ないよう 内容	いらすと ページ み このイラストのページを見てください
A	あんぜんたいさく 安全対策	
B	ひじょうじ ひつよう じゅんびひん 非常時に必要な準備品	
C	かさい ぼうし 火災防止	
D	かてい にちじょうてんけん 家庭での日常点検	
E	かぞく れんらくもう 家族連絡網	



さいがいたいさく がいど あんぜんたいさく
「災害対策ガイド」 A、安全対策

1、まず自分の安全をまもる。

じしん とき つくえ て-ぶる した からだ かく
地震の時は机やテーブルの下に身体を隠す。

2、火災になるのでガスを止める。

かさい おお こえ となり いえ きょうりよく もと
火災がおきたら大きな声で隣の家の協力を求める。

3、地震の時には急いで外に出ない。

いえ まえ きけん せま ばあい
家の前に危険が迫っている場合がある。

4、危険な場所（狭い路地、コンクリート壁の間、崖の下や土手の近く）から避難する。

ひなん じ じどうしゃ りよう さ にもつ さいしょうげん
避難時には自動車利用を避け、荷物は最小限にする。

5、流山市や自治会、TV・ラジオ放送の指示に従って行動する。

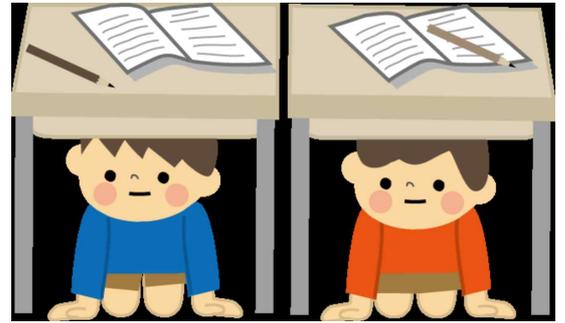
ながれやまし ぼうさいぎょうせいむせん しちゅう おお すびーかー ほうそう
流山市防災行政無線が市中の大きなスピーカーから放送されます。

よく き たいしよ とく ひなん かんこく ひなん しじ ちゅうい
よく聞いて対処しましょう。特に避難勧告や避難指示に注意する。

ながれやまし あんしん めーる とうろく めーる じゅしん
流山市の安心メールを登録するとメールにも受信できます。

6、知りたい情報があれば、だれかに聞いてみる。

7、慌てずに落ち着いて行動する。





「災害対策ガイド」 B、非常時に必要な準備物

非常時に持ち出したい物品はたくさんありますが、
主婦が一人で在宅している時に災害が発生した場合、
全てを持ち出すことは困難です。

まずは身軽に避難することが大切です。

そこで、ここでは一次持ち出し品と二次持ち出し品に
分けてご紹介します。



「一次持ち出し品」とは、避難時にすぐに持ち出すべき必要最小限の備えで、被災時や
非常時の最初の1日間をしのぐための物品です。

「二次持ち出し品」とは、避難した後で災害が一段落し、安全を確認していったん自宅に戻れる
場合、避難所に追加で持ち込んだり、自宅で非難生活を送るうえで必要な物品です。
大規模災害時、救援物資が届くまでの数日間(3日間程度)の蓄えです。

「一時持ち出し品」「二次持ち出し品」リストはともに大人2人分を目安にしていますが、
避難所には飲料水や多少の食品、毛布、救急箱、粉ミルクなどが備蓄されている場合
ありますし、赤ちゃんや介護の必要な高齢者がいるかなど家族構成で内容を変更する
必要があります。

「一時持ち出し品」は女性でも持てるよう8-10kg以下に、「二次持ち出し品」は
15-20kg以下に収まるよう、リストを参考に家族内で相談しておきましょう。

緊急持ち出しの「一時持ち出し品」は小型リュックに、「二次持ち出し品」は中型リュックに
まとめて用意しておくといいです。

また、半年に一度は、食品の有効期間の確認や乾電池の交換もしておきましょう。

以下の持ち出し品リストは大人2人分の一例です。家族構成や居住地域、災害の
種類、季節によって内容の変更が必要です。事前に家族で検討して内容を決めておきましょ
う。



リストには「我が家」の欄を作りました。ここに数量を記載しましょう。

「一次持ち出し品」リスト例

以下の内容で約7kgです。出しやすい所に置き、家族で場所を確認しましょう。

No.	品名	数量		参考
		大人2名	我が家	
1	飲料水 (500ml)	4本		持ち運びから一人1ℓとした
2	缶入り乾パン (110g)	1個		氷砂糖入りが良い
3	懐中電灯	1個		電池不要の手漕ぎ式もある
4	ローソク (大)	2本		長時間停電時
5	使い捨てライター	1個		
6	万能ハサミ	1個		栓抜きや缶切りのついたもの
7	携帯ラジオ	1台		情報収集のため
8	軍手	2対		窓ガラスが割れる場合も
9	レジャーシート 2畳分	1枚		
10	救急箱 (小型・軽量の物) 毛抜き 消毒液 脱脂綿 ガーゼ 絆創膏、キズバン 包帯 常備薬	1箱		ピンセット代わりに使える 処方箋のコピーがあると良い
11	使い捨てマスク	4枚		
12	使い捨て携帯トイレ	10回分		
13	洗顔タオル	2枚		必要なら小型石鹸も1個
14	キッチンポリ袋 (中)	30枚		
15	キッチンペーパー	10枚入り		ポケットティッシュも数個
17	ウェットティッシュ	1袋		断水時役立つ
18	使い捨て歯ブラシ	2本		歯磨き粉付きが便利
19	割り箸	4膳		
20	予備電池	数個		持ち出す電機品に合うもの
21	カッターナイフ	1本		サバイバルナイフでも良い



22	びにーるかっぱ ビニールカッパ	まい 2枚		かんい ぼうかん ぐ つが 簡易防寒具にも使える
23	えんだま えんだま 10円玉／100円玉	えんぷん 1,000円分		こうしゅうでんわ かーどしき ていでん じしじょう 公衆電話(カード式は停電時使用できません)
24	せろてーぷ セロテープ	こ 1個		でんごん めも は おうきゆうしより 伝言メモ貼りや応急処理に
25	ゆせい まじっくぺん 油性マジックペン	ほん 1本		れんらく めも なまえ きにゆう 連絡メモや名前記入など
26	ひっき ようぐ めも ぼーるぺん 筆記用具(メモ、ボールペン)	せっと 1セット		たいせつ じょうほう めも 大切な情報をメモ
27	てちよう 手帳	さつ 1冊		ほけん つうちよう ねんきん ばすぽーと ばんごう 保険・通帳・年金・パスポート番号、 かぞく れんらくさき など きにゆう 家族の連絡先等を記入しておく (再発行できるもの)
28	つか す ばん つ おとこ 使い捨てパンツ(男・ おんなよう 女用)	すうくみ 数組		かみせい しはん 紙製などが市販されている
29	せいり ようひん みらく 生理用品、ミルク、おむつ	てきとうりよう 適当量		かぞく こうせい 家族構成による
30	つか す かいろ 使い捨てカイロ	こ 4個		ふゆば 冬場

じょうき ほか さいふ げんきん くれじっとかーど けいたいでんわ じゆうでんき
上記の他に、財布(現金、クレジットカード)、携帯電話、充電器(または
もばいるばってりー うんてんめんきょしょう ばすぽーと がいこくじんとうろくしょう いえ
モバイルバッテリー)、運転免許証、パスポート・外国人登録証、家のカギ
りょこうようけしやうひん めがね わす ひなん じ ひく あんぜん はきもの
、旅行用化粧品、メガネなどを忘れずに! また避難時はかかとの低い安全な履き物にしま
しょう。



「二次持ち出し品」リスト例

以下の内容で約20kg以内を目安にします。家族構成、水道水やガスの供給状況、避難所、自宅待機かによって内容や数量も変わります。

家族で話し合っくと内容と数量を決め、中型のリュックに保管しましょう。

出しやすい所に置き、家族で場所を確認しましょう。

No.	種類	品名	数量		参考
			大人2名	我が家	
1		飲料水 (2L入り)	6本		持ち出す時は一人1L程度に
2	飲料水	非常用給水袋、 びにーるばけつ ビニールバケツ	1個		給水車から水を受け取るもの
3		アルファ米	2個		水、お湯ですぐ食べられるご飯
4		おかゆ	4袋		そのまま食べられる
5		乾パン (缶入り)	2個		氷砂糖入りが良い
6		パン (缶入り)	3個		長く保存できます
7		インスタントラーメン	6個		
8	食料	缶詰	適当数		缶切り不要なタイプが良い
9		レトルト食品	適当数		
10		切り餅	適当数		
11		インスタントスープ	適当数		味噌汁もあり
12		キャンディ	適当数		塩分補給
13		チョコレート	適当数		糖分補給
14		塩	少量		ジッパー付き小型袋に
15	衣類	上着	適宜		夏・冬で変わります
16		下着	三日分		
17		防寒具(セーター、マフラー など)	適宜		冬季の場合
18		靴下	三日分		
19		使い捨てマスク	4枚		
20		使い捨て携帯トイレ	10回分		断水時に必要です
21	生活 用品	洗顔タオル	2枚		
22		バスタオル	2枚		
23		懐中電灯	1個		ランタンにもなるものが良い



24		あまぐ びにーるかっぱ 雨具(ビニールカッパなど)		かん いぼうかん つか 簡易防寒にも使えます
25		よび でんち 予備電池		しょう でんきせいひん あ 使用する電気製品に合うもの
26		たくじょう こんろ 卓上コンロ		かせっとほんぺ ほん カセットボンベ2本も
27		つか す き っ ち ん て ぶくろ 使い捨てキッチン手袋	はこ 1箱	りょうり おぶつしより つか 料理や汚物処理に使えます
28		らっぷ ラップ		たようど つか 多用途に使えます
29		あるみほいる アルミホイル		たようど つか 多用途に使えます
30		なべ 鍋		こがた けいりょう 小型、軽量のもの
31		かみざら 紙皿		
32		かみ こっぷ 紙コップ		
33		わ ばし 割り箸		
34		すぷーん ふおーく スプーン、フォーク		
35		はぶらし ほみが こ 歯ブラシ、歯磨き粉		
36		せっけん 石鹸		
37		しゃんぷー りんす シャンプー、リンス		こぶくろ い 小袋入りのもの
38		といれっとペーぱー トイレットペーパー	まき 1巻	ていっしゅが たようど ティッシュ代わりに多用途
39		うえっとていっしゅ ウエットティッシュ	ぶくろ 1袋	だんすいじ べんり 断水時に便利です
40		けいたいとこれ 携帯トイレ	こ 20個	だんすいじ しょう 断水時に使用します
41		つか す か い ろ 使い捨てカイロ	てきりょう 適量	とうきよう 冬季用
42		さいほうせっと あんぜんびん 裁縫セット、安全ピン		
43		きっちんぼり ぶくろ ちゅう キッチンポリ袋(中)	まい 30枚	こみぶくろ せんたくものい つか ゴミ袋や洗濯物入れにも使えます
44		ばんのう ないふ 万能ナイフまたは さばいばるないふ サバイバルナイフ	ほん 1本	かんき せんぬ つ 缶切りや栓抜きの付いたものが良
45	じよせいよう 女性用	せいり ようひん 生理用品	てきとうすう 適当数	
		りょこうようけしやうひん 旅行用化粧品	てきぎ 適宜	
46	こどもよう 子供用	とらんぷ げーむき トランプ、ゲーム器	てきぎ 適宜	こども ふあん かいしやう ひなんじよ 子供の不安を解消したり避難所 騒がないようにするのに役立つ 場合があります
47	べびー ベビー	こなみるく ほにゅうびん 粉ミルク、哺乳瓶	かぶん 3日分	
48	ようひん 用品	かみ 紙おむつ	かぶん 3日分	
49		ほし いくじ てちやう 母子・育児手帳		
50	こうれいしや 高齢者	じょうびやく 常備薬	かぶん 3日分	
51	ようひん 用品	かみ 紙おむつ	かぶん 3日分	
52		しんさつけん くすり てちやう 診察券、お薬手帳		



53	じゅうよう 重要 書類	つうちょう いんかん けいやくしょ 通帳、印鑑、契約書、 ばすぽーと がいこくじん パスポート、外国人 どうろくしょう けんこうほけんしょう 登録証、健康保険証、 せいめいほけんしょう かさい ほけんしょう 生命保険証、火災保険証 かくしゅしょうめいしょ 各種証明書 など	てきぎ 適宜	ばんごう ひか さいほつこう かのう 番号を控えておけば再発行が可能 さいほつこう むずか くのわ もの、再発行が難しいものの区分 つうちょう いんかん つうじょういっしょ 、また通帳と印鑑は通常一緒に ほかん ひじょうじ も だ 保管しないので、非常時の持ち出 かた ほかんばしょ けんとう 方や保管場所について検討してお きましょう。
54	た その他	ろーぷ または につく ひ も ロープまたは荷造りヒモ	まき 1巻	たようと つか 多用途に使えます
55		めんぷ 綿布	てきとうりょう 適当量	たようと つか 多用途に使えます
56		もうふ ねぶくろ 毛布、寝袋	てきとうすう 適当数	びちく ひなんじょ 備蓄している避難所もあります
57		れじゃーしーと じょうていど レジャーシート(2畳程度)	2枚	ひなんじょ かんい ぼうかん き が じ 避難所の簡易防寒や着替え時の めかく 目隠しにも使えます
58		がむてーぷ ガムテープ	まき 1巻	たようと つか 多用途に使えます
59		きゅうきゅうぼこ 救急箱	こ 1個	いちじ もちだし ひんないよう 一次持ち出し品内容に げねつ ちんつうざい なんこう たいおんけい 、解熱鎮痛剤、軟膏、体温計など ぶらす をプラスしましょう
60		えんだま えんだま 10円玉/100円玉	てきとうすう 適当数	こうしゅうでんわよう かーどしき でんわ 公衆電話用(カード式電話は ていでん じつか ひじょうじ 停電時使えません)(非常時に けいたいでんわ にく 携帯電話はつながり難いことがあ ります)
61	ひっき ようぐ めもちょう 筆記用具、メモ帳	しき 1式	じゅうようじょうほう めちょう 重要情報のメモ用	
62	けいたいでんわ じゅうでんき 携帯電話充電器	だい 1台	わす い 忘れずに入れましょう	

にじ も だ ひん めやす りすと
二次持ち出し品はあくまで目安のリストです。

かぞく こうせい さいがい ないよう おおかし こうずい おおじしん がけくずれ じょうきょう よそう
家族構成や災害の内容(大火事、洪水、大地震、崖崩れなど)、状況(予想される
ひなん にっすう だんすい ていでん がす きょうきゅう うむ きせつ なつ ふゆ
避難日数、断水、停電、ガス供給の有無)、季節(夏か冬かなど)によって異なります。

にじ も だ ひん りすと さんこう かにい
二次持ち出し品リストを参考に、それぞれの家庭で

- ① 必需品、② 災害の種類によって加えるもの、
- ③ 避難所で非難生活をするときに加えるもの、
- ④ 季節によって加えるもの、に分けてリストを
作り、二次持ち出し品リュックに付けておき、
わす もの な
忘れ物が無いようにしましょう。



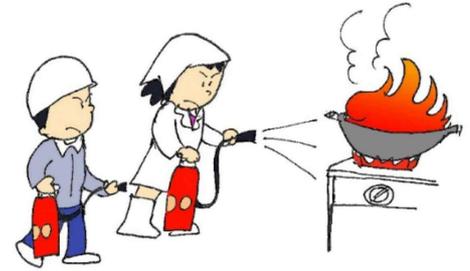
とく しょくひんるい ほぞん きかん き つ はんとし
特に食品類は保存期間に気を付けて、半年に

いちど ちえつく
一度はチェックしましょう。



「災害対策ガイド」 C、火災防止

地震後の火災は大きい被害になることもあります。
火災防止のために隣家との協力がが必要です。



1、すべての火災は鎮火できる時期が3回あります。

①一番目の時期はたいてい大きな振動前にきます。

あなたは数回の小さな振動を感じるでしょう。

この時に使っている火を全て消さなければなりません。

②2番目の時期は大きい振動の直後です。

どんなに小さい火でも発見次第消さなければなりません。

③3番目の時期はあなた一人では鎮火できない大きな火災の場合です。

この時は隣家の協力を要請しなければならない時です。

火災が発生したら、大きい声で“火事だ!”と叫んで隣に知らせなければなりません。

消防車がすぐに出勤できない事もありますので、火を消すための用具を準備しておきましょう。

●油による火災を除いて、多くの火災が水で鎮火できるので、2リッターボトル入り飲料水など、身の周りに水を確保しておくといいです。

●消火器は絶対に必要です。

水で火災が鎮火せず、より一層大きく拡大する場合(例:石油ストーブ、食用油などによる火災)には消火器を使わなければなりません。

消火器は認定された消火器を用意しましょう。

(日本消防検定協会の推奨品は下記から参照できます)

http://www.jfeii.or.jp/pdf/list/01/shokaki_R02.pdf

そして、消火器は一番火を使う台所の決まった場所に設置し、家族皆で場所を確認しましょう。



「災害対策ガイド」 D、家庭での日常点検



(1) タンスや棚の上または高いところにTVのような
重い物を置かない。
地震で落下してケガをすることがあります。

(2) こわれたガラス破片でケガをするので家に履きものや
軍手を準備しましょう。

(3) 地震の時、家具が倒れる可能性があるので、
老人や子供が日頃生活している場所には低い家具を置きましょう。

(4) 家具が倒れてガラスが割れることがあります。
ガラス戸のそばには家具を置かないようにしましょう。

(5) 火災の拡大を防止するために燃えにくいカーテンを使いましょう。

(6) 家具が揺れないように固定道具を使って壁や床に固定しておきましょう。

(7) 台所やストーブなどの近くに火に燃えやすい物を置かないようにしましょう。

(8) 決まった場所に消火器を設置しておきましょう。

(9) 自動消火装置の場合、感知器が必ず作動するか定期的に点検しておきましょう。

(10) 災害に備えるためにいつも家族と次のような内容の対話をしましょう。

a) 家から行きやすくして近い安全な場所（避難場所など）はどこなのか？

b) 近い避難所（屋内）と避難経路はどこなのか？

c) 防災用品は、誰が何を持つか、決めておきましょう。

d) 地震で家族が離れ離れになった時、お互いにどこでどのようにして安否確認を
するか？（次のページのE 家族連絡網を参考にして下さい）



「災害対策ガイド」 E、家族連絡網

大地震などの災害発生時は携帯電話がつながりにくくなります。

出勤や登校している家族の安否は気になりますね。

このような時、下記の災害用伝言サービスやLINEの

安否確認方法を利用すると良いです。

家族の安否を確認する方法を家族内で決めておきましょう。



NTTではこのような場合に提供を開始する伝言板サービスがあります。

災害用伝言ダイヤル（171）サービスがあります。

録音の仕方、再生の仕方を家族で確認しておきましょう。

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

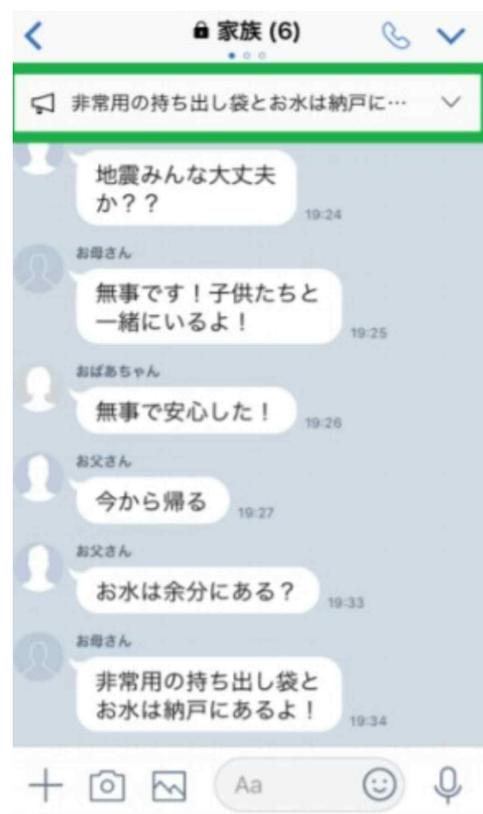
LINEにも安否確認LINE WORKSがあります。

また家族でLINEのグループトークを作っておくのも

良い方法です。（右図）

[https://line.worksmobile.com/jp/blog/use-](https://line.worksmobile.com/jp/blog/use-cases/how_to_confirm_safety_on_lineworks/)

[cases/how_to_confirm_safety_on_lineworks/](https://line.worksmobile.com/jp/blog/use-cases/how_to_confirm_safety_on_lineworks/)



発行：流山市国際交流協会

発行月：2021年（令和3年）11月