

# 保存版 として活用して下さい

## 1 どこで災害にあうかは誰にもわからない

### 日ごろから持ち歩くものを選ぶ

エレベーターの中に閉じ込められたり、落下物や割れたガラスでケガをしたり、電車が止まって帰れないかもしれません。

災害にあう時のことをイメージして必要なものを日ごろから持ち歩こう。

スマートフォンのバッテリー、水かお茶とお菓子などの食品、医薬品やお薬手帳、現金など。



ちよこっと My防災!

外出する距離や時間に応じて、水筒やバッテリーなど持ち物を変えています。  
(南森町に通勤するデザイナー・Tさん)

## 2 いつでも逃げ出す準備を

### 持出袋の準備と定期的な点検

連続する地震や延焼の恐れ、水害の警戒など避難が必要になる可能性があります。

一昼夜をしのぐ食料や生活用品、防寒具などを準備します。家に帰れなくなることも考えて医薬品や貴重品などもお忘れなく。

災害時、不安を感じる子どもには、お菓子やおもちゃで和らげてあげよう。



ちよこっと My防災!

夜の避難を想定して、非常持出袋には蛍光テープを貼って備えています。  
(中津に在住の防災士・Mさん)

## 3 大切な人とつながるために

### 安否確認方法を決めておく

通信制限でもつながりやすい SNS (TwitterやLINEなど) など複数の連絡方法を決めておきます。

スマートフォンなどが壊れたり電源がなくて使えない時に備えて家族の連絡先メモを携行しておこう。

連絡が取れなくても集まれるように集合場所や集まり方を決めておきましょう。



ちよこっと My防災!

子どもたちの通う場所が異なるので、災害時は「まずわが家」集合と決めています。  
(豊崎地域の子育て支援者・Mさん)

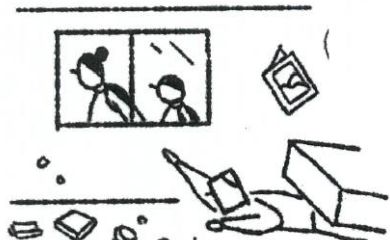
## 4 命を守る住まいの安全対策

### 家具の固定とガラスの飛散防止

北区には、想定される地震では倒壊しない耐震建物が多いので、家具の転倒や落下によるケガ、閉じ込めの回避が効果的です。

家具の配置を工夫したり、家具の固定やガラスの飛散防止などで危険を減らします。

地震だけでなく津波や風水害に対しても建物や地域のリスクを調べておこう。



ちよこっと My防災!

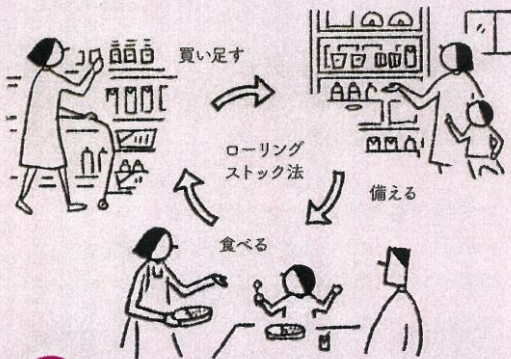
大がかりなことはいけませんが、まずはテレビに耐震マットを敷きました。  
(豊崎東で地域活動に参加する・Iさん)

## 5 日常生活の中で小さな備蓄を

### ローリングストックで7日分の備蓄

交通が寸断すると物資が手に入りません。支援物資が届くまでの7日をしのぐ備蓄が必要。日用品や食料を多めに買い置き、使ったら買い足す「ローリングストック」がオススメです。

カセットコンロがあれば、温かいものも食べられます。



ちよこっと My防災!

親が帰れない時に備えて、日頃から子どもだけで料理をする日を設けています。  
(小学生2児の父・Nさん)

## 6 避難生活こそ衛生的に

### トイレなどの水は絶対流さない!

停電で水が出なくなったり下水が詰まったりするとトイレなどの水が流せない!

トイレにポリ袋をかけて排泄物をためます。袋のストック場所や方法を考えておきましょう。大きめのポリ袋は必ず備蓄しておきます。消臭凝固剤やネコ砂で万全に。

3人家族の場合  
ポリ袋(トイレ3回分)が  
7日間で **42**個



ちよこっと My防災!

ベットの飼っているので、普段からペットシートを多めに備蓄しています。  
(中津に在住の保育士・Aさん)

問い合わせ先

組合員サービスセンター

フリーコール 0120-299-070  
FAX 0120-299-230  
携帯からは 072-856-7671 (有料)  
(月・土曜日 9:00~17:00 火・金曜日 9:00~18:00)



「大阪北区ジシン本」地震編より