

4. 安否確認や連絡に必要な情報をまとめて

家族や大切な人の
写真を貼って！

遠隔地にいる親戚を
中継地点にした
「三角」連絡法で、
お互いの安否確認を。

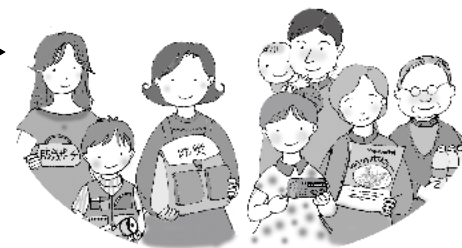
家族の携帯電話の
番号は覚えていますか？
いざそのとき慌てないように、
必要なことを
書いておきましょう。

YOKOHAMA
わたしの防災力シート

家族や大切な人の写真の貼って下さい。はくれてしまった場合は、写真の裏面に貼付して下さい。

(公財) 横浜市男女共同参画推進協会

●緊急連絡先 住所：〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1 氏名：山田太郎 電話番号：03-1234-5678 メールアドレス：taro.yamada@example.com		●家族の集合場所 住所：〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1 氏名：山田太郎 電話番号：03-1234-5678 メールアドレス：taro.yamada@example.com	
●家族の携帯 氏名：山田太郎 電話番号：03-1234-5678 メールアドレス：taro.yamada@example.com		●家族の携帯 氏名：山田太郎 電話番号：03-1234-5678 メールアドレス：taro.yamada@example.com	
●ライフライン（電気・ガス・水道・インターネット）の連絡先 事業者：東京電力 連絡先：03-1234-5678		●ライフライン（電気・ガス・水道・インターネット）の連絡先 事業者：東京電力 連絡先：03-1234-5678	
●災害時対応ダイヤル 171 ●災害時対応ダイヤル 171 加入している携帯電話が171番にダイヤルできるように設定してください。		●災害時対応ダイヤル 171 ●災害時対応ダイヤル 171 加入している携帯電話が171番にダイヤルできるように設定してください。	



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

フォーラム 横浜 ◀ 検索

「YOKOHAMAわたしの防災力」地域出前学習会のご案内

地域の研修や学習会などに職員が伺って、家庭や地域での備えを考えるワークショップや講演も行っています。皆さんの地域の安心・安全づくりにどうぞご活用ください♪

●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：（公財）横浜市男女共同参画推進協会 事業企画課

住所 〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田町 435-1

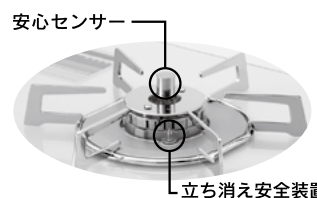
電話：045（862）5141 Eメールアドレス koho@women.city.yokohama.jp

揚げ物は必ずセンサー付きのバーナーで。 あなたとずっと、今日よりもっと。 **TOKYO GAS**

東京ガスのコンロは、すべてのバーナーに「安心センサー（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」を搭載した **Siセンサーコンロ** です。 ※一部、機能が搭載されていない機種があります。



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



調理油過熱防止装置

調理油が自然発火する温度のずっと手前の250℃の段階で、センサーが自動で火加減を調整します。

コンロ・グリル消し忘れ消火機能

うっかり火を消し忘れても大丈夫。コンロは約120分、グリルは約15分で自動消火するので安心です。

※消火時間を変更できる機種もあります。

立ち消え安全装置

風や吹きこぼれなどで知らない間に火が消えてしまっても、自動でガスを止めてくれるから安心です。



YOKOHAMA わたしの防災力ナビ

「わたしの防災力シート」を記入するための手引きです。地域での自主学習などに活用してください。

1. わたしの避難場所はどこ？

- コンビニなど目印になる建物や危険個所をチェックしながら家から避難場所までの経路を確認しておきます。

横浜市では各区ごとに地域性を反映した防災マップを作成・配布しています。避難場所の確認や防災ウォークに便利！ マップについては各区役所総務課にお問い合わせください。

2. わが家の安心チェックしてみましょう

- まずは、住まいを安心な場所にする。家のなかの地震対策は、できますか？

寝室／子ども部屋対策	☐ ベビーベッドなどのキャスターのストッパー ☐ 家具の配置（出入口をふさがない・ベッドの上に倒れない）
家具の転倒防止対策はできている？	☐ テレビ ☐ 家具 ☐ 電子レンジ／炊飯器 ☐ 冷蔵庫 ☐ 照明器具 ☐ パソコン／プリンターなど ☐ ピアノ
ガラスの飛散防止対策はできている？	☐ 窓ガラス ☐ 食器棚 ☐ 額縁／写真立て ☐ 鏡 ☐ 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？	☐ 履物 ☐ 着替え ☐ だっこ紐やスリング ☐ 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
持出品・備蓄品の保管場所はどこ？	保管場所： ※家族で共有しておきましょう
トイレ対策はしている？	☐ 簡易トイレの準備 ☐ トイレ用水の確保 ※水を流すのは下水がOKになってから
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

わが家のココがキケン？!



我が家のココは安全♡



👉 わたしの防災力シート「●わが家の安心チェック」チェックした内容を参考に見取り図を描こう！

3. わが家の防災必需品は？



整理して
考えてみよう

備蓄品は

災害時、ライフラインが止まった時に自給自足するための備え。

持出品は

被災当初や避難先で最低限必要なもの。避難時にさっと持ち出せるようコンパクトにまとめる

携帯品は

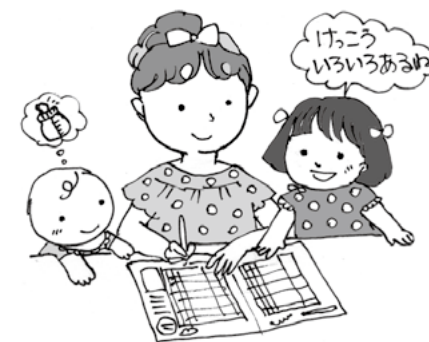
外出先で災害に遭遇した場合に備えて、いつも持っておきたいもの。



品目	内容例	備蓄	持出	携帯
飲料水	ペットボトル・水缶 ※1人1日3リットルが目安			
携帯食	チョコレート・飴			
非常食・保存食 ※水・調理不要のものも用意	缶詰（缶切り不要タイプ）・レトルト食品			
	フリーズドライ食品・アルファ化米			
	米・切り餅・乾物・豆類・インスタント食品			
	個別対応食（減塩食・離乳食・粉ミルク・アレルギー対応等）			
食器類	紙皿／紙コップ（プラスチック製でも）・箸			
	フォーク・スプーン・哺乳瓶・ストロー			
	アルミホイル・ラップ ※多用途に活用できる			
刃物・調理用品	万能ナイフ（またはナイフ・缶切り・はさみなど）			
	カセットコンロ・ガスボンベ・鍋			
衣類・はきもの	着替え一式（サニタリーショーツやブラつきTシャツなども）			
	歩きやすい靴			
防寒用品・雨具	上着・大判ストールなど			
	サバイバルブランケット・使い捨てカイロ			
	雨具（ポンチョはトイレ・授乳の目かくしにも）			
衛生用品 ※水の不足を考慮して	マスク			
	ティッシュペーパー・ウェットティッシュ			
	トイレットペーパー			
	トイレパック（簡易トイレ）・携帯トイレ			
	石鹸・ドライシャンプー			
	歯ブラシ・水無し歯磨き・入れ歯用品			
	タオル・バスタオル・手ぬぐい			
	生理用品・おりものシート・携帯用ビデ			
	おむつ・尿漏れパッド・おしりふき			
身だしなみ品	基礎化粧品（オールインワンタイプが便利）			
	ひげそり・鏡・ハンドクリーム			
	くし・髪留め（ヘアゴムやクリップ）			

MEMO

品目	内容例	備蓄	持出	携帯
防災用品	懐中電灯・電池・ランタン			
	マッチ・ライター・ろうそく			
	非常用給水袋・キャリーカー			
	ヘルメット・防災ずきん			
	ロープ・軍手			
	携帯ラジオ・予備電池			
	ホイッスル・防犯ブザー			
	工具類（ジャッキ・バールなど）			
日用品	防災マップ・帰宅支援用地図			
	ファスナー付ビニール袋（大小サイズがあると便利）			
	新聞紙・レジ袋（ゴミ袋）			
	布ガムテープ			
	携帯電話充電器・予備バッテリー			
	筆記用具・メモ帳・油性マジック			
	ビニールシート・敷物・スリッパ			
常備薬や持病薬	予備用メガネ・天眼鏡・補聴器・杖・抱っこひも			
	普段から飲んでいる薬・風邪薬・胃腸薬・解熱剤			
救急用品	包帯・ガーゼ・絆創膏・三角巾・消毒薬・毛抜き			
	ピンセット・綿棒・体温計・熱冷ましシートなど			
現金	10円/100円硬貨は必須			
重要書類など	健康保険証・診察券・お薬手帳（処方箋コピー）			
	障がい者手帳・母子手帳・各種証書類（コピーでも）			
身元・連絡先確認等の書類	家族の写真・身分証明書になるもの			
	住所録・わたしの防災カシート			
オリジナル				



チェックポイント

防災必需品はわが家のオリジナルが大切！

- ★避難所で家族が3日間過ごすとしたら何が必要でしょうか？
- ★持ち出し品は背負える重さ？
- ★ひとつのものを何通りにも活用できるようひと工夫
- ★わが家の防災デーを決めて、備蓄品の消費期限を定期チェック

備えておくのはモノだけではありません

- ★大事なのはふだんからの関係づくりとコミュニケーション♪
- ★日頃の居場所、頼りあえるなかまを考えてみましょう。情報や人、カタチにならないつながりも防災力です。

