

中原区防災マップ用一口メモ案 コラム枠に 災害に強いユニバーサルな街に！

在宅避難訓練を！

避難所に収容できる人数には限りがある。自宅建物が無事な場合はライフライン復旧まで自宅で避難生活となる。電気ガス水道が使えない状態での在宅避難訓練が有効。

7日分の水、食料、LED ランタン、簡易トイレ、消臭剤、カセットコンロ、ラジオ、予備電池、等必要なものが分かる。

自宅と勤務先での安全ゾーンを決めておく（柱が多く、落下物が無い、ガラスが無く、逃げられる場所 自宅では玄関やトイレ等） 地震警報があったらすぐ火を止める、厚底スリッパや履物を持ち、安全ゾーンへ逃げる！ ドアに物を挟む！

小さな揺れの間に逃げる！大揺れになったら動けない！

足を怪我すると逃げられない！ 寝室にもスニーカーと厚手の靴下を常備！ 女性はストッキングを脱ぐ。ストッキングは熱で皮膚に付き重症化する危険大。

電車の中で警報が鳴った時は、ガラスから離れる、手すりにしがみ付き、身を低くして顔を覆い、足を踏ん張る

水は1人1日最低3L 家族分、7日分は常備！ 防塵マスクも有効 応急手当品 生理用品 滑り止め付軍手 家庭用消火器 電池式スマホ携帯充電器 電池は多めに常備 メガネは枕元に 笛は助けを呼ぶ必須品 タオル・手拭い、ポリ袋、輪ゴム 寝室に常備 ヘルメット 無ければつば付帽子 頭を守る！

無事ですカード 玄関外に貼る 避難先等

SOSカード 氏名、生年月日、住所、緊急連絡先、常備薬、係り付け医院、血液型、病名、支援が必要な内容等

冷蔵庫に保管 冷蔵庫ドアに SOS 中に有りとドアに貼りつけ ペットボトルに切れ込み入れ、中に薬も入れておく

メール川崎防災情報登録
川崎防災アプリ iPhone Android



- 氏名
 - 緊急連絡先
 - 障害・病気の名前と特徴
 - 血液型
 - かかりつけ医
 - 薬について
 - ○○して下さい。
 - ○○が苦手です。
 - 禁忌（アレルギー等）
 - 自由記述
 - この手帳を自分が記入した日
 - 障害に関するシンボルマーク
- 等

		連絡先 <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 通勤・通学先 <input type="checkbox"/> その他（ ） <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 通勤・通学先 <input type="checkbox"/> その他（ ） <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 通勤・通学先 <input type="checkbox"/> その他（ ）
氏名 性別 血液型 病状 生年月日 男・女 A・B・O・AB 年 月 日	本人の特徴、別名についての記載 (例、アレルギー、視覚、ストーマなど)	
大切な連絡先 (このカードをのぞいた方へ)		

無事です

に避難します

年 月 日 時 緊急連絡先:

- ガスの元栓を締める
- このマグネットを扉に貼る
- 電気のブレーカーを切る
- 近所に声をかけ、助け合う
- 持ち出し品を準備する
- 切れた電線など危険物に注意
- 戸締りをする
- 靴底のしっかりした靴をはく

木造家屋は2階に寝る。地震で1階に降りない。 火事は逆。

外に出ていけないのは落下物が危険な時だけ
安全な建物なら外に出ない 危険な建物なら外に出る！ 安全な建物に入る

ガスの匂いがしたら窓を開ける！安全確認するまで換気扇や電気のスイッチを触らない！
電気復旧直後に漏電

火災発生したら 火事だ！！と大声で叫ぶ！
①知らせる（通報）②助ける（救助）③消す（消火）



ガラス対策・・・飛散防止フィルムを貼る

家具固定する 寝室にはタンスを置かない 大地震では転倒防止器具も外れる
命捨てるな物捨てる



互近所力を高める 向こう三軒両隣の絆が命を救う
自助 公助 共助 遠水は近火を救わず

運転中に地震に遭ったら 急ブレーキは厳禁
ハザードランプを点灯し、スピードを落とし、横道に逸れ駐車場や広場に止め、エンジンを切り、窓を閉め、キーを付けたまま、連絡先を付け、車検証を持って外へ出る

携帯電話・スマホは懐中電灯にもなる 日頃から充電を
災害用伝言版、テレビ、ラジオ、緊急地震速報、地図、ライト 等広く利用できる
予備のバッテリー、電池式充電器、省エネモード活用しバッテリーを長持ちさせる



地下街で地震に遭った時 ハンカチで口と鼻を覆い、姿勢を低くして避難

給水ポイントを防災マップで確認！ 自宅から約2km以内に配備



緊急車両優先、マイカーは使わない 人命救助が優先

身分証明、預金通帳、貴重品持ち出せるように。
運転免許証、パスポートコピーあれば一定引き出せる

エレベーターで地震に遭ったら、すべての階のボタンを押し、止まった階で降りる
地震時にはエレベーターは使わない

排水口、自宅付近の側溝などが落ち葉やゴミで塞がらないように日頃から掃除を。
大雨の雨水が下水道から逆流して道路が冠水したり、トイレ・浴室の排水口から溢れ出ることがある



中原区内商店街での防災の取組みをコラムで紹介する