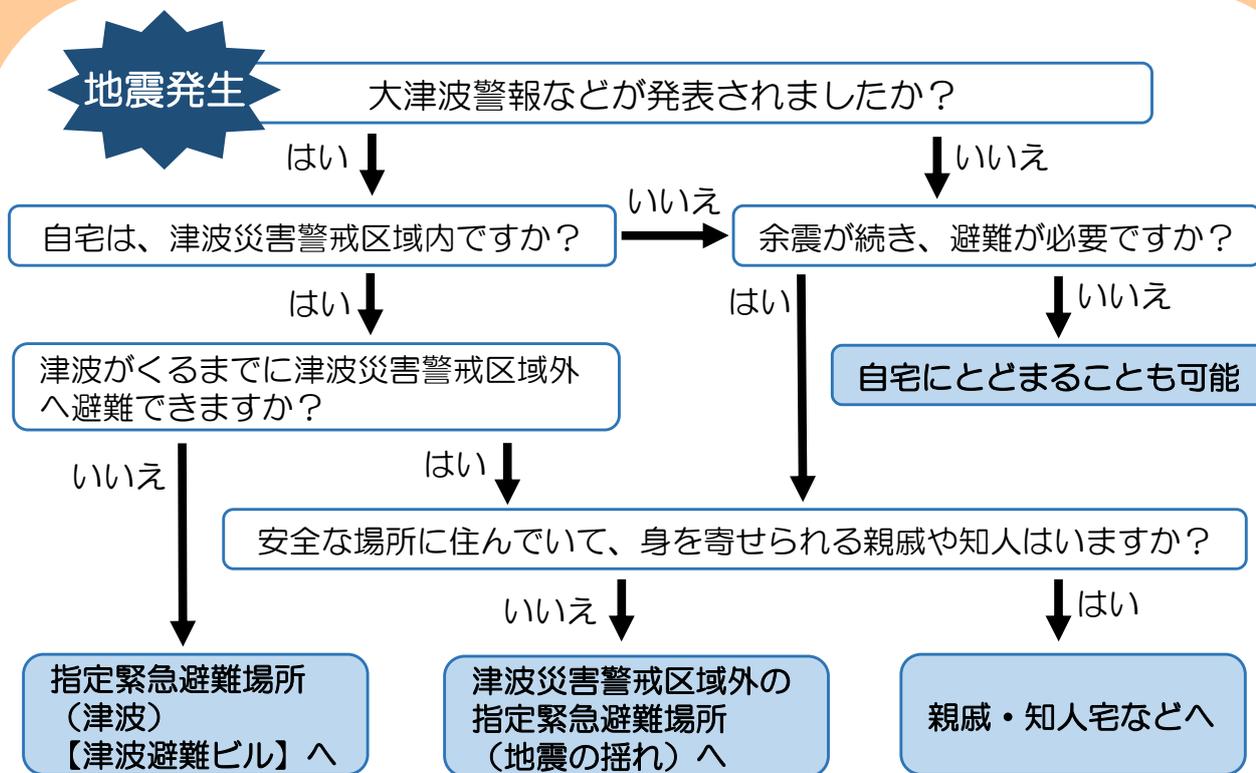


なごや分譲マンション 防災ガイド

保存版

～日ごろの備えと助け合いの仕組みづくりが大切です～

災害による被害をできるだけ少なくするためには、各家庭での備えや、住民相互の助け合いがとても大切です。日ごろからコミュニティの輪を広げ、いざという時にお互いが助け合えるよう、今できる「行動」から始めてみましょう。



親戚・知人宅などへの避難の場合は、各市町村の公式ウェブサイトなどでハザードマップを確認しましょう。

日ごろの備え

①家族防災会議

災害に備えて、家族で防災対策について話し合い、避難場所や家族間の連絡方法などについて家族間の取り決めをあらかじめ決めておきましょう。



②備蓄品・非常持出品の準備

災害時にあわてることがないように、ご自身の環境に合わせて必要なものを準備しておきましょう。

基本品目

項目		携帯	持出	備蓄	備考
飲食 ハベ もの	携帯食・非常食	○	○	○	そのまま食べられる乾パンや飴、栄養補給・調整食品など。
	水・飲みもの	○	○	○	
防寒	使い捨てカイロ	○	○		
	軽量簡易防寒具	○	○		
貴重品	鍵	○			身分証明書はマイナンバーカードや健康保険証、運転免許証、パスポート、特別永住者証明書など。
	現金	○	○	○	
	携帯電話	○			
	身分証明書（コピーなど）	○	○		
救急・ 衛生用品	救急セット	○	○		けがの手当てのための消毒液やガーゼ、ばんそうこう、包帯など。処方箋のコピーもあると安心。ウェットティッシュは水がないときに役立つ。
	常備薬・お薬手帳	○	○	○	
	簡易トイレ	○	○	○	
	マスク・消毒液	○	○	○	
	ウェットティッシュ		○	○	
	ティッシュ・トイレットペーパー	○	○	○	
	毛抜き		○	○	
服飾品	ヘルメット		○		避難の際に頭を守るものを準備。
	防犯グッズ（防災ブザー・ホイッスル等）	○			

項目		携帯	持出	備蓄	備考
服飾品	作業用手袋		○		作業用手袋は丈夫な素材（革製など）を。 雨具（カッパ）は、夜間の移動時に防寒着にもなる。
	ヘッドライト・懐中電灯	○	○	○	
	動きやすい服・靴		○		
	雨具	○	○		
日用品	ラジオ	○	○		油性マジックを使って布テープにメッセージを書くことが可能。
	電池		○	○	
	メモ帳・ペン	○	○		
	モバイルバッテリー	○			
	油性マジック		○		日用品は様々な用途に汎用できるので、使い方をウェブサイトなどで確認しておくで役立つ。
	タオル		○	○	
	ポリ袋	○	○	○	
	ビニールシート		○	○	ロープは、救助、避難はしごの代用とするため、体重を支えられる太さが必要。ロープの結び方を確認しておくが良い。
	小型ナイフ類		○		
	ライター（マッチ）		○		
ロープ（10m）		○			
布ガムテープ		○			

「○」は参考情報です。あなた自身や家族に必要なもの、数量を用意しましょう。

日ごろの備え

避難に向けた備蓄は次の3段階で準備しましょう

持出 非常持出品を準備

いざというときに持ち出すもの、身に着けるものを準備しましょう。玄関や寝室など、自分が持ち出しやすいところに置いておきます。

- 命を守るための最低限のものを3日分程度
- 身体を守る服飾品

携帯 非常持出品の中から携帯品を選択

災害がいつどこで起こるかわかりません。外出先でも身を守るため、非常持ち出し品のなかから、いつも持ち歩くバックなどに入れて携帯できるものを選んでみましょう。

備蓄 避難生活に必要なものを備蓄

電気や水道・下水道、ガスなどのライフラインが止まっても、何日かはしのげる備蓄をしましょう。

- 食料などは7日分程度



個人にあわせて用意するもの

項目	携帯	持出	備蓄	備考
日用品	化粧品		○	
	コンタクトレンズ・眼鏡	○	○	○
	くし・鏡		○	
	生理用品	○	○	
高齢者	紙おむつ		○	○
	杖	○	○	
	補聴器（電池も）	○		
	老眼鏡		○	
	入れ歯		○	○
乳幼児	母子手帳	○	○	○
	紙おむつ		○	○
	ミルク・離乳食		○	
	洗浄綿（おしりふき等）		○	
	おもちゃ・おやつ		○	
	抱っこ紐		○	

入れ歯などの義歯を紛失すると、普段どおりの食事がとれなくなったり誤えん性肺炎を招きやすくなったりする。

項目	携帯	持出	備蓄	備考
衣類			○	衣類は、季節などを考えて準備を。
毛布			○	
スリッパ			○	
歯磨きセット・マウスウォッシュ		○	○	歯磨きは、口の中の湯ぎ、口臭、口内炎や歯肉炎などのリスクを予防。
石鹸			○	ラップは、食器に巻いて用いると水の節約になる。
塩・調味料			○	
食器類			○	アレルギーをお持ちの方はアレルギーに対応した保存食を用意。
ラップ・調理用ポリ袋			○	
アルミホイル			○	
缶切り			○	
カセットコンロ・ボンベ			○	
鍋			○	

出典：防災ガイドブック

日ごろの備え

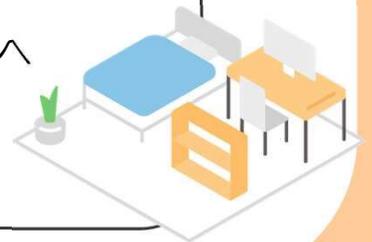
③家具の転倒防止対策

ドアや避難経路をふさがないように、家具の配置を工夫しましょう。また、家具の転倒や落下等による負傷を防ぐために、あらかじめ転倒防止対策を行きましょう。最優先は「寝室の家具転倒防止対策」です。

家具転倒防止ボランティア派遣事業

ご自身で転倒防止対策が難しい世帯を対象にボランティアの派遣事業を行っています。
詳しくは、お住いの区の消防署総務課や区役所総務課へお問い合わせください。

名古屋市 家具転倒防止ボランティア



風水害にも備えましょう

災害の発災前から発災後以降に発生し得る被害の様相や、身の回りで起こる状況、リスクを時系列で具体的にイメージできるように整理した風水害リスクシナリオを作成しています。

詳しくはこちら👉



家がある場所は**家屋倒壊等氾濫想定区域**ですか？

確認は
こちら👉



はい



いいえ

浸水のおそれのない高さに部屋はありますか？

いいえ

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

いいえ

はい

指定緊急避難場所へ

親戚・知人宅などへ

自宅にとどまることも可能

親戚・知人宅などへの避難の場合は、各市町村の公式ウェブサイトなどでハザードマップを確認しましょう。

地震が発生したらまずどうする？

①まず身の安全を守る

丈夫なテーブルや机の下など、物が「落ちてこない」「倒れてこない」空間に移動し、揺れがおさまるまで待ちます。



②火の元の安全確認をする

揺れがおさまったら火災による二次被害を防ぐため、すばやく火の元を確認し、火が出ていたら火が小さいうちに消し止めます。

③正しい情報を入手する

間違った情報にまどわされないようにしましょう。自治体などの災害情報や避難情報などをできるだけ確認します。

名古屋市公式SNS

- X @nagoya_bousai
- Facebook 名古屋市防災
- LINE 名古屋市



④出口を確保する

あわてて飛び出さずに、まずはドアや窓を開けて出口を確保します。このときけがをしないよう足元には十分気を付けましょう。

その他のシチュエーションでは？

エレベーターに乗っているとき

すべての階の行先ボタンを押し、止まった階で降りましょう。

部屋の外にいるとき

かばん等で落下物から頭を守り、揺れがおさまるのを待ちましょう。



在宅避難で気を付けたいポイント

耐震性が確保された分譲マンションでは被害が軽微であれば在宅避難が可能ですが、次の点に注意が必要です。

①エレベーターは使用しない

停電するとエレベーターは動きません。階段を使いましょう。万が一閉じ込められた場合は、インターホンで連絡を取り、救助を待ちましょう。

②簡易トイレや携帯トイレを備蓄しましょう

水道が止まったり、排水管に破損があるとトイレが使用できません。破損した状態で使用すると上層階で流した汚水が、下階層で漏れてしまう可能性があります。設備の安全点検が終わるまでは、水は流さず、代わりに、水を使用しない携帯用トイレや簡易トイレを備えておきましょう。復旧には時間を要しますので簡易トイレや携帯トイレを1人1日5回、7日分を目安に家族の人数を踏まえ、余裕を持って備蓄しましょう。

助け合いの仕組みづくり



①助け合いの仕組みづくり

高齢者や障害のある方など、災害のときに地域の支援が必要な方々が「どこに住んでいるか」「どのように安否を確認するか」「どのように救出するか」「どのように避難誘導するか」などを事前に地域で話し合い、助け合いの仕組みをつくっておきましょう。

②皆でつくろう！個別支援計画

支援を必要としている人に、誰が支援するかを地域の皆で話し合い、計画を作成しましょう。また、マンション周辺の自治会との連絡窓口を設けましょう。



名古屋市 助け合いの仕組みづくり



知っていますか！？ 地区防災カルテ

地区防災カルテとは

地形、災害リスク等の地域特性や防災活動状況など、防災に関連する情報を学区ごとにまとめたものです。市内全267学区それぞれで作成していますので、お住まいの学区の地区防災カルテを見てみましょう。



地区防災カルテ

地区防災カルテを活用した地域防災活動

地域の皆様とともに地区防災カルテを活用し、防災・減災に向けた取り組みを進めています。

①地区防災カルテで地域の現状、課題やニーズ（地域特性）を把握

②地域特性に基づく防災活動を検討

④防災活動を通じた新たな課題の発見
活動状況を地区防災カルテへ反映

③検討した防災活動を実施

名古屋市 地区防災カルテ



名古屋市防災アプリ

名古屋市防災アプリでは、緊急の防災情報をプッシュ通知で受け取ったり、知りたい場所の災害リスクや避難場所などを簡単に調べたりすることができます。ダウンロードして、災害に備えましょう。

ダウンロードは
こちら↓



iosの方



Androidの方



