



让自己和家人生活的房间变得安全

1995年发生的“阪神淡路大地震”中，有很多人的房屋本身没事，却因为被倾倒的家具压在下面而失去生命。

如果脚或者头被砸到的话，想要从海啸或是火灾中逃跑也是无计可施。

首先，确认一下自己和家人生活的房间是否安全。



【确认的要点】

1. 是否有没有固定的立柜、书架以及天花板的照明器具。
2. 窗户玻璃或顶棚玻璃是否有采取防止玻璃飞散的对策（更换为钢化玻璃，贴上薄膜等）。
3. 是否确保了逃生路线。
(是否有多种从房间里逃出来的方法。门附近是否有可能造成阻碍的家具等。)



例

(制作方法)

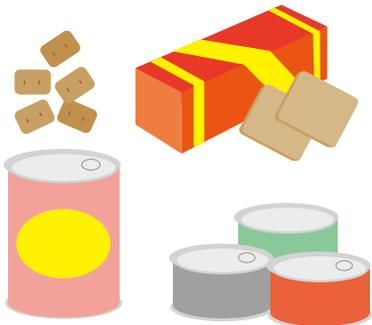
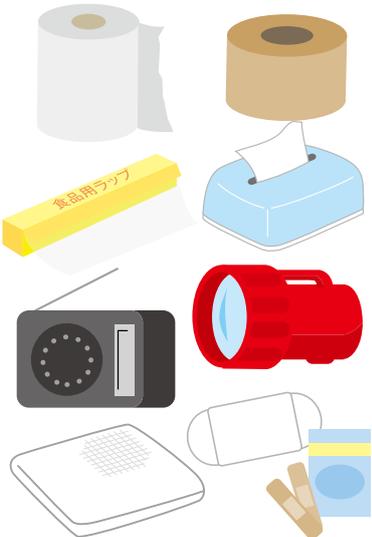
- ①描画出各个房间的俯视图。
- ②将能够倾倒、掉落、飞散的东西涂成黄色。
- ③容易发生危险的方向用红色箭头标示出来。
- ④逃脱路径用蓝色箭头标示出来。

★请写下与家人讨论确保房间安全对策时的感想。



确认储备用品的种类、数量以及存放场所

你的家里储备了多少可供家人生存一周的必要储备用品呢。

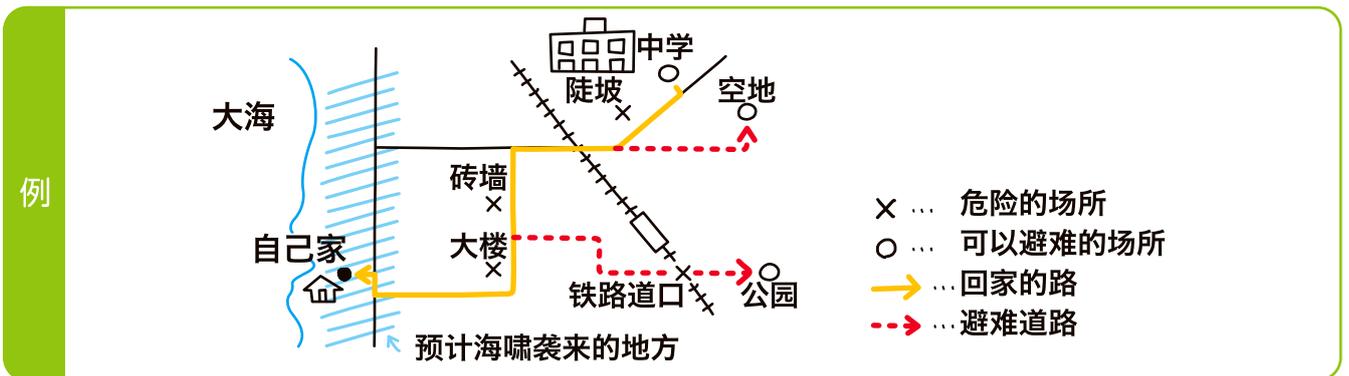
种类	具体名称和数量	注意点
水 		<ul style="list-style-type: none"> · 大人每天需要 3 升水，孩子每天需要 2 升水。 · 1 升 = 1 千克，所以无法携带太多的水去避难。
食料 		<ul style="list-style-type: none"> · 每天所需的热量，成年男性为 2500 千卡，女性为 2000 千卡，孩子为 1500 千卡左右。 · 准备不需要水和火就能吃的食品，并且要选择重量较轻的食品。
衣類 		<ul style="list-style-type: none"> · 替换内衣和毛巾必备，同时为了应对雨水和寒冷，雨披、夹克、毛衣也是必要的。 · 也要准备保护头部的安全帽等物品。
日用品 		<ul style="list-style-type: none"> · 卫生纸、纸巾、胶带等东西用途广，也会非常方便。 · 夜间避难时需要手电筒，生病时需要药品和口罩作为传染病对策。 · 为防备受伤，需要准备药品和绷带。 · 如准备了便携收音机，要注意准备电池。

★请写下与家人讨论准备备用品时的感想。



制作上学路上的避难地图

画一幅上学路的地图。把危险的地方用×标出来，然后写下有什么危险。另外，把能够避难的地方用○标出来，然后画出通往那里的道路。



- ※地震避难マップと台風避难マップは違う場合があります。
- ※要多预备几条避难的路径。要设想下雨天或夜间前往避难的情况。
- ※在可能发生海啸的地区，要选择一条能够尽快逃离海岸的路径。
- ※在发生灾害的时候，如果你能够率先进行避难，就能够起到催促他人避难的作用。

◆请写下与家人讨论避难路径时的感想。



了解家人的避难地点，取得联络

如果在平日的中午发生大地震，这时你和你的家人可能会身处不同的地方。所以要掌握家人可能前往避难的地点。

家人	经常会去的地方	避难地点	避难之后
(例)	大学	大学的○○系教学楼	在交通工具恢复之前等待。
姐姐	朋友的家 (电话×××-×××-××××)	○○小学	通过灾害专用留言号码 (171) 来告知避难地点。

录音留言的方法	播放录音的方法
拨打 1 7 1 ↓ 听从说明 ↓ 录音按 1 键 ↓ 电话号码 (×××) ×××-××××	拨打 1 7 1 ↓ 听从说明 ↓ 播放按 2 键 ↓ 电话号码 (×××) ×××-××××
灾害用留言板服务 发生灾害等时，可以使用手机登录自己的安全状况，也可以通过手机或电脑查询家人及朋友安全与否。请向你所持手机的所属公司确认服务方法。	

○灾害专用留言号码的使用方法，要让全家人都学会。

另外，留下贴纸信息也是一个方法。

再有，如果家人中有人需要帮助的话，你就要做好进行帮助的心理准备。

◆请写下家人之间共享避难场所的感想。