

わが家の 防災力チェックノート

書き込み式
保存版

3月11日は「となりきんじょ防災会議の日」です。

定期的に家族や地域、また事業所などで防災について話し合い、災害に強いまちを目指しましょう。

冊子の刊行にあたって

平成23年3月11日の東日本大震災（東北地方太平洋沖地震）では市内で震度6弱を観測し、建物の倒壊や道路の寸断等甚大な被害を受けました。また、長期間の停電や断水、燃料不足に見舞われ、日常生活が完全に麻痺しました。現在、震災前の生活を一日も早く取り戻すため、復興に向けて邁進しているところです。

本市では、この大災害の教訓を忘れず、災害に強いまちづくりを市民の皆様とともに進めるため、3月11日を「となりきんじょ防災会議の日」に制定し、毎年防災について考える機会を設けることといたしました。

この冊子は、市民の皆様が家族や地域などで防災力向上について考えて頂く基礎資料として刊行いたしました。

これを活用しながら、市民皆の力で継続的に災害に強いまちづくりを進めていきましょう。



この冊子の構成と使い方

- この冊子は地震に備える(1～2P)、風水害に備える(3～4P)、情報を得る(5P)、応急手当のポイント(6P)、火災を出さない備え(7～8P)、わが家の防災力チェックシート(9～10P)、非常時の持出品・備蓄品チェックリスト(11P)で構成されています。
- 1ページ以降の地震・風水害・火災等に対する備えなどの情報をもとに、家族で備えなどを確認しましょう。(小さな子ども達にはイラストの意味などを説明しましょう。)
- 9～10ページのわが家の防災力チェックシートを使い、家族で災害への備えについて話し合ってみましょう。
- 各世帯に配布されている防災マップや、地域の自主防災組織で作成した情報紙・防災マップとともに活用しましょう。また、新聞や雑誌などの防災に関する最新の情報を各ページの上に貼り付けて活用・保存しましょう。

1…▶ 地震

3…▶ 風水害

5…▶ 情報

6…▶ 応急

7…▶ 火災

9…▶ シェット
シート

11…▶ リシェット
リスト

災害に備え、となりきんじょで顔の見える関係をつくるよう心がけましょう。



岩手・宮城内陸地震で崩落した
祭時大橋

地震だ！そのときどうする？

いざ大地震が起こったら、一瞬の判断が生死を分けることもあります。
最初の1分は、身の安全確保が第一。あわてず冷静に行動しましょう。

地震発生直前（緊急地震速報）



緊急地震速報を活用して身を守ろう！

- 最大震度5弱以上が推定される場合、テレビやラジオ、携帯電話などを通じて緊急地震速報が発表されます。
- 速報発表から強い揺れが来るまでの時間は、数秒から数十秒くらいです。
- 速報は的中するとは限りませんが、自分の身（特に頭）を守るため、最大限に活用しましょう。



東日本大震災の際に発表された緊急地震速報
(NHKホームページより引用)

震源に近い地震では、緊急地震速報が揺れに間に合わないことがあります。

そのときどうする？

緊急地震速報

地震発生
最初の大きな揺れは約1分以内



- ①身の安全を守る→机の下などへ。
- ②火の始末をする→ガスの元栓、スイッチなど。
- ③脱出口を確保する→ドア、窓をあける。
- ④みんなの安全を確認。隣近所で声をかけ助け合う。
- ⑤出火防止→火が出たら初期消火。大声で知らせる→消火器・バケツリレー。
- ⑥危険な場合は避難。無理はせずただちに避難。
- ⑦避難後は協力して消火、救出・救護活動。助け合いの心が大切。壊れた家には入らない。



大丈夫ですか？

1~2分

揺れがおさまったら…

3分

火が天井まで移ったり、家屋倒壊の危険がある場合

4分

ラジオなどで正しい情報を確認

10分

しばらくの間は余震に注意

数時間

最低3日分の飲料水と食料が必要



水

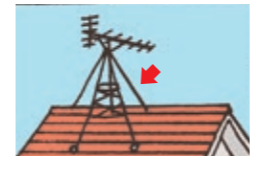
食料

家の周囲の安全対策

家の周囲の安全を点検しておきましょう。

屋根

不安定な屋根のアンテナや屋根瓦は補強する。



ベランダ

鉢などの落下を防ぎ、非常脱出口の上には何も置かない。



塀

ブロック塀や石垣、門柱など傷んだ箇所は補強する。



プロパンガス

倒れないよう壁にボンベを鎖で固定する。



※自分で点検などするのが難しい場合は専門の業者に依頼しましょう。

室内の安全対策

地震のときに家具が倒れたりガラスが飛び散ったりしないように、室内の安全対策を講じておきましょう。

本棚・食器棚・タンス・冷蔵庫

- ・L字金具などを使って、壁や天井に固定する。
- ・下に板などを差し込んで、壁面にもたれさせる。
- ・重ねる場合は、つなぎ目を金具で連結する。
- ・食器棚の内側に食器の滑り出し防止のさくをつける。
- ・食器棚の観音開きの扉には、止め金具をつける。



板など

ホームタンクの転倒による油もれを防止しましょう。

東日本大震災で、油もれにより消防車が出動したのは52件です。ホームタンクの固定についてもう一度点検しましょう。

ホームタンクの確認箇所と固定方法

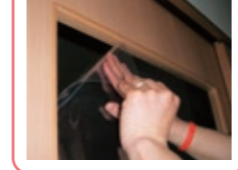
- 通気管 転倒するところから油が流出します。
- 脚部の固定 コンクリート等にボルト等でしっかり固定。設置場所によっては壁へ固定。

※容量200L以上のタンクは防油堤が必要です。



窓

ガラス飛散防止フィルムをはる。



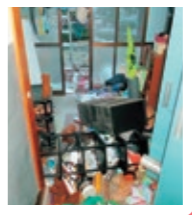
テレビ

低い位置に置き、金具などで固定する。



出入り口や通路には物を置かない。

いざという時、安全に避難できるように、玄関などの出入り口や通路には倒れやすい物を置かない。



東日本大震災の主な影響

◆電話が不通

震災直後、多くの人が家族の安否を確認しようと、一斉に電話を利用したことで、発信件数が通常時の50~60倍に急増。システム障害の恐れがあるため、通話規制などで固定電話・携帯電話は、翌12日未明までほとんどつながらない状態になってしまいました。

◆買い占め

頻発する余震や原発事故の不安による不要不急の買い占めが発生。食料品や日用品、また、停電の影響で懐中電灯や電池などが店頭から消えました。数日間を自足するため最低3日間分の備蓄品を用意しましょう。

◆自動車の燃料不足

ガソリンなどの供給が、製油所の倒壊や道路の寸断などにより、長期間停止しました。日頃より燃料は早目に給油するように心がけましょう。



給油のためスタンドに並ぶ車

ライフラインへの影響

◆電気…発生直後送電が停止されたことから、一関市内全域で停電。13日夕方から一部送電が開始され15日に全域で復旧しました。しかしながら4月7日に最大余震が発生し、全域が再び停電。復旧は4月9日になりました。平成24年度に市では「災害に強いまちづくり」の一環として、市の指定避難所や災害時に活動の拠点となる170施設に発電機を備えました。また、各自主防災組織の活動に必要な、発電機・炊き出し用品・リヤカーなどの整備に対して、活動助成金を交付しました。

◆水道…発生直後から市内ほとんどの地域で断水。最大36箇所に給水所が設置されました。4月7日の余震でも、一関地域を中心に各地域で断水。最大で28箇所に給水所が設置され、消防団、婦人消防協力隊、自主防災組織の皆さんなどが給水支援を行いました。

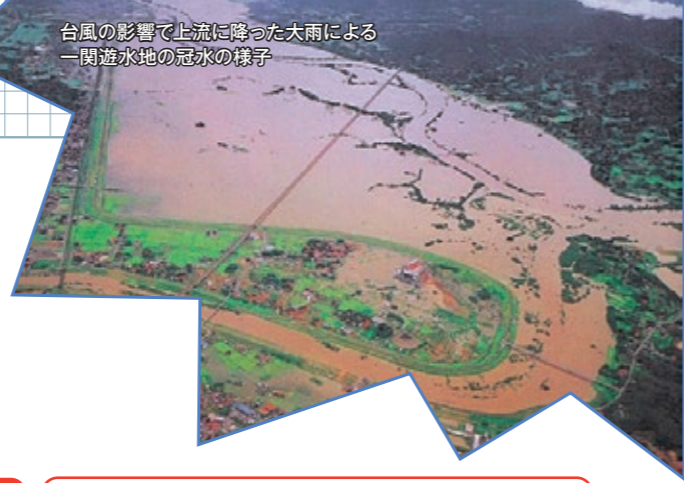


給水活動の様子



避難所の様子

風水害に備える



台風の影響で上流に降った大雨による一関遊水地の冠水の様子

台風や水害は、ある程度天気予報などで事前に知ることができます。自分の周囲にどんな危険があるのかを知り、普段から備えておくことが大切です。そして、早めに避難することが命を守る最良の方法です。

? 風水害が予想される時、事前にどんなことをすればいいの

- ①家の周りの風に飛ばされやすいものを片付けましょう。
- ②雨どいや排水溝・側溝などが詰まっていないか確認しましょう。
- ③水害時の避難場所や避難ルート、非常持出品を確認しましょう。
- ④停電や断水に備えてラジオ（情報）・照明・暖房・非常食などの準備をしましょう。
- ⑤危険箇所（河川・用水路、土砂崩れ・崖崩れ、倒木など）を点検しましょう。



! 災害に関する情報を聞きましょう

- ①気象情報（大雨、洪水、強風、河川水位、土砂災害など）を定期的にテレビやラジオなどで確認しましょう。
- ②市からの防災情報（警戒情報、避難準備情報、避難勧告・指示等）がFMあすもや防災無線で流れるので、注意して聞きましょう。
- ③周囲の危険箇所によく注意を払い、危険が予想されたら早めに自主的に避難することが最も重要です。



自然災害は避難が最優先



市が避難準備情報を発表した時



大雨警報・洪水警報が発表され、災害発生が予想される時

河川の水位がはん濫注意水位を超え、さらに上昇が予想される時



? 避難の準備が必要なときは

自主的な避難を判断するとき

- ①河川の水位が避難判断水位を超え、さらに上昇が予想される時
- ②道路や水路の水位が急激に上昇し、避難路の冠水が予想される時
- ③洪水の前兆（急激な水位の上昇、雨が降っているのに急激な河川の減水、ガケ崩れの兆候（亀裂、小石や土砂の落下、新たな湧水）が見られた時
- ④土砂災害警戒情報や記録的短時間大雨情報が発表された時

早急に避難をすべきとき

- ①市が避難勧告や避難指示を行った時
 - ②危険が差し迫っていると判断した時
- ※避難のタイミングが遅れた場合は、無理せずに隣近所の安全な場所を探したり、自宅の2階でのいざぼうがよい場合もあります。

こんな前兆があったら注意

土石流	山鳴りがする	雨が降り続けているのに川の水位が下がる	川の流れが濁り、流木が混じりはじめる	地すべり	地面にひび割れができる	沢や井戸の水が濁る	池や沼の水の量が急に化する
	小石がバラバラと落ちてくる	斜面から水が噴き出す	斜面にひび割れができる		がけ崩れ		

用語解説

- ①避難準備情報 要援護者など、特に避難行動に時間を要する方が、避難行動を開始するよう促すために発表する情報。
- ②避難勧告・指示 災害が発生または発生する恐れがある場合に生命・身体を保護し災害の拡大を防止するために、市長が居住者・滞在者に対して避難のため立ち退きを勧告し、急を要する時は立ち退き指示すること。
- ③はん濫注意水位 避難準備情報の発表判断や水防団の出動の目安となる水位。
- ④避難判断水位 避難勧告などの発表、住民への避難判断の目安となる水位。
- ⑤土砂災害警戒情報 大雨で土砂災害発生の危険が高まった時、市長が避難勧告等を発令する際の判断、住民の自主避難の参考となるよう、県と気象庁が共同で発表する情報。
- ⑥記録的短時間大雨情報 数年に一度しか発生しない短時間の大雨を観測したり、レーダーなどで解析した時に、気象庁が発表する情報。

アイオン台風からの教訓

大雨が降っているのに磐井川の水位が急に下がってきたので、みんな不思議に感じていたそうです。実は、上流で大規模な土砂崩れが発生し、川がせき止められていたのです。その後、大木を折り重ねて、山のように盛り上がった濁流が市街地に押し寄せてきたそうです。

普段から自分の地域を観察し、その異常に気付くことは、自分達の命を守ることに繋がっています。

一関市の災害の歴史から学ぶ

一関市の主な災害

わが国は台風や地震による被害を古くから受けてきました。北上川が南北を流れる本市は、北上川とその支流の氾濫による洪水に何度も見舞われ、また、宮城県沖などを震源とする地震災害にも遭ってきました。

主な台風・大雨による災害と被害

- カスリン台風（昭和22年9月）
大雨による土砂災害、鉄砲水
死者101名
最高水位（狐禅寺16.89m）
- アイオン台風（昭和23年9月）
大雨による土砂災害、死者237名
最高水位（狐禅寺14.89m）
- 台風6号（平成14年7月）
旧東山町・旧川崎村の砂鉄川流域で床上浸水743戸
最高水位（狐禅寺13.51m）



主な地震災害と被害

- 宮城県沖地震（昭和53年2月20日）
ブロック塀の倒壊など
- 岩手・宮城内陸地震（平成20年6月14日）
山地崩壊、大量の土砂が巖美町内で磐井川をせき止めた。
- 東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）（平成23年3月11日）



建物の倒壊、長期間のライフライン停止など

主な火災と被害

- 一関大火（明治9年） 一関町街地400戸焼失
- 千厩大火（明治27年）
千厩字本町及び新町焼失 罹災者1,000人
- 山林火災（昭和11年）
小梨・津谷川・保呂羽の約100haの山林焼失
- 東光デパート火災（昭和42年） 旧一関市大町

火山噴火災害

栗駒山は活火山です。最近では、1945年1月12日（昭和20年）に噴火した記録が残っています。

情報を得る

災害の際には正確な情報を得ることが適切な判断につながります。日頃から情報収集の方法を実際に行ってみましょう。

ご家庭のテレビで河川の水位・雨量が確認できます

- 操作手順**
- ①TVのチャンネルをNHKにあわせ、TVのリモコンの「dボタン」を押します。
 - ②NHKデータ放送Topメニューの「くらしの安全」を選択します。
 - ③青ボタンを押してメニューの「河川水位・雨量」を選択します。



どなたでも簡単に情報が入手できます。操作方法を覚えましょう。

※地デジのデータ放送では気象情報も見ることができます。活用しましょう。

防災ラジオを活用しましょう。

各家庭に配布されている防災ラジオは、普段はFMあすもの放送を聞くことができます。もし、緊急にお知らせしなければならない災害情報がある時は、放送を中断して市役所や消防本部から優先して放送することができます。日頃からラジオを活用しましょう。



防災ラジオを活用しましょう

遠隔地に連絡中継点をつくる

災害時でも、被災地から被災地以外の場所への電話は、比較的つながり易いと考えられます。遠隔地の親せき・友人などに、中継先になってもらうのも有効です。

東日本大震災の災害対策本部会議の様子



一口メモ

災害対策本部・警戒本部とは
 一関市地域防災計画により災害警戒本部は、気象警報や洪水警報が発令された時、市内に震度4又は5弱の地震が発生した時などに、消防長を本部長として組織され、災害情報の収集や応急措置を行います。
 また、災害対策本部は、市内に震度5強以上の地震が発生した時や、大規模な火災などにより相当規模の災害の発生のおそれがあると認められるときに、市長を本部長に設置され、災害応急対策を実施します。

『地デジ』の河川防災情報



応急手当のポイント



こんなときどうする!?

人が倒れている!! (心肺蘇生法)

《心肺蘇生法の基本》

反応の確認



119番通報 AED手配 呼吸の確認
10秒以内で胸と腹を見る

胸骨圧迫



胸の真ん中 30回(5cm) 100回/分のリズム
強く 速く 絶え間なく

人工呼吸 (省略できる)



気道確保 鼻つまむ
2回(1回1秒) 胸骨圧迫:人工呼吸 30:2

胸骨圧迫再開

AED



電源を入れる パッドを貼る
音声/ランプ メッセージに従う

①ショック実施直後 ②ショック必要なし

- 心肺蘇生法は体で覚えることが大切です。手順なども日々変わってきますので、ぜひ救命講習を受講しましょう。
- 定期的に救命講習を受講し、いざという時のために備えておきましょう。

各消防署・分署では、救命講習会を行っています。自治会・民区の行事の時などに署員が伺います。詳しくは各消防署・分署へお問い合わせください。




携帯電話からも 救急要請は 119番

救急要請に迷ったら…病院に連絡してみよう。
 「こども救急相談電話」も活用しましょう。
 TEL 019-605-9000または#8000
 (※午後7時から午後11時まで)

- ①「救急です。」と伝える
- ②住所や場所を伝える
- ③どんな状態か伝える
- ④名前と電話番号を伝える


出血している!!



- 大きな血管からの出血の場合で、片手で止血しない場合は両手で体重を乗せて圧迫止血します。
- 感染防止のため血液に触れないように、ビニール袋などを使用しましょう。


やけどをしてしまった!!

- できるだけ早く冷やします。
- 衣類を着ている場合は、衣類ごと冷やします。
- 氷は冷えずぎて、悪化することがあるので注意します。
- 広範囲のやけどは119番通報してください。



熱中症かも!!

- 涼しい環境に避難させます。
- 服を脱がせ、うちわなどで体を冷やします。
- 首、脇の下、太ももの付け根を冷却します。
- 水分、塩分を補給します。
- 汗をかかず皮膚が赤く乾いて、呼びかけても反応が鈍いときはただちに119番通報してください。



喉に物が詰まってしまった!! (傷病者に反応(意識)がある場合)

咳が異物の除去にもっとも効果的なので、可能であれば咳を続けさせます。
 ①片手で握りこぶしを作り、親指側をへその上方に当て、もう一方の手で包み込むように握り、手前上方に突き上げる。(腹部突き上げ法)
 ②手の付け根で肩甲骨の間を強く叩く。(背部叩打法)
 ③妊婦や乳児には背部叩打法のみを行います。





わが家の火災予防

！ 主な原因別出火防止のポイント

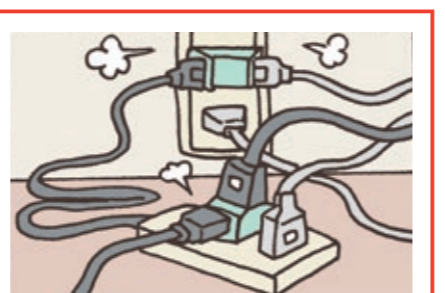
火災の原因で多いものを挙げました。あらためて自分の生活を振り返り、日ごろから火災の予防を心がけましょう。



たばこ
● 寝たばこは絶対にしない。
● 大きめの灰皿に水を入れておく。
● 吸殻はくすかごに捨てずに水を掛けて生ゴミと一緒に捨てる。



コンロ
● 油料理の際はそれを離れない。
● 周囲に燃えやすいものを置かない。
● 調理する際は着衣への引火に注意する。



電気機器
● コンセントを差したプラグにほこりをためない。
● たこ足配線をしない。



ガス・石油器具
● ストープで洗濯物を乾かさない。
● 周囲に燃えやすい物を置かない。
● 給油する場合は完全に火が消えたことを確認してからする。



火遊び
●ライターやマッチは子どもの手の届かない場所に置く。
● 花火をするときは必ず大人と一緒にやる。



たき火
● 必ず火のそばにいて監視する。
● 消火用の水を用意しておき、最後に水を掛けて完全に消火する。
● 風の強い日はやらない。

火災の時には煙に要注意

煙は一酸化炭素などの有毒ガスを含んでいるため、吸い込むと中毒などで命を落とす危険性があります。

- 煙を吸いこまないためには**
- ぬれたハンカチ・タオルで口と鼻をおおう。
 - できるだけ低い姿勢をとる。
 - 短い距離なら息を止めて一気に走り抜ける。



自宅のまわりに燃えやすいものを置かない

- 可燃物は部外者の目の届かない場所に整理整頓する。
- 自転車のカゴに物を放置しない。
- 新聞、チラシは毎日取り込む。

あなたの家に住宅用火災警報器はついていますか？

消防法の改正により、平成18年6月1日から全国すべての一般住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。



出火に居合わせたら、「通報」「初期消火」「避難」の順に行動しましょう。状況によっては優先順位が異なります。逃げ遅れないよう冷静に行動しましょう。

通報

- 大きな声で「火事だ!」と叫び、近所に知らせる。
- 小さな火でも119番に通報する。



初期消火

- 火が横へと広がっているうちは消火可能。備え付けの消火器のほか、水や座布団などの身近な物を使って消火する。



避難

- 火が天井に届いてしまったら、すぐに避難する。
- 避難するときは、燃えている部屋の窓や、ドアを閉めて空気を遮断する。



消火器の使い方を覚えておきましょう

1 安全ピンを上強く引き抜く。



2 ホースを外して火に向ける。



3 レバーを強くにぎって噴射する。



消火のポイント

- 出入り口に背に向けて避難路を確保する。
- 姿勢を低くして煙を吸い込まないようにする。
- 炎だけでなく火元を掃くようにノズルを左右にふる。
- ホースが強く振られるのでノズルをしっかり握る。
- 消火器の薬剤はすべて出し切る。
- 粉末消火器の場合、必ず消火を確認する。

火災

わが家の防災チェックシート

このシートをコピーして定期的に状況を確認すると効果的です。家族みんなで確認してみましょう。

平成 年 月 日実施

1 我が家の家族構成

名前			

2 地震に備える (1~2ページ)

- 地震がきた時にまず考えることはなんですか。
机の下などに隠れ () を守る。
- 地震に備えて家の中の危険を確認してみましょう。
玄関にものを置いて いる いない
出入口への通路にものを置いて いる いない
ブロック塀が崩れたりして いる いない
家具や冷蔵庫・テレビを固定して いる いない
- 非常時持ち出し品・備蓄品を確認しましょう。
11ページの一覧表を確認して、実際に揃えてみましょう。また写真に撮ってみましょう。
非常持出品・備蓄品の置き場は () です。

3 風水害に備える (3~4ページ)

- 家屋の危険箇所を点検してみましょう。(自分でできない場合は専門業者に相談しましょう。)
屋根のアンテナが固定されて いる いない ベランダに強風で飛ばされそうなものは ない ある
雨どいに枯葉などがつまって いる いない 雨戸にがたつきが ない ある
プロパンガスは固定されて いる いない かわらトタンにひび等が ない ある
側溝にごみがつまって いる いない その他の危険箇所は ()
- 家の付近の危険箇所を確認しましょう。
急傾斜地が近くに ない ある 川や水路・池が近くに ない ある
その他の危険箇所は ()
- 早めに避難することが () を守る最良の方法です。

4 地震や風水害の情報を得るにはどんな方法がありますか。(5ページ)

テレビ・ラジオなどがありますが、他の方法を記入してみましょう。()
テレビで河川の水位や雨量が確認できます。(5ページを参考に実際にやってみましょう。)

5 応急手当講習会(救命講習会)を受けたことがありますか。(6ページ)

講習会をうけたことが (ある ない)
講習会は最寄の消防署・分署で行なっています。地域の皆さんで講習を受けてみましょう。
(年 月 日 講習会を受けた。)



6 火災に備える (7~8ページ)

- 火災を防ぐために必要なことはなんですか。(7~8ページを参考に記入してみましょう。)
たばこ () () ()
コンロ () () ()
電気器具 () ()
ガス・石油器具 () () ()
火遊び () ()
たき火 () () ()
- 火災の発生を確認したら () () () の順に行動しましょう。
まず、大きな声で () と呼び近所に知らせる。() でも119番に通報する。
火が () 広がってるうちは初期消火は可能。火が () 届いてしまったらすぐに避難。
- 消火器の使い方は、
まず安全 () を上に引き抜く。() を外して火に向ける。() を強く握って噴射する。

- 住宅用火災警報器はついてますか。 ついている ついていない
ついていない時は、家族で相談しさっそくつけましょう。設置場所はお近くの消防署や消防本部ホームページなどで確認しましょう

7 緊急時の家族間の連絡方法と集合場所を決めておきましょう。また、避難所を確認してみましょう。

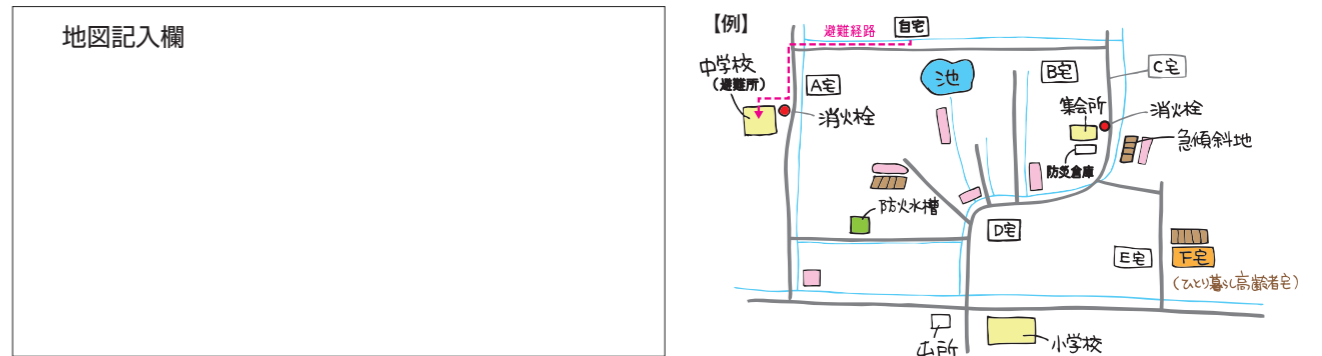
連絡の方法 (第1 () (第2 () (第3 ())
集合場所 (第1 () (第2 () (第3 ())
避難所は () です。(防災マップや一関市ホームページなどで確認しましょう。)

8 災害に備えた家族の役割や約束について話し合ってみましょう。

自由記入欄

9 わが家の周り100~500メートルについて考え下の地図に記入してみましょう。(実際に歩いてみると効果的です。)

- 家を中心に道路や近隣の家を書いてみましょう。
(例を参考におおむね自治会・民区の班の範囲について書いてみましょう。)
- 次に危険箇所を書き出してみましょう。
(ガケ・低くて浸水しやすい所・水路・川・池・鉄道・ブロック塀・橋など)
- 一時避難できる広場や公共の施設等を記入してみましょう。
(自治集会所・公共施設・医療機関・防災資機材倉庫・行政区長・自主防災会長宅など)
- 災害時に助けの必要な人の家を記入しましょう。
(ひとり暮らしの高齢者・障がいをもつ方・外国人の家など)
- その他必要な事(AEDのある施設・消火栓・ガソリンスタンドなど)を記入しましょう。
- 一時避難場所、避難所までの道のりを線で示してみましょう。



10 地図を作って気がついたことを話し合ってみましょう。

自由記入欄

11 自治会・民区には自主防災組織がありますか。

(ある ない) (自主防災組織の名前 ())
訓練などに参加したことはありますか。(ある ない)

12 地域で開催される行事などに参加していますか。

(参加している していない)
最近参加した行事は () です。
いざと言う時のために、地域行事に参加して顔の見える関係をつくりましょう。



自治会・民区対抗運動会の様子

13 次回の家族防災会議の開催日は、

(平成25年 () (平成26年 () (平成27年 () (平成 年 ())

家族でそろえてみましょう

災害時の救助や救援物資の到着までに最低限必要なものは、準備しておきましょう。

ポイント

- 非常持ち出し品は、両手が使えるリュックタイプの袋などにまとめておきましょう。
- 避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめましょう。
- 自分や家族の状況に応じて必要なものを選びましょう。
- 自分に必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。
- 定期的に中身をチェックしましょう。

確認した時にチェック印を

チェック欄	項目
貴重品	
<input type="checkbox"/>	現金(小銭を含む)
<input type="checkbox"/>	車や家の予備鍵
<input type="checkbox"/>	予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
<input type="checkbox"/>	銀行の口座番号・生命保険契約番号など
<input type="checkbox"/>	健康保険証
<input type="checkbox"/>	身分証明書(運転免許証、パスポートなど)
<input type="checkbox"/>	印鑑
<input type="checkbox"/>	母子健康手帳
情報収集用品	
<input type="checkbox"/>	携帯電話(充電器を含む)
<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ(予備電池を含む)
<input type="checkbox"/>	家族の写真(はぐれた時の確認用)
<input type="checkbox"/>	緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
<input type="checkbox"/>	広域避難地図(ポケット地図でも可)
<input type="checkbox"/>	筆記用具
食料など	
<input type="checkbox"/>	非常食
<input type="checkbox"/>	飲料水
便利品など	
<input type="checkbox"/>	防災ずきんかヘルメット
<input type="checkbox"/>	懐中電灯(予備電池を含む)
<input type="checkbox"/>	笛やブザー(音を出して居場所を知らせるもの)
<input type="checkbox"/>	万能ナイフ
<input type="checkbox"/>	使い捨てカイロ

チェック欄	項目
<input type="checkbox"/>	マスク
<input type="checkbox"/>	ビニール袋
<input type="checkbox"/>	アルミ製保温シート
<input type="checkbox"/>	毛布
<input type="checkbox"/>	スリッパ
<input type="checkbox"/>	軍手か革手袋
<input type="checkbox"/>	マッチかライター
<input type="checkbox"/>	給水袋
<input type="checkbox"/>	雨具(レインコート、長靴など)
<input type="checkbox"/>	レジャーシート
<input type="checkbox"/>	簡易トイレ
清潔・健康のためのもの	
<input type="checkbox"/>	救急セット
<input type="checkbox"/>	常備薬・持病薬
<input type="checkbox"/>	タオル・洗面用具
<input type="checkbox"/>	トイレトペーパー
<input type="checkbox"/>	着替え(下着を含む)
<input type="checkbox"/>	ウェットティッシュ
その他	
<input type="checkbox"/>	紙おむつ(幼児用・高齢者用など)
<input type="checkbox"/>	生理用品
<input type="checkbox"/>	粉ミルク・哺乳瓶(赤ちゃんに必要なもの)
<input type="checkbox"/>	卓上コンロ・紙皿・紙コップなど
<input type="checkbox"/>	その他自分の生活に欠かせないもの

ご自身の環境に合わせて必要なものを準備してください。最低3日間生活できるように、日頃から備えておきましょう。

一関市では各地域で多くの自主防災組織が活動しています。積極的に訓練や研修会に参加しましょう。

自主防災組織は地域の方々が自発的に防災活動を行う組織です。

平常時は地域内の防災環境の確認や知識の普及、広報活動、資材の整備などを、災害時は安否確認や高齢者・子ども・障がい者などの避難誘導活動などを行っています。

東日本大震災の際は、地域の安否確認や避難誘導、また、給水活動、沿岸被災地支援など独自の活動を行いました。

平成24年12月末現在の結成率は89%です(組織行政区数÷全行政区数)。平成20年3月末では65%で、24ポイント(96組織)増加しています。



消火訓練



炊き出し訓練



防災広報・世帯廻り



防災マップ作成



大震災での給水支援

市では年1回2月に、独自の企画により積極的・継続的に組織活動を続けている自主防災組織を表彰しています。



一関市消防本部

〒021-0053

岩手県一関市山目字中野140番地3

電話 0191-25-5913

FAX 0191-25-5934

<http://www.city.ichinoseki.iwate.jp/syobo/>

平成25年3月1日