

※このページは切り取って、目に付きやすい場所に保管しましょう。

# 非常持ち出し品

次の例を参考にして非常持ち出し品を用意し、非常持ち出し袋に入れておきましょう。

✓チェック欄□にチェック☑を付けましょう。

- 食料（乾パン、缶詰など）、水（1人1日3リットル）最低3日分
- 救急セット（傷薬、胃腸薬、目薬、脱脂綿、包帯、ばんそうこうなど）
- 貴重品（現金、預金通帳、キャッシュカード、印鑑、有価証券など）
- 衣類（下着、タオル、軍手など）
- 安全具（ヘルメットなどの保安帽）
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 生活用品（ライター、マッチ、手袋、ひも、ナイフ、缶切り、ビニール袋など）
- 赤ちゃんのために（ミルク、哺乳瓶、おむつなど）
- 高齢の方、身体の不自由な方のために（おぶひも、常備薬、おむつ、担架など）
- ( )

※寒さに備え、防寒具も忘れずに！↑その他必要なものを記入。

# 災害に備えて

いざというときに慌てないよう、家族で次のようなことを定期的に話し合い、災害に備えましょう。

- 家族一人一人の役割分担を決める。 ( )には、担当の名前を書いておきましょう。
- 地震時の避難口の確保 ( )
- 地震時の火の始末 ( )
- 避難時の火の元の確認 ( )
- 非常持ち出し品の持ち出し ( )
- 子どもなどの保護 ( )
- 初期消火の担当 ( )
- 毎日の火の元の確認 ( )
- 非常持ち出し品の定期点検 ( )
- 家族との連絡方法や集合場所を決める。
- 家族で避難場所を決める。⇒避難場所の一覧は次ページ。
- 自宅から避難場所までの経路を確認。
- 非常持ち出し品を準備。⇒左のチェックリストを参考に。
- 災害時の連絡先を確認。
- 勤務先（学校）の電話番号 ( )
- 親せきなどの電話番号 ( )
- 避難場所の電話番号 ( )
- かかりつけの病院の電話番号 ( )

電話番号を書いておきましょう。

# 地震が起きたら

家の中にいるとき	外出しているとき	電車や地下鉄、バスに乗っているとき
<ul style="list-style-type: none"> <li>■机やテーブルの下にもぐるなど、身の安全を守る（突然の大きな揺れで身の危険を感じた場合は、すぐ外の安全な場所に避難）。</li> <li>■揺れが小さいときは、ガス器具やストーブの火を素早く消す。</li> <li>■揺れが小さいときは玄関や窓を開けて、逃げ道を確保。</li> <li>■慌てて階段を駆け降りない。</li> <li>■割れたガラスや食器などによるけがに気を付ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■窓ガラスや看板などの落下物に注意し、バッグなどで頭を守り、安全な場所に避難。</li> <li>■ブロック塀や自動販売機などの倒れそうなもの、垂れ下がった電線には近づかない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■急停車に備え、つり革や手すりなどにしっかりつかまる。荷物棚からの落下物に注意。</li> <li>■安全確認のために一時止まることがあるため、乗務員の指示に従って冷静に行動する。</li> </ul>
	車を運転しているとき	外出先の建物の中では
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■急ブレーキを避け、徐々にスピードを落としながら、道路の左側に寄せて止まる。</li> <li>■カーラジオで情報をよく聞き、規制に従って行動する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■店員や係員の指示に従う。慌てて出口に殺到すると危険。</li> <li>■避難の際は、エレベーターやエスカレーターを使わない。</li> </ul>



地震がおさまって避難するときは、次ページの避難場所の一覧と避難の心得を参考に！

(キリトリ)



▲札幌市総合防災訓練に参加。緊急輸送路の障害物の除去、復旧作業などの訓練。

**西**区災害防止協力は、区内の建設企業32社で構成され、災害発生時には行政と協力し、大型重機や作業員を派遣するなど、被害の拡大防止と早期復旧を目指します。

「水害の際の土留めなどの作業は、私たち建設会社にとっては日常的に業務として行っていること。経験を生かした協力をしたい」と語るのは、同会の事務局長で、区内の建設会社の社長の南さんです。

同会では定期的に訓練や建設現場のパトロールを行っているほか、毎年、入学式を控えた4月には、通学路の清掃や、汚れたり破損した交通標識などの清掃・補修といったボランティア活動も行っています。

昨年9月には、同会と西区土木部と合同で初の「図上型防災訓練」を行いました。訓練は、大型の台風の接近を想定し、関係機関の役割分担と実際の行動などについて用紙に記入し、全体で内容の検証を行うもの。この訓練は、平成16年の台風18号の被害の際、実際に同会が出勤したときの経験と反省を基に、災害時に的確・迅速に対応することを目的に行ったそうです。

「会の企業はそれぞれ長く地域に根差しており、町内会や地域住民との関係も深いのです」と話す南さん。地元企業ならではの強みで、実際に災害が起きたときにも、地域の実情に合った対応が期待できそうです。

「緊急事態発生時には、行政との連絡調整をしっかりとって、区民を守りたい」と力強く語ってくれました。



▲ボランティア清掃。

## 西区災害防止協力会



みなみたかし 南高志事務局長