

平成28 年3 月31 日

新潟市中央区自治協議会
会長 豊嶋 直美 様

新潟市中央区自治協議会
人にやさしい暮らしのまち部会
座長 田村 勝義

わが家のチェックシート「自分の命は、自分で守ろう！」について

標記の件について、別添のとおり作成しましたので報告いたします。

わが家の備えのチェックシート

自宅の安全点検 **必要に応じて余白に書き込みましょう**

1 家の中の安全点検

・家具、大型家電等の固定

寝室 子ども部屋 居間 台所等

.....

・落下物

家具の上に置かれた危険物の撤去

.....

・ガラス類の飛散防止対策

窓ガラス 食器棚等

.....

・避難経路の確保

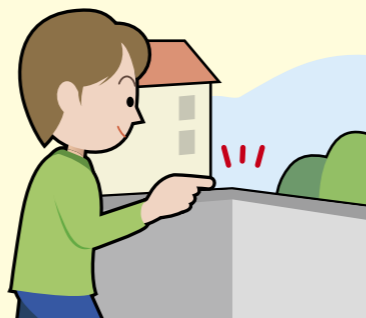
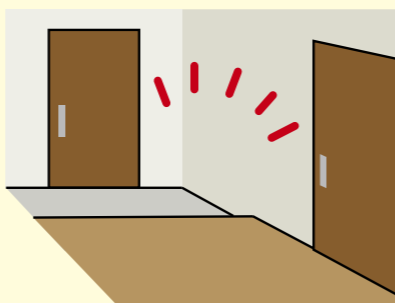
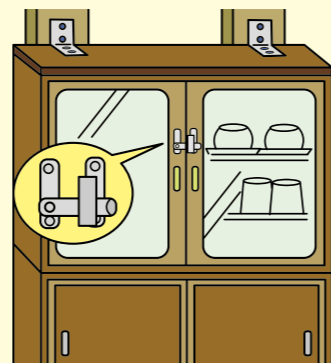
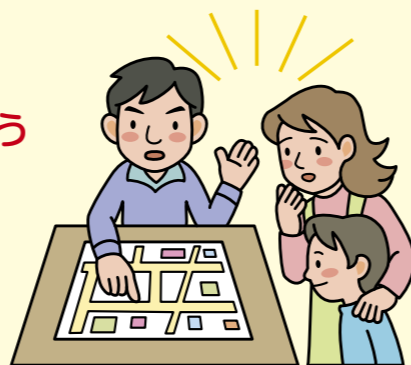
廊下等の整理整頓

.....

2 家の外の安全点検

家の周り（屋根、テレビアンテナ、ベランダ、塀）

.....



地震、津波、液状化等の被害状況は、地域、建物の種類・構造により異なります。
また、季節によって備えや対応も異なります。

自分と家族が生き残るために、あわてず臨機応変な対応を心がけましょう。

そのための知識は、地域の防災訓練など、いろいろな機会積極的に入手しましょう。

発行・編集
事務局

新潟市中央区自治協議会「人にやさしい暮らしのまち部会」
新潟市中央区役所 地域課
新潟市中央区学校町通 1 番町602番地 1
電話： 025-223-7023（直通）
MAIL: chiiki.c@city.niigata.lg.jp

忘れていませんか？

新潟地震から51年たちました

自分の命は、自分で守ろう！

大規模地震から自分と家族が生き残るために
家族で話し合ってみましょう！



写真提供：共同通信社

私達は「自助」の観点から、家族で話し合うチェックシートを作成しました。
「自助」ができなければ、「共助」にむすびつきません。
もしもの時に備えて、防災について考えてみましょう。

新潟市中央区自治協議会

人にやさしい暮らしのまち部会

地震が起きたらどうするか？

あわてずに、臨機応変に行動しましょう！

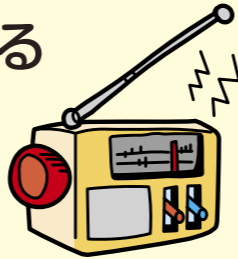
1 地震が発生したら

- ・身近にあるもので体を守る
- ・あわてて外に飛び出さない



2 揺れが収まったら

- ・火を使っているときは、あわてずに火の始末をする
- ・床にガラス類の破片が散乱していることもあるので、底の厚いスリッパや靴をはき、出口を確保する
- ・災害情報は携帯ラジオ等で入手する
- ・家に留まるか、避難するか判断する
- ・部屋に閉じ込められたり、身動きできなくなったら、防犯ブザーを鳴らしたり、身近なものを叩いて知らせる



3 避難するときは

- ・電気ブレーカーを落とし、ガス・水道を止める
- ・各自の非常持ち出し品を持って、安全な場所へ
- ・徒歩での避難が原則です
- ・津波避難は迅速に安全な高い場所へ



4 落ち着いたたら

- ・家族で話し合った連絡方法で安否確認をする

家族で話し合っておくことは？

日頃の備えが、自分の命を守ります。
地震・津波を想定して書きましょう！

避難場所（地震）	（津波）
.....
連絡方法（災害用伝言ダイヤル 171 等）	

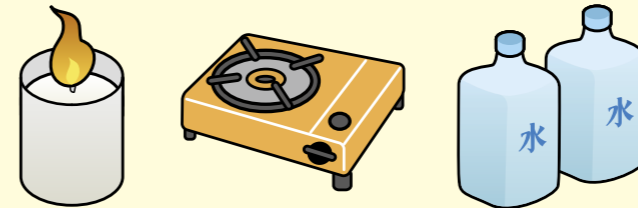
家族の目に付きやすい場所に貼ってください

防災用品一覧 みんなで話し合っ、必要なものを揃えましょう。
必要なものを余白に書き込みましょう

家庭で備えるもの（家庭での備蓄品）

★食料品・水は最低3日分を揃えてください

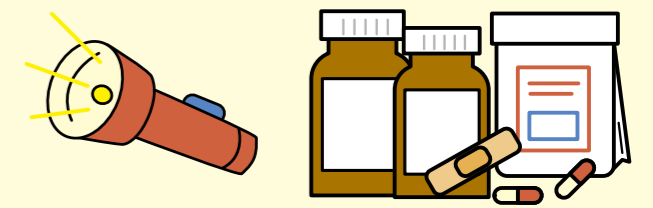
- 懐中電灯 携帯ラジオ 救急医薬品 食料品
- 水（飲料水、生活用水） 卓上コンロと燃料
- 容器付ローソクや電池式ランタン 電池



各自が備えるもの（非常持ち出し品）

★避難用必需品 各自でまとめて身近に置きましょう

- 携帯電話と付属品 懐中電灯 携帯ラジオ
- 飲料水（ペットボトル等） 常備薬
- 防犯ブザー



★家庭によってはこんな用意も必要です。（食物アレルギーのある方、病氣療養中の方・・・等）

乳幼児のいる家庭

ミルク、ほ乳びん、離乳食
おむつ、おしりふき、毛布
など

身体の不自由な方がいる家庭

着替え、おむつ、持病の薬
お薬手帳、補助具等の予備
など

わが家の場合

.....
.....
.....