



# YOKOHAMA

## わたしの防災カシート ナビ

～ひとりで調べながら ～みんなで話しながら ～さあ記入してみましよう

『わたしの防災カシート』を書こうと思ったら、意外に難しい」「まずは身の回りのことを見直さないとシートが書けない・・・」「記入するためのポイントや考えるヒントを教えてください」そんな声にお応えして“わたしの防災カシート ナビ”を作りました。

### ●あなたの防災力をチェック！

- 地域の避難場所を知っています
- わが家は地震対策をしています
- 就寝時には着替えと履物を用意しています
- 自分なりの防災グッズを用意しています
- ご近所に顔見知りの人がいます
- 家族との連絡方法を決めています
- 災害用伝言ダイヤルを試してみました



1

東日本大震災（2011年3月11日）では、  
横浜のわたしたちも大きな揺れを感じました

●あなたはどこで何をしていましたか？ とっさにできたことがあれば、書いてみましょう。

そのとき、 どうしていましたか	
自分や家族を守るために 何かできましたか？	
揺れがおさまったとき、 何を感しましたか/ 考えましたか？	

## 2 最寄りの避難場所への安全な避難ルートは？

●自宅から避難場所まで歩いてみたことはありますか？ 避難ルートは安全？

お住まいの自治体のハザードマップで、避難場所や地域の危険箇所などを確認してみてね。



めざす避難場所：	
周辺の危険箇所は？ ブロック塀／橋や川／ガラス窓の多いビル／住宅密集地域など	..... ..... .....
災害時に役に立ちそうなものは？ 防火水槽／消化器置場／公衆電話／コンビニエンスストアなど	..... ..... .....

☞わたしの防災カシート「●わたしの避難場所」を記入してね！

## 3 わが家を安心／安全な場所にしましょう

●まずは、住まいを安心な場所にすること。家のなかの地震対策は、できてますか？

わが家のココがキケン？！	
わが家のココは安全♡	
家具の転倒防止対策はできている？	<input type="checkbox"/> テレビ <input type="checkbox"/> 家具 <input type="checkbox"/> 電子レンジ／炊飯器 <input type="checkbox"/> 冷蔵庫 <input type="checkbox"/> 照明器具 <input type="checkbox"/> パソコン／プリンターなど
ガラスの飛散防止対策はできている？	<input type="checkbox"/> 窓ガラス <input type="checkbox"/> 食器棚 <input type="checkbox"/> 額縁／写真立て <input type="checkbox"/> 鏡 <input type="checkbox"/> その他の心配ポイント
非常口・脱出口はどこ？	
就寝時に備えはできてる？	<input type="checkbox"/> 履物 <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> その他の準備
消火器はある？	保管場所：  ※使用期限を確認しましょう
備蓄品の保管場所はどこ？	保管場所：
トイレ対策はしている？	<input type="checkbox"/> 携帯トイレの準備 <input type="checkbox"/> トイレ用水の確保
耐震化は大丈夫？ ※1981年5月以前の住宅は、横浜市が耐震診断を支援する制度があります	

☞わたしの防災カシート「●わが家の安心チェック」を描いてみて！

## 4 わが家の防災必需品は？

●ふだんの暮らしで、欠かせないもの、必要なものを書き出してみましょう。

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

避難するときに持ち出すものには◎をつけてみて。ふだんは必要だけと、避難所には持って行けないものもありますね。

●ふだんはあまり使わないけれど、被災時には必要なものは？

.....
.....

ふだんなくてはならないもの、被災時だからこそ必要なもの、両方を考えることが大事！

👉 わたしの防災カシート「●わが家の防災必需品 3日分」を記入してね！

## 5 必要な携帯品リストを考えてみましょう

●あなたのバッグにいつも入っているのは何？  
もしものときに外出先で役立つもの、防災グッズになるものはある？

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



「わたしの防災カノート」4頁に、掲載している防災グッズはコレ！  
【携帯トイレ・アルコールティッシュ・携帯ラジオ・笛・ミニライト・防寒シート・あめ・小銭・ペットボトル飲料】

👉 わたしの防災カシート「●わたしに必要な携帯品リスト」を記入してね！

## 6 もしものときにいきる、いつものネットワーク

●もしもの災害時、頼りあえる人はいますか？周りに助けが必要な人はいませんか？  
ふだんの生活や地域活動のなかで、あなたのネットワークを見直してみましょう。

日頃の居場所/ 頼りあえる人は？
---------------------

身近に助けやサポートが必要な人はいますか？
-----------------------

日頃の活動をいかして、あなたが災害時にできそうなことはありますか？
-----------------------------------

👉 わたしの防災カシート「●日頃の居場所・頼りあえるなかま」を記入してね！

## 防災関連の図書や資料も充実 男女共同参画センターのライブラリ

横浜市内には男女共同参画センターが3館。ライブラリでは、図書の貸出を行っています。インターネットからの予約もできますのでご利用ください。

●男女共同参画センターHP

## 「YOKOHAMAわたしの防災カノート」地域出前学習会のご案内

皆さんの地域の安心・安全づくりに「わたしの防災カノート」をご活用ください♪  
男女共同参画センター3館で、ご希望の方に配布しています。  
地域の研修や学習会などに職員が伺って、防災カノートとシートをつかったワークショップや講演も開いています。

### ●これまでに伺ったところ♪

子育て支援拠点やひろば／小学校のPTA／消防署家庭防災員研修／他都市の男女共同参画センター／自治会や町内会の防災研修など

### ●参加者の声から♪

- ・防災は自分のオリジナルを作ることが必要なのだと改めて感じました。早速、バックに入るマイ防災グッズを作りたいと思います。
- ・いつ来るかわからない災害。備えと心構えが大切ということをしみじみと感じました。
- ・地域力=防災力 これからそれをどうつけていくか考えていきたい。

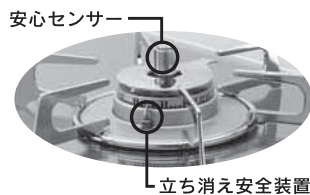


問合せ先：男女共同参画センター横浜北【指定管理者：(公財)横浜市男女共同参画推進協会】  
住所 〒225-0012 横浜市青葉区あざみ野南1-17-3  
電話045(910)5700/FAX045(910)5755  
Eメールアドレス kitakoho@women.city.yokohama.jp

〈広告〉

## 揚げものは、必ずセンサー付きのバーナーで。 エネルギー・フロンティア TOKYO GAS

東京ガスのコンロは、すべてのバーナーに賢い安心センサーを搭載。※ローテーブルコンロを除く  
「調理油過熱防止装置」「立ち消え安全装置」「コンロ・グリル消し忘れ消火機能」の3つの安全機能と多彩な便利機能をもった「Siセンサーコンロ」として、キッチンに安心、便利、笑顔をお届けします。



立ち消え安全装置

### 立ち消え安全装置

煮こぼれや吹きこぼれ、強風などで火が消えたとき、自動的にガスを止めます。

### 調理油過熱防止装置

センサーが鍋底の異常な過熱を感知し、油の温度が上がりにすぎると自動で消火します。

### コンロ・グリル消し忘れ消火機能

コンロやグリルを消し忘れても、点火後一定時間が経過した時点で自動消火します。



Siセンサーコンロ

<http://www.gas-living.com/>