



戸祭地区防災会 防災マニュアル 地震編

災害時の行動は、自助 ⇒ 共助 ⇒ 公助 です

さあどうする？ いつ起こるかわからない地震

地震発生 自助編

地震だ！



まずは身の安全を
第一に



- ・玄関に移動しドアを開けて
玄関内で収まるのを待つ
(玄関に移動出来ない
時はテーブルの下に)

地震が収まったら
(慌てて外に出ない)

①身の回りの安全確認

- ・自身で動けるか？動けたら
(ガラス破片などが散乱して
いたらスニーカー等を履く)



②火の点検

- ・自動消火でない
ガスコンロは火を消す
・メインブレーカーを落とす

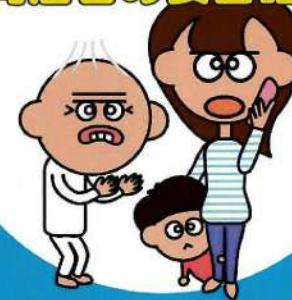


③地震情報の収集

- ・できるだけテレビ・ラジオ
等の公共情報を取得



④同居者の安否確認



災害時班別集合場所
への移動

- ・身の回りの安全確認後移動
防災マップを参照



地震発生 共助編

安否確認場所
での行動



親族、班員の
安否確認

負傷者の
救援、救助

- ・動ける人は救援、救助、消火を分担し
応急対応を行う 危険な時は救助隊を待つこと

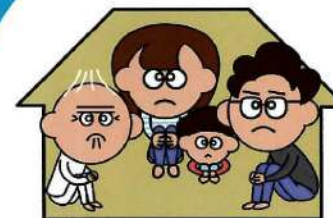


火災発生時の
初期消火



避難場所の決定

- ・家屋等の被害状況により避難場所を決める



- ・在宅避難
自宅の被害が少なく、安全な
場合は、在宅避難とする。



- ・避難所に移動
避難所に移動する人は移動
名簿に記載する
移動は班行動とし単独行動
はしない



戸祭地区防災会 防災マニュアル

災害時行動の優先順位は「自助、共助、公助」

災害に備える準備編

2025年3月3日作成

日本は地震大国です。いつどこに地震が発生するか分かりません。日頃より大地震、大きな台風、ゲリラ豪雨、竜巻が発生した時の行動（自助、共助）を想定し、いざという時の為に備えてください。

非常時持ち出し品

非常時持ち出し品の準備

- ①右面の非常時持ち出しリストより事前に準備するものを抽出する、期限のある物については入れ替え期日を明記する
- ②リストの品物を揃える

非常時持ち出し品の点検、見直し

- ①期限のある物について点検を行い、入れ替えを行う
- ②家族構成等の変更があった場合はリストの見直しを行い、品物を揃える



災害対応の事前準備

災害対応の事前取り決め

- ①家族間の連絡方法（安否確認）
- ②非常時持ち出し品置き場所
- ③避難場所（安否確認場所）

災害発生時の行動の確認

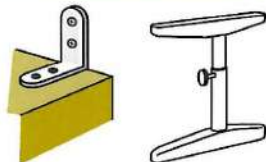
- ①災害発生直後の行動について確認、防災マニュアル参照にて
- ②自分自身の安全確認後の行動について（共助）



家財の災害防止事前対策

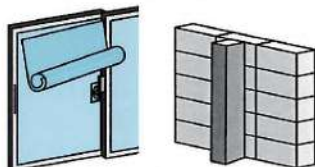
家、周辺の補強対策

- ①家の強度不足と思われる箇所の補強
特に屋根、壁等の点検、修理、補強
- ②物置、塀の補強



家財の転倒、飛び出し、飛散防止対策

- ①家財の転倒防止策
- ②食器棚の扉飛び出し防止策
- ③窓、家具等のガラスの飛散防止



非常時持ち出しリスト（避難の時に両手が使えるようリュックで準備）

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ 水 | ☐ 予備電池・携帯充電器 | ☐ ペン・ノート |
| ☐ 食品
(ご飯、アルファ米、レトルト食品
ビスケット、チョコ、乾パンなど
最低3日分の用意) | ☐ マッチ・ろうそく | ☐ マスク |
| ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん | ☐ 救急用品
ばんそうこう、包帯、消毒液、
常備薬など | ☐ 手指消毒用アルコール |
| ☐ 衣類・下着 | ☐ 使い捨てカイロ | ☐ 石けん・ハンドソープ |
| ☐ レインウェア | ☐ プランケット | ☐ ウエットティッシュ |
| ☐ ひもなしの靴 | ☐ 軍手 | ☐ 体温計 |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ 洗面用具 | ☐ 貴重品
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 |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉 | |
| | ☐ タオル | |

子どもがいる家庭の備え

- ☐ ミルク（キューブタイプ）
- ☐ 使い捨て哺乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ 携帯カトラリー
- ☐ 子ども用紙オムツ
- ☐ おしりふき・携帯用お尻洗浄機
- ☐ ネックライト
- ☐ 抱っこひも
- ☐ 子どもの靴
- ☐ 母子健康手帳・こども医療受給者証

高齢者の備え

- ☐ 大人用紙パンツ
- ☐ 杖
- ☐ 補聴器
- ☐ 介護食
- ☐ 入れ歯・洗浄剤
- ☐ 吸水パッド
- ☐ デリケートゾーンの洗浄剤
- ☐ 持病の薬
- ☐ お薬手帳

女性の備え

- ☐ 生理用品
- ☐ おりものシート
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 中身の见えないゴミ袋
- ☐ 防犯ブザー・ホイッスル

その他

- ☐
- ☐
- ☐

備蓄品

- ☐ 食料や水（最低3日分 × 家族分）
- ☐ 生活用品
ティッシュ、トイレトペーパー、
ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、
携帯用トイレなど、
- ☐ 卓上コンロ・予備のボンベ

※お風呂の残り湯などをすぐに捨てずにくみ置きしておくと、地震等による火災発生時の初期消火やトイレなどの雑用水に利用できます。

※普段から食料や日用品を少し多めに買って置き、使ったら補充する方法（古いものから消費）もおすすです。