



# 13. 災害に備えましょう

## 子どもがいる家庭の防災

近年、深刻な被害をもたらす地震や台風などの自然災害が増えてきています。災害は、いつ起こるか分かりません。いざという時には慌てて何もできないことも…。お子さんが一緒なら、なおさらです。「うちは、大丈夫」と過信せず、お子さんの大切な命を守るために、万一の事態に備え日頃から家族みんなで防災対策をしましょう。

### 1 身の回りの点検や防災訓練に参加しましょう

#### POINT 1 家具の配置に注意

- ・避難経路を塞がない場所に置く
- ・「寝る」「座る」場所には背の高い家具を置かない
- ・やむを得ないときは、倒れる方向に注意して置く

#### POINT 2 家具の転倒防止

- ・L字金具やプレートを用いネジで壁下地柱や間柱に家具を固定
- ・ポール式や専用の固定具を使う
- ・粘着マット式・ストッパー式を使う

#### POINT 3 ガラスの飛散防止

- ・窓ガラスや家具の扉のガラス部分にガラス飛散防止フィルムを貼る

#### POINT 4 「我が家の安全地帯」の確認

- ・極力、物を置かない場所を作り、地震速報が鳴ったらそこで身の安全を確保

#### POINT 5 災害のときの身の守り方を確認

- ・履きやすい運動靴に市販の踏み抜き防止用の中敷を入れ、寝室に常備
- ・ハザードマップで自宅や勤務先から近い避難所を確認
- ・災害別に避難ルートを複数考え、家族で散歩しながら危険箇所を確認

#### POINT 6 安否確認の方法を話し合う

- ・家族と安否確認の方法を複数共有しよう。また、発災時に連絡が取れないことも考え、災害別の集合場所も決めよう。園や学校の先生と、子どもの送迎について話し合うことも大切

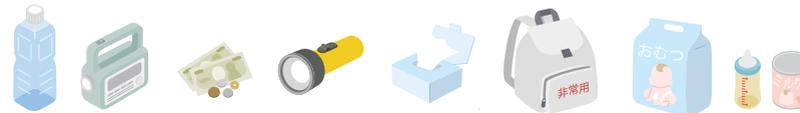
#### POINT 7 防災訓練への参加

- ・地域の防災訓練に参加し、小さな子どもがいる家庭であることを地域の人に知ってもらいましょう

#### POINT 8 避難行動要支援者台帳の利用

- ・高齢者、障害者、難病の方、妊婦、乳幼児がいるなど、避難時に助けが必要な人をあらかじめ市に登録しておく制度があります。※自己申告制。詳しくは、防災危機管理課に相談を。

山梨市  
Yamanashi City  
防災



### 2 非常用持ち出し品を備えておきましょう

#### 非常持ち出し袋 (避難の際に持ち出すもの)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 水   | <input type="checkbox"/> 軍手   |
| <input type="checkbox"/> 食品<br><small>(レトルト食品・ビスケット・チョコなど:最低3日分の用意!)</small> | <input type="checkbox"/> 洗面用具   |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん                                      | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉  |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着   | <input type="checkbox"/> タオル  |
| <input type="checkbox"/> レインウェア  | <input type="checkbox"/> ペン・ノート   |
| <input type="checkbox"/> ひもの無いズック靴(上履き)                                      | <b>【感染症対策にも有効です】</b>  |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯  | <input type="checkbox"/> マスク  |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ   | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール   |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器  | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ   |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ライター・ろうそく                                       | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ  |
| <input type="checkbox"/> 救急用品(絆創膏、包帯、消毒薬、常備薬など)                              | <input type="checkbox"/> 体温計  |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ   | <b>【一緒に持ち出そう】</b>   |
| <input type="checkbox"/> ブランケット  | <input type="checkbox"/> 貴重品<br><small>(通帳・現金・パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)</small> |

#### 乳幼児用の備え

- |  |                                   |                                 |
|--|-----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク           | <input type="checkbox"/> 紙おむつ     | <input type="checkbox"/> バスタオル  |
| <input type="checkbox"/> ミネラルウォーター(軟水) | <input type="checkbox"/> お尻ふき     | <input type="checkbox"/> 子どもの靴  |
| <input type="checkbox"/> 哺乳瓶・マグ        | <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機 | <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 |
| <input type="checkbox"/> 離乳食           | <input type="checkbox"/> ネックライト   |                                 |
| <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー       | <input type="checkbox"/> 抱っこひも    |                                 |

#### お母さんの備え

- |                                  |                                     |                                       |
|----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品    | <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ  | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー /ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> おりものシート | <input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋 |                                       |

#### 備蓄品(家に備えておくもの)

- 食料や水(最低3日分!できれば1週間分)×家族分  
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品  
ティッシュペーパー、トイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレなど

他にも、家庭に必要なものを家族で話し合い、日頃から備えておきましょう。