

様

【保存版】

国分寺市

戸倉東地区防災計画書



戸倉自治会 東地区防災会

令和元年 11 月改定

戸倉東地区防災計画書の構成

地区防災計画書は次のような構成になっています。

■ はじめに	1
■ これまでの経緯	2
<参 考> 防災まちづくり推進地区とは？	3
■ 防災まちづくりの目標	4
1-1 地区防災計画書の目的	4
1-2 防災まちづくりの目標	5
■ 防災まちづくり計画	6
2-1 家庭での防災対策を充実させましょう	6
1. 防災対策の現状と課題	6
2. 具体的な取り組み項目	7
(1) 家庭内防災会議の実施	8
(2) 災害必需品の準備	9
(3) 火災等への備え	10
(4) 家屋の安全対策の実施	11
<参考> 地震発生直後から避難まで	12
2-2 地域で防災力を高めましょう	14
1. 防災まちづくりの現状と課題	14
2. 具体的な取り組み項目	16
(1) 平常時の防災会の取り組み	16
(2) 平常時の皆さんの取り組み	17
(3) 災害時の取り組み：地区本部の設置	18
(4) 災害時の取り組み：防災会と皆さんで行うこと	21
■ 参考資料	23

はじめに

防災会より

戸倉自治会東地区防災会は平成8年に誕生し、平成22年3月29日に国分寺市と「防災まちづくり推進地区」として協定を結びました。

私たちの地域は、窪東公園を中心に住宅が多く、避難場所に指定されている第一中学校があります。

生活の場が安全で安心して暮らせる日常であってほしいという思いから、防災訓練を通して地域の輪を広げようと活動を重ねてきました。

毎年1回の防災訓練ですが、いままでどれくらいの人たちが参加してくださったのでしょうか。そこには、初めてお目にかかる方も多く、私たちは「輪」の広がりを感じております。

「防災まちづくり推進地区」として活動を始めてからは、『まち歩き』とその結果を表した『防災情報地図』の作成、『防災まちづくりアンケートの実施(2回)』、そして、『防災まちづくりニュース』も発行しています。

このような活動の成果として、『戸倉東地区防災計画書』を皆さまにお届けいたします。ぜひ、ご家庭の防災対策等にお役立てください。

当地域も高齢化が進んでおりますが、新しい住宅もでき、若い層の方々が地域の活動に参加・協力していただけるよう、これからも一緒にがんばりたいと思います。

平成25年 3月
戸倉自治会 東地区防災会
会長 佐藤 勅子



これまでの経緯

■防災会の発足

- 平成8年に戸倉自治会東地区防災会として発足しました。以降、月1回の定例会を開催し、防災の輪を広げてきました。
- また、まちかど消火器や消火栓について点検を行うとともに、バスによる防災研修も行っています。
- 毎年5月には、窪東公園において防災訓練を開催し、毎回200名以上の皆さんが参加されています。



毎年の防災訓練

■防災まちづくり推進地区の協定締結以降

- 平成22年3月29日、北の原地域センターにて国分寺市と協定を締結し、市内で11番目の防災まちづくり推進地区となりました。
- 以降、市くらしの安全課職員と専門家の支援も受け、地区防災計画書の策定を行うため、以下のような取り組みを行ってきました。



H22. 3. 29 の協定式の様子

平成22年度

- 第1回防災まちづくりアンケート ●まち歩き
- 防災まちづくりニュース第1号、第2号、第3号発行
- 防災研修（東京広域臨海防災公園）

平成23年度

- 第2回防災まちづくりアンケート ●まち歩きと防災情報地図作成
- 防災訓練 ●防災まちづくりニュース第4号、第5号、第6号発行
- 防災講演会 ●防災研修（山梨県防災安全センター）

平成24年度

- 防災訓練 ●防災講演会 ●防災研修（神奈川県総合防災センター）
- 防災まちづくりニュース第7号発行 ●戸倉東地区防災計画書の作成

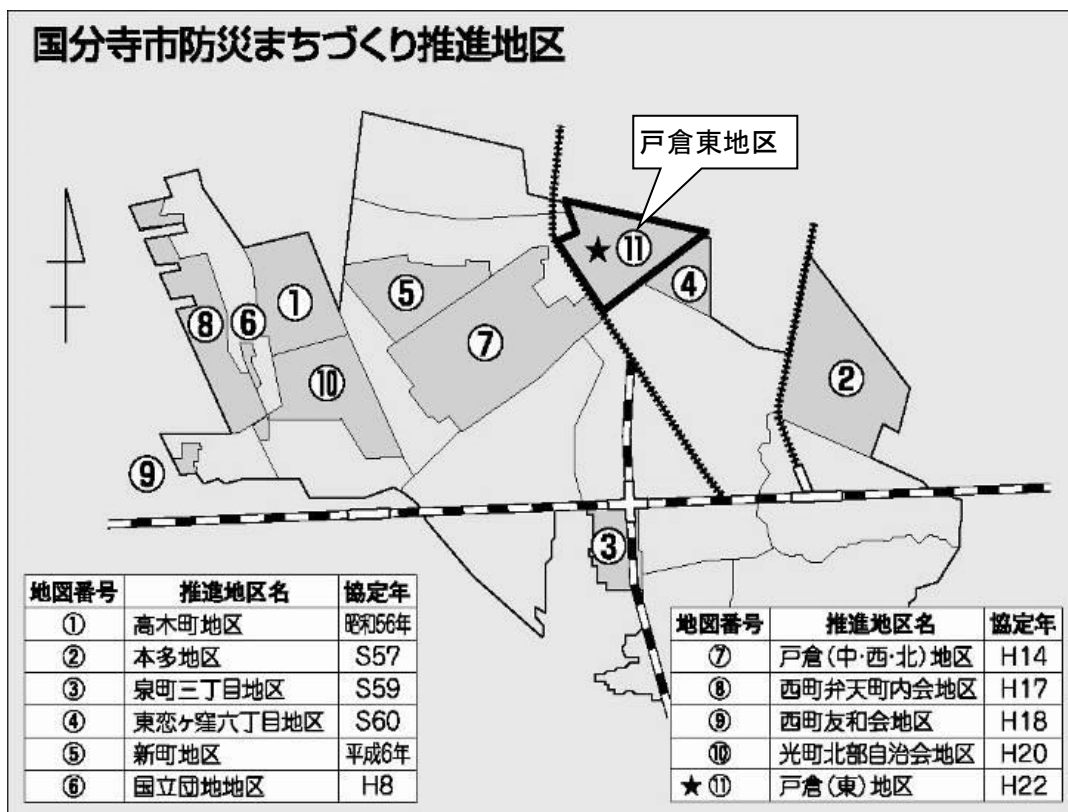
<参考>防災まちづくり推進地区とは？

■防災まちづくり推進地区とは？

- ・「防災まちづくり推進地区」とは、国分寺市と自治会・町内会等が協定を締結し、市や関係機関等との協力のもと、市民主体で地区の防災まちづくりを進める制度です。
- ・「防災まちづくり推進地区」として協定が締結されると、その後3年間、市は専門のコンサルタントを派遣し、必要に応じた支援を行いながら、自治会・町内会等とともに、今後の防災まちづくりの指針となる「地区防災計画書」の策定を行います。
- ・協定締結後の4年目には、市は予算の範囲内で地区の必要な防災資機材等の提供を行います。

■市内の防災まちづくり推進地区

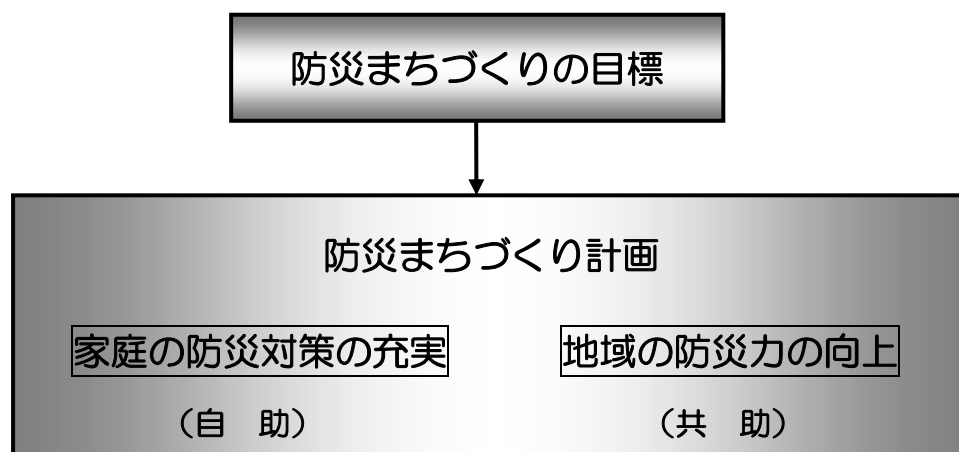
- ・国分寺市では、昭和56年に最初に協定を締結した「高木町地区」をはじめ、平成25年3月現在、11の防災まちづくり推進地区が活動を行っています。



防災まちづくりの目標

1-1 地区防災計画書の目的

- 地区防災計画書は戸倉自治会東地区が、今後の防災まちづくりを進めるための基本となる事項を定めた冊子です。
- 具体的には、戸倉東地区で目指す『防災まちづくりの目標』と、これを実現するための『防災まちづくり計画』を定めています。



<自治会員の皆さんへ>

- 防災まちづくり計画の内容（8 ページ以降）をご覧になり、『避難場所の確認、家族の連絡方法の確認』、『非常食・飲料水などの備蓄品の準備』、『防災訓練などへの積極的な参加』などを心がけてください。



備蓄品などについてもう一度確認しましょう！

もう一度避難場所や防災対策について確認しましょう！



防災まちづくりの目標

1-2 防災まちづくりの目標

- ・ 戸倉東地区は、災害時には窪東公園・第一中学校を中心とした避難場所があり、水害の心配も少なく、比較的恵まれた住環境にあります。
- ・ そこで、地区住民全員が自主的に協力し合って、住みやすさと安心を兼ね備えたまちづくりを実現するために、国分寺市並びに戸倉自治会とも協力し、次の事項を推進します。

① 災害に強いまちづくり

- ・ 各家庭で防災対策の充実に取り組みます。
- ・ 戸倉東地区の住民や事業者は、国分寺市、消防、警察等と協力して災害に強いまちづくりを進めます。

② 住民の防災意識の向上

- ・ 「自助・共助・公助」の考え方を踏まえ、地区住民の絆が確かなものになるような防災意識の向上を目指します。
- ・ 防災まちづくりニュースの発行、誰もが参加できる防災訓練や防災研修、防災関連のイベント等を実施するとともに、家庭用消火器や家具転倒防止器具等の防災用品の普及に努めます。

③ 自主防災体制の整備・強化

- ・ 災害時における住民の安全を確保するため、防災会を中心とした自主防災体制を整備・強化します。
- ・ 普段から防災まちづくりを進めるため、自治会と協力して毎年の防災訓練等を実施します。



防災まちづくり計画（自助）

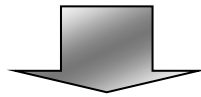
2-1 家庭での防災対策を充実させましょう

- ・ 防災まちづくりの目標である「災害に強いまちづくり」の実現に向け、まずは「自助」の基本である「家庭での防災対策の充実」に取り組みます。

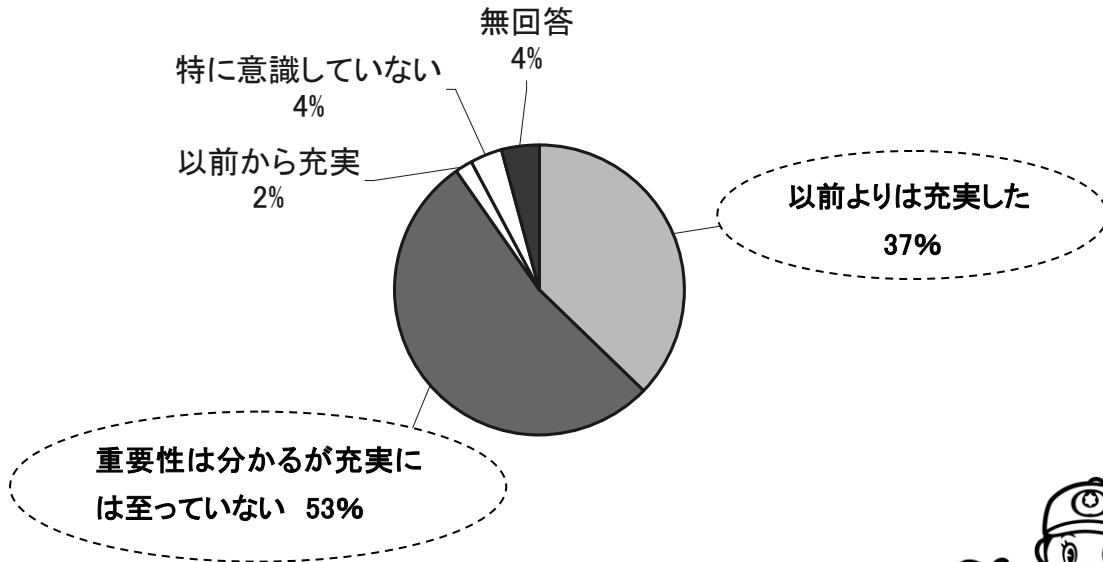
1. 防災対策の現状と課題

<防災会では>

平成23年9月に2回目の防災まちづくりアンケートを実施し、防災会のこれまでの活動や、同年3月に発生した東日本大震災の経験等を通じて、「以前と比較して皆さんの防災意識がどのように変化したか」を伺っています。



戸倉東地区の皆さんの防災意識の変化（平成23年9月実施）



アンケート結果では、「防災対策の重要性はわかるが、充実には至っていない」というお宅が、まだ半数（53%）あるようですね。



防災まちづくり計画（自助）

2. 具体的な取り組み項目

＜自助の基本である家庭内の防災対策の充実＞

自助の基本は、まず家庭内の防災対策を充実させることです。
改めて、下記に示す取り組みを確認し、ご家庭で実施するようにしましょう。

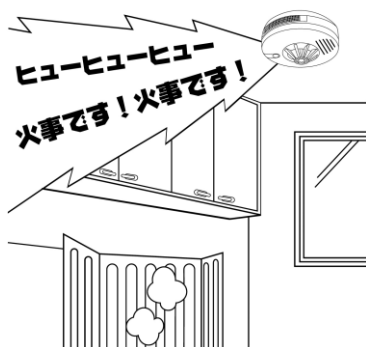
- (1) 家庭内防災会議の実施
⇒8ページで確認



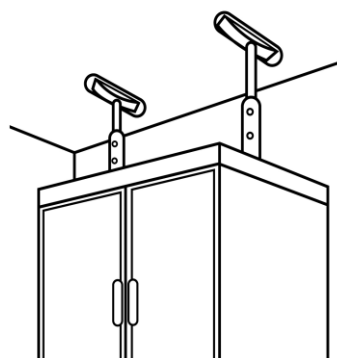
- (2) 災害必需品の準備
⇒9ページで確認



- (3) 火災等への備え
⇒10ページで確認



- (4) 家屋の安全対策の実施
⇒11ページで確認



※また、12～13ページでは、大地震の発生時から避難までの行動を「地震その時10のポイント」として掲載していますので、あわせてご確認ください。

防災まちづくり計画（自助）

（１）家庭内防災会議の実施

防災チェック

地震が起きた際の家族の行動を確認しておきましょう

①我が家の避難計画の確認

- ・戸倉東地区の指定避難場所は第一中学校です。
いざという時の避難経路を確認しておきましょう。



②家族の役割分担等の確認

- ・災害が発生した場合の家族の役割分担、行動手順等を確認しておきましょう。

③不在家族への連絡方法の確認

- ・災害発生時に家族が不在な場合を想定して、安否確認の連絡方法や集合場所等を確認しておきましょう。

<ご存じですか？>

- 第一中学校は、地区防災センターとして、災害時には食料・飲料水の配給、医療救護所、トイレ、情報コーナー等が設置されます。
- なお、発災直後は周辺の状況を確認して、場合によっては近くの地区災害待避所（農地）や、窪東公園等で様子を見てから、第一中学校へ避難してかまいません。
- 家族の安否確認には災害伝言ダイヤルや携帯電話の災害用伝言板も活用しましょう。
※災害伝言ダイヤル171は、毎月1・15日のほか防災週間（8/30～9/5）、防災とボランティア週間（1/15～1/21）に体験利用ができます。

● 災害用伝言ダイヤル「171」

NTTは、被災地への安否確認電話が集中する場合に、「災害用伝言ダイヤル」サービスを開始します。

伝言を録音

171

1

自宅電話番号
(市外局番から)

伝言を吹き込む

伝言を再生

171

2

自宅電話番号
(市外局番から)

伝言を聞く

● 携帯電話「災害用伝言板」

メッセージを登録する

①各社のトップメニューから「災害用伝言板」を開く。

②災害用伝言板画面の「登録」を開いて伝言を入力。



メッセージを確認する

①各社のトップメニューから「災害用伝言板」を開く。

②災害用伝言板画面の「確認」を開き、相手の携帯電話番号を入力して伝言を確認する。

参考 国分寺市くらしの安全課資料

防災まちづくり計画（自助）

（２）災害必需品の準備

防災チェック

避難生活に備えて災害必需品を準備しておきましょう

①必ず用意して欲しいもの

- ・食料品（最低3日分、できれば1週間程度）
- ・飲料水（3リットル／人×3日分）
- ・生活用水（風呂のため置き等）
- ・医薬品、常備薬等
- ・携帯ラジオ、懐中電灯、乾電池
- ・現金、貴重品
- ・衣類、下着、はきもの（枕もとに用意）
- ・簡易トイレ
- ・簡易食器、ラップ、アルミホイル等



参考 国分寺市くらしの安全課資料

*これですべてという訳ではありませんので、23 ページのリストでご確認ください。

②あると便利なもの

- ・以下は、『こうべからのメッセージ 阪神・淡路大震災を体験して』（1995 年生活協同組合コープこうべ発行）に掲載されている、「役にたったグッズベスト20」です。

被災者に聞いた「役に立つグッズBEST20」

1位	懐中電灯	11位	使い捨てカイロ
2位	食料品	12位	カセットコンロ
3位	ラップ	13位	下着
4位	ビニール袋	14位	薬
5位	小型ラジオ	15位	紙コップ
6位	トイレトペーパー	16位	飲料水
7位	電池	17位	アルミ箔
8位	ウエットティッシュ	18位	紙皿
9位	手袋・軍手	19位	生理用品
10位	小銭	20位	帽子

防災まちづくり計画（自助）

（3）火災等への備え

防災チェック

いざというとき、消火器は正しく使えるようにしましょう

- 家庭用の消火器については、準備するだけでなく、いざという時に正しく使えるようにしておきましょう。

準備



使い方

- ①風上に回り、やや腰をおとして低く構える。
- ②熱や煙を避け、炎には真正面から向き合わない。
- ③炎を狙うのではなく、火の根元を掃くように左右にふる。



参考 国分寺市安心安全ブック

防災チェック

住宅用火災警報器を設置しましょう

- 平成16年の消防法の改正により、住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。
- すべての居室、階段、台所の天井または壁に設置が必要です（浴室、トイレ、洗面所、納戸は除く）。



<ご存じですか？>

- 毎年5月に窪東公園で行っている防災訓練では、火災への備えとして、初期消火訓練や煙ハウス体験等を行っています。
- ほかにも、ハシゴ車体験や応急救護訓練、炊き出し訓練等も行っていますので、家族皆さんで、ぜひご参加ください。

防災まちづくり計画（自助）

（４）家屋の安全対策の実施

防災チェック

地震に備えて家屋の安全チェックをしておきましょう

①家屋の外回りの安全チェック

屋根の点検

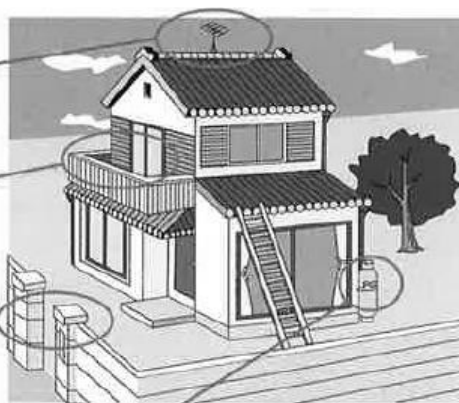
不安定な瓦やアンテナは補強を。

ベランダの点検

植木鉢などの整理整頓を。

ブロック塀などの安全対策

土中に30センチ以上の基礎部分がないもの、鉄筋が入っていない物は危険です。しっかり補強を。



プロパンガス

プロパンガスボンベを鎖でしっかり補強

②部屋の安全チェック

戸棚の扉は留め金で固定

ガラスに飛散防止フィルムを貼る

テレビや花瓶などを高いところに置かない

たんすや食器棚、冷蔵庫などの転倒防止

玄関、通路や階段に避難の障害になるものは置かない

参考 東京都防災対策の手引き

<ご存じですか？>

- 1981年（昭和56年）以前の「旧耐震基準」で建てられた木造住宅は大地震に対する安全性が低いといわれており、耐震診断・耐震改修が望まれます。平成22年7月のアンケート結果によれば、戸倉東地区でも3割程度のお宅が該当します。

地震発生直後から避難まで

大地震が発生した場合、パニックになりがちですが、以下のような行動に心がけましょう。

地震発生時

地震だ！ まず身の安全

- ・揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。
- ・丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。

【高層階（概ね10階以上）での注意点】

- ・高層階では、揺れが数分続くことがある。
- ・大きくゆっくりとした揺れにより、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。



地震発生直後

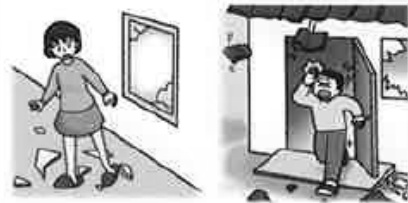
落ちついて 火の元確認 初期消火

- ・火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- ・出火した時は、落ちついて消火する。



あわてた行動 けがのもと

- ・屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- ・瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。



窓や戸を開け 出口を確保

揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確保する。



門や塀には 近寄らない

屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。



地震発生直後から避難まで

地震発生直後から避難まで

確かめ合おう わが家の安全 隣の安否

わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。



協力し合って 救出・救護

倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。



正しい情報 確かな行動

ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。



火災や津波 確かな避難

- ・地域に大規模な火災の危険がせまり、身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。
- ・沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。



避難の前に 安全確認電気・ガス

避難が必要な時には、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。



防災まちづくり計画（共助）

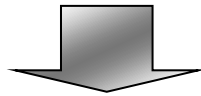
2-2 地域で防災力を高めましょう

- 大地震等の災害が起きた場合、市や消防などの公的な支援の届くまでは時間がかかります。そこで、地域の防災力である『共助』が重要となります。
- 地域の防災力を高めるには、災害時だけではなく、普段から防災まちづくりを進めることが重要です。

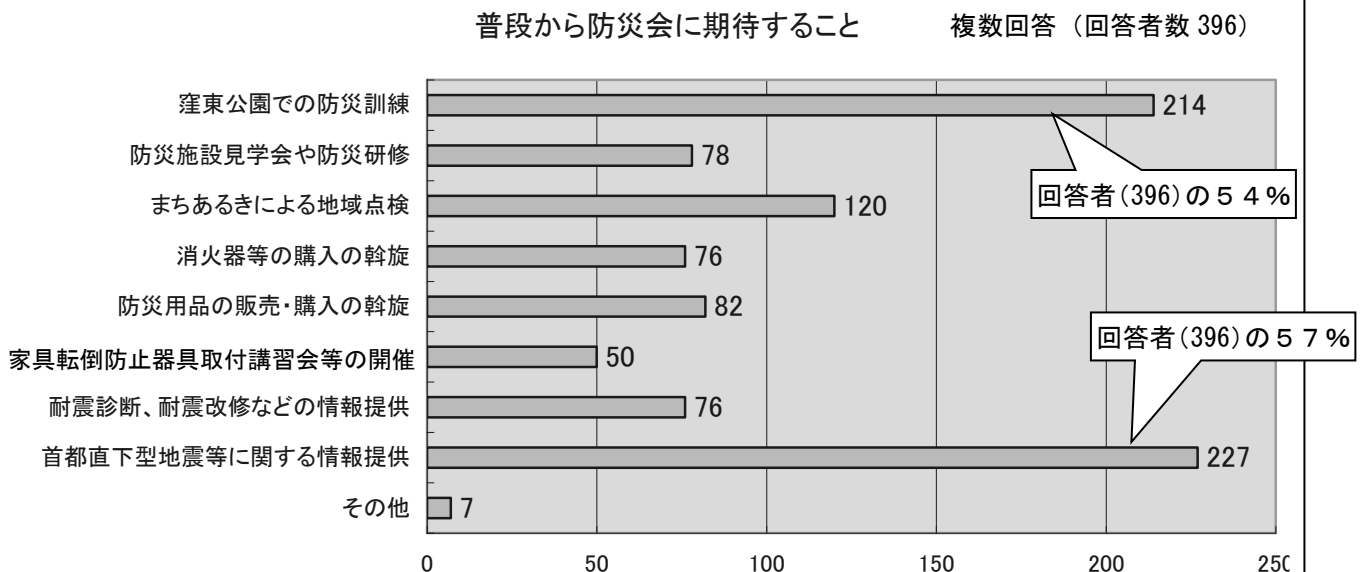
1. 防災まちづくりの現状と課題

<防災会では>

平成23年9月に2回目の防災まちづくりアンケートを実施し、平常時及び災害時に戸倉東地区の皆さんが期待する防災会の役割をうかがっています。

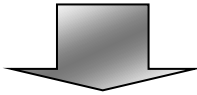


戸倉東地区の皆さんが期待する平常時の防災会の役割（平成23年9月実施）

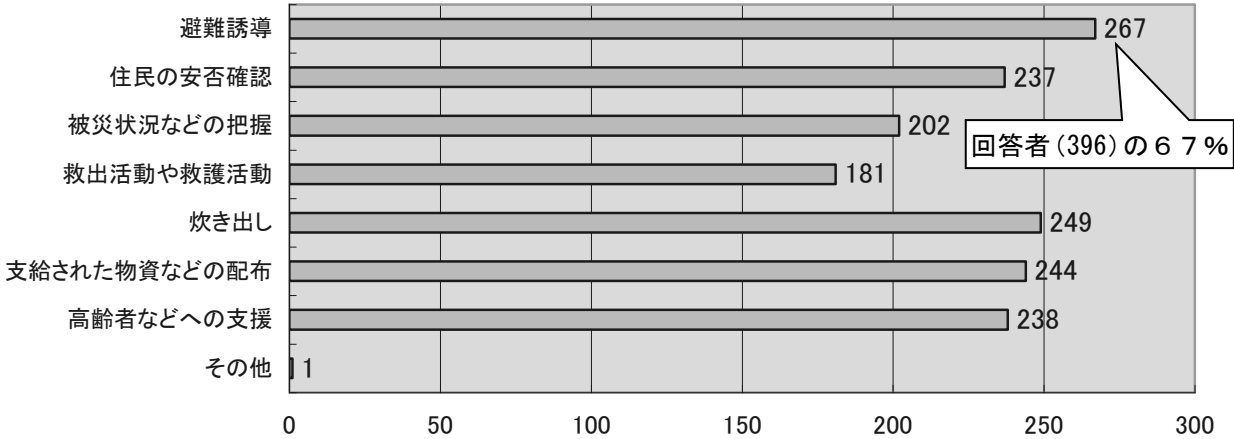


防災まちづくり計画（共助）

戸倉東地区の皆さんが期待する災害時の防災会の役割（平成23年9月実施）



災害時における防災会の役割 複数回答（回答者数 396）



普段から防災会に期待されることは、『首都直下型地震等に関する情報提供』や『防災訓練の継続』のようです。

なお、平成24年9月には『立川断層や市の地域防災計画』に関する講演会・市民懇談会を開催し、多くの皆さんが参加されました。



災害時に防災会に期待されることは、『避難誘導』、『炊き出し』、『支給された物資の配布』、『住民の安否確認』等です。

これらは大変重要な役割ですが、現在の防災会員のみでは圧倒的に人手不足になってしまいます。ぜひとも、皆さんのご協力が必要です。



防災まちづくり計画（共助）

2. 具体的な取り組み項目

（1）平常時の防災会の取り組み

防災チェック

防災会は、防災訓練の実施等を通じて防災意識を高めます

① 防災訓練の実施と資機材の充実

- ・ 毎年5月に定例の防災訓練を実施します。
- ・ 防災倉庫の資機材の適正な管理を行い、必要に応じて充実に取り組みます。

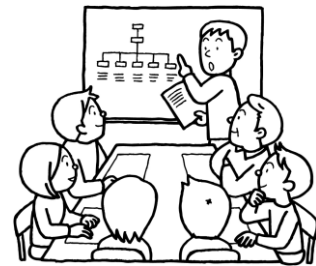


② 防災情報誌（まちづくりニュース）の発行

- ・ 防災に関する情報を中心とした情報誌を発行します。

③ イベントや講習会・研修等の実施

- ・ 非常食の試食会、定期的なまち歩き等、手軽なイベントの開催による防災意識の普及と地域の交流をすすめます。
- ・ 防災に関する講習会、施設見学等の実施による防災意識の普及と地域の交流をすすめます。



④ 市・消防・警察、学校や地域の組織等との協力及び連携

- ・ 国分寺市や消防署、警察署等の防災関係機関との協力と連携をすすめます。
- ・ 地区防災センターである国分寺市立第一中学校とPTA、その他地域の組織との協力及び連携をすすめます。

防災まちづくり計画（共助）

（２）平常時の皆さんの取り組み

防災チェック

戸倉東地区の皆さんは、家庭内の防災対策を徹底するとともに、ご近所づきあいを通じて、災害に備えましょう

① 家庭内の防災対策の徹底

- ・家庭内防災会議を行い、災害時の行動を確認してください。
- ・災害必需品等の用意、家具や家屋の防災対策等を徹底してください。



② 防災訓練、防災研修等への積極的参加

- ・防災意識の向上だけでなく、地域の皆さんとの交流も重要です。



③ 普段からのご近所づきあい

- ・いざという時の助け合いが地域の力になります。
- ・ご近所の災害時要援護者などについて、普段から気に掛けておくようにしましょう。

防災まちづくり計画(共助)

(3) 災害時の取り組み：地区本部の設置

防災チェック

防災会は、自治会との協力一体のもと窪東公園内に「地区本部」を設置します

- 地区本部は、地震などの災害時に東戸倉地区住民の安否確認、被災状況把握、救難救助の支援、情報の収集と広報や在宅避難者支援などを行う拠点となるものです。
- 地区本部は震度5弱以上の地震が発生した場合、市の「災害対策本部」の要請や地区本部長（防災会会長）の判断などで設置するものです。なお、5強以上の地震の場合には、可能な限りすみやかに地区本部を開設されます。
- 必要に応じて、窪東公園内に一定の範囲を定め一時避難場所を設置します。

※防災会員および自治会部会役員もまず、自身や家族の安全を確認してからの行動となります。可能な限りすみやかに「地区本部」を設置できるように努力しますが、一定のタイムラグが生じることをご了承下さい。

また、夜間に発災した場合には、活動の安全性を確保する必要があり、より時間がかかることもご承知下さい。

<地区本部の役割（国分寺市地域防災計画）>

- ① 地震発生直後（おおむね発災後72時間以内）の東地区内の住民の安否確認、建物などの被災状況、人的被害の有無、火災発生の有無、交通障害の有無や生活インフラ（電気、水道、ガス）の被害の有無を調査します。
調査結果は所定の様式の報告書で「地区防災センター（第一中学校）」の情報連絡所に提出します。
- ② 地区防災センターからの情報を地区住民に周知します。
- ③ 在宅避難者から要望（非常食や生活必需品）のまとめや配布を行います。

<参考：地区防災センター（第1中学校）の役割

・発災後、市災害対策本部の指示により第1中学校に地区防災センターが開設されます。

日中の学校使用時は、初動要員や教職員による生徒の安全確保や学校施設の安全確認が行われたのち、一定の範囲を指定し学校内が開放されます。

- ①一次避難場所（校庭）②避難所（体育館や一部の教室）③情報連絡所④医療救護所⑤情報連絡掲示板などが設けられます。

なお、学校施設の安全確認や生徒の安全確保などに時間がかかる場合もあり、発災直後に避難場所の開設に時間がかかる場合もあります。

防災まちづくり計画(共助)

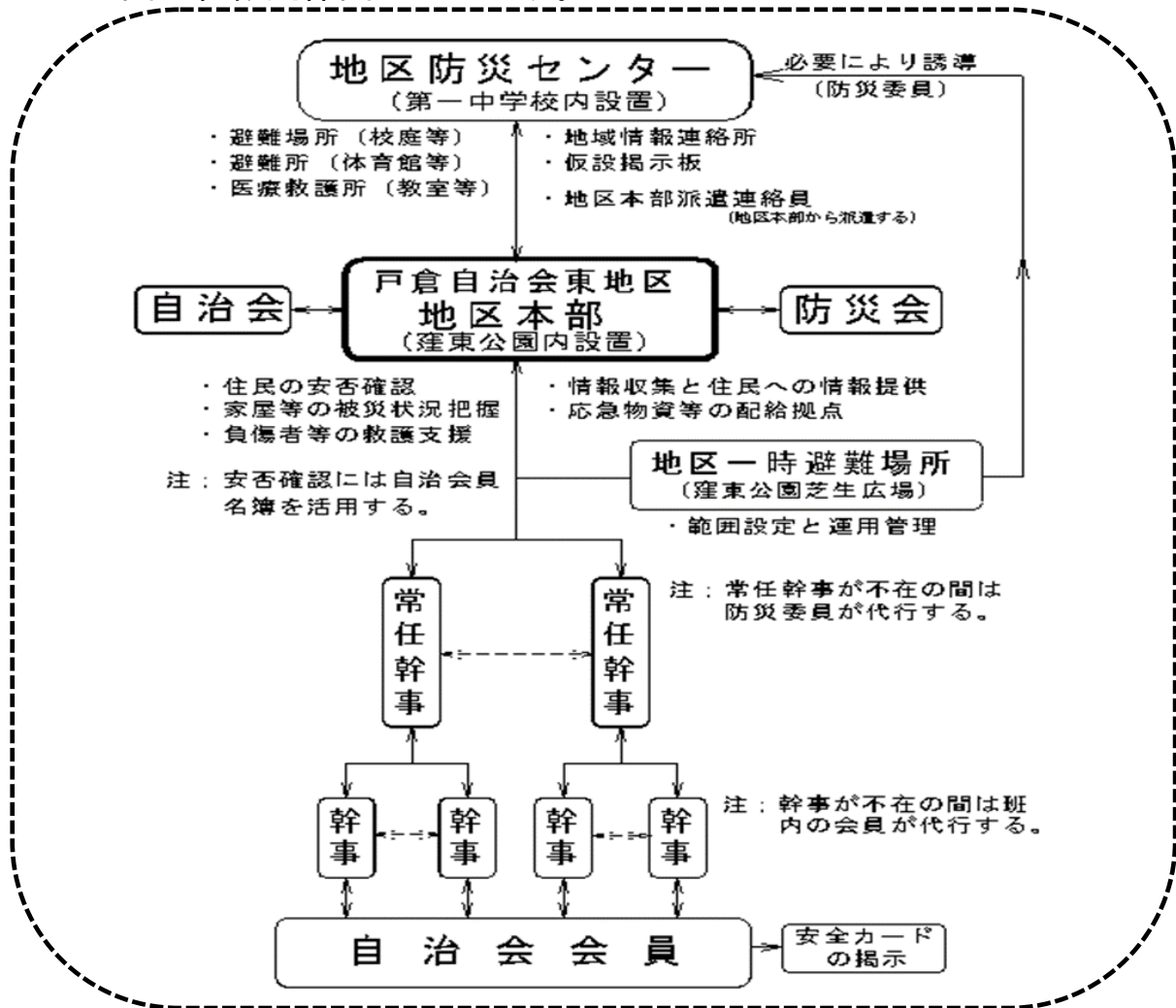
(3) 災害時の取り組み：地区本部の設置

防災チェック 地区本部の発災直後の役割と活動は次のようにします

●地区本部の設置や運営は、防災委員、自治会役員および各地区の常任幹事・幹事や住民の応援協力者で行うことにします。

また、防災会員から1～2名が連絡員として地区防災センター（第一中学校）に常駐します。

下図に組織関係図を示します。



●今後の取り組みに向けて

- 今後も防災訓練や安否確認訓練を毎年の恒例行事とします。
- 今後も備蓄食料品（非常食）配布訓練を定着させます
- まち歩きで地区内の防災上の課題などの状況把握訓練を行います。
- 可能な限り速やかに「地区本部運営マニュアル」の作成に取り組みます。

防災まちづくり計画（共助）

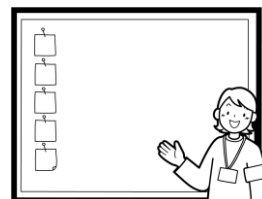
（３）災害時の取り組み：地区本部の設置

防災チェック

発災からある程度時間が経過すると、地区本部は以下の取り組みを行います

② 市からの情報を地区住民に周知

- 当面の情報伝達に関しては地区防災センターへの情報板等を設置します。その後、必要に応じて各家庭を回るなど足を使った情報伝達を行います。



③ 在宅避難者等から物資要望のとりまとめ、地区防災センターへの報告

- 地域の有志やボランティアの力も借りて人材を確保し在宅避難者等の物資要望をまとめ、地区防災センターへ報告します。



④ 地区防災センターに届いた物資の地域内配布

- 上記の対応と同様に行います。物資の配布とあわせて地域を見回り、防犯活動にも役立てるものとしてします。



⑤ 炊き出し

- 発災後ある程度状況が落ち着いてきたら、必要に応じて炊き出しを行うものとしてします。そのため場所の選定、材料の調達方法について事前に確認をしておきます。



防災まちづくり計画（共助）

（４）災害時の取り組み：防災会と皆さんで行うこと

防災チェック

発災時における以下の取り組みは防災会と皆さんで協力して行います

【発災時の避難誘導】

- いざという時のために、防災会では避難行動に関する正しい情報提供に努めます。（12～13ページ及び22ページでご確認ください。）
- 各家庭での具体的な避難計画を徹底しておくとともに、避難する際にはできるだけご近所への声かけをお願いします。



【高齢者への支援】

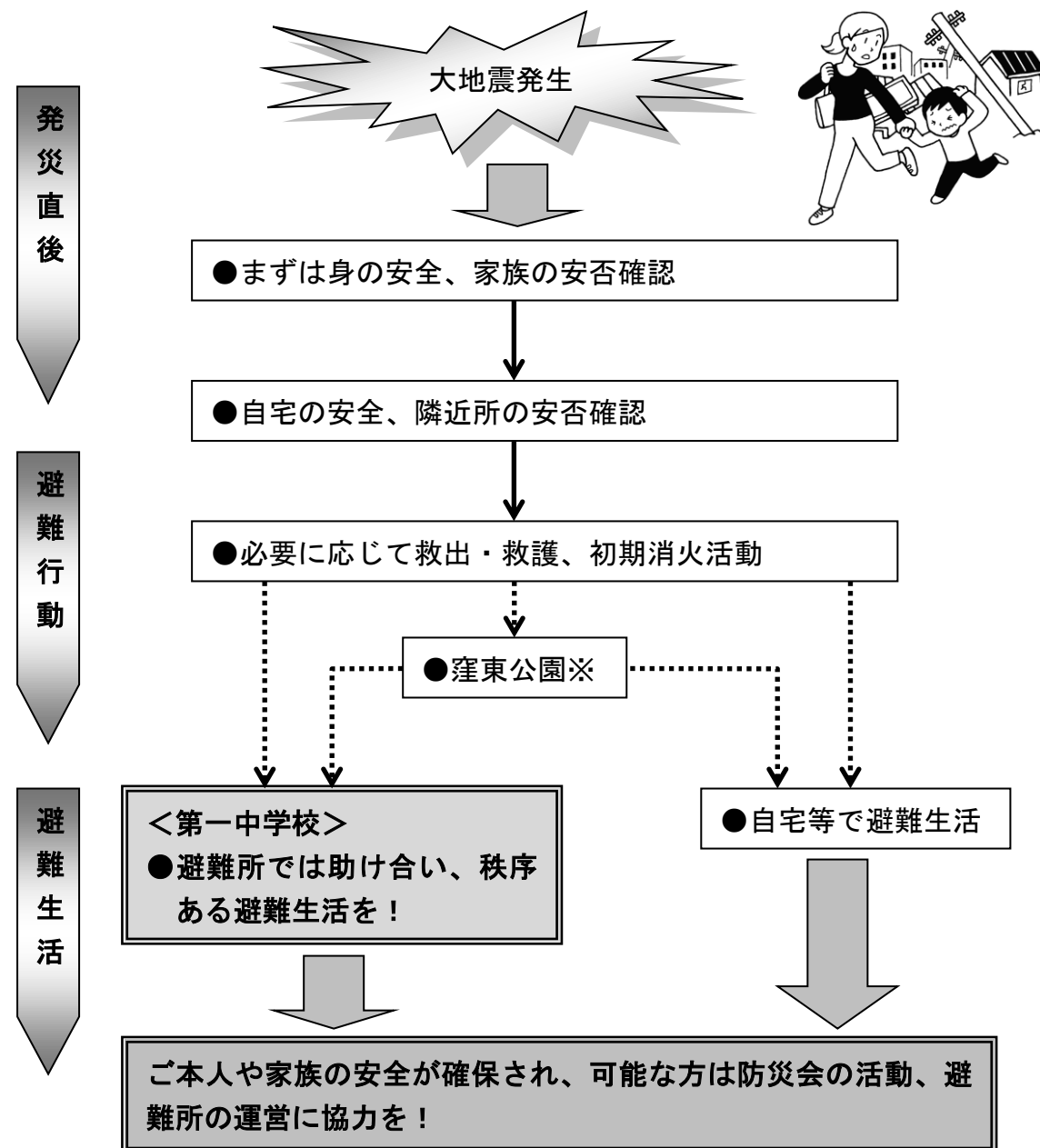
- 発災後避難が必要とされる場合は、防災会員も含め近隣で支援を行います。
- 自宅で避難生活を送る方への支援は、有志・ボランティア等を活用して行います。



防災まちづくり計画（共助）

（４）災害時の取り組み：防災会と皆さんで行うこと

防災チェック：避難時の行動についてもう一度確認しましょう



※窪東公園は一時の避難は可能で、防災会も副本部を設置して安否確認にあたりますが長期的な避難生活はできません。なお、一時的な避難に関しては市内の他の地区防災センターや隣接市の避難場所でも可能ですが、ある程度時間が経過したら第一中学校へ移動するようお願いします。

参考資料（家庭内での対策）

各家庭での予防対策

非常用持出品

すぐに取り出せる場所に保管することが大切です。



大地震の後は、電気、ガス、水道などのライフラインが停止することが考えられるので、日頃から備蓄品を用意しておきましょう。実施している対策は□に✓を入れて確認してください。また数カ月に一度は再チェックするように日付も記入しましょう。

項目	対策内容	日付 ①	日付 ②	日付 ③
飲料水 生活用水	<input type="checkbox"/> 3日分の飲料水(3ℓ×1人×1日) <input type="checkbox"/> 水筒(1人×1個) <input type="checkbox"/> 生活用水(風呂水の溜め置き等)	/	/	/
食料品	3日分の食料 ※賞味期限に注意しましょう <input type="checkbox"/> 主食(米、レトルト、フリーズドライ品、乾パン等) <input type="checkbox"/> 副食(缶詰、瓶詰等)	/	/	/
防災用品	<input type="checkbox"/> 懐中電灯(大型) <input type="checkbox"/> 懐中電灯(小型1人×1個) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 手動携帯充電器 <input type="checkbox"/> 電池 <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> マッチ・ライター・ろうそく <input type="checkbox"/> 卓上カセットコンロ、ボンベ、固形燃料 ※使用期限に注意しましょう	/	/	/
日用品	<input type="checkbox"/> 衣類 <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイル <input type="checkbox"/> ゴミ袋、ビニール袋 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 鍋、簡易食器、わり箸、缶切り、栓抜き等 <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 寝袋 <input type="checkbox"/> 防水布 <input type="checkbox"/> ランプ <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> ガムテープ	/	/	/
緊急 医療品	<input type="checkbox"/> 常用薬 <input type="checkbox"/> 救急薬品 <input type="checkbox"/> 包帯、三角巾、さらし <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	/	/	/
貴重品	<input type="checkbox"/> 現金、通帳、印鑑、健康保険証、カード類	/	/	/

国分寺市くらしの安全課作成資料

参考資料（家庭内での対策）

住まいの備えのチェックリスト



阪神淡路大震災の死傷者の多くは、建物倒壊や家具の転倒によるものでした。日頃から、建物や室内の安全対策を心がけましょう。実施している対策は、□にチェックを入れて確認してください。

項目	対策内容	日付	備考
建物の耐震化	<input type="checkbox"/> 建物の耐震診断の実施 <input type="checkbox"/> 建物耐震改修の実施	/	
家具類の対策	<input type="checkbox"/> 金具設置など家具の転倒防止対策をしている <input type="checkbox"/> 家具が倒れた場合、下敷きになってしまう危険がある場所で就寝しないようにしている <input type="checkbox"/> 部屋の出入り口をふさがない家具の配置をしている	/	地震時には、ガラス、食器などの破片に気を付け、スリッパや靴を履きましょう。掃除機が使えないとき、ほうきやちりとりが役立ちます。
ガラス対策	<input type="checkbox"/> 食器棚等のガラス戸には飛散防止フィルムを貼っている <input type="checkbox"/> 窓ガラスにカーテンで飛散防止をしている <input type="checkbox"/> ほうき、ちりとり、ガムテープを準備している	/	
消火対策	<input type="checkbox"/> 消火器の設置及び使い方の訓練をしている <input type="checkbox"/> 風呂水の溜め置きをするよう心掛けている	/	日頃から消火と避難の訓練をしましょう
避難	<input type="checkbox"/> 家庭内で避難場所の確認をしている <input type="checkbox"/> 避難用はしごやロープを設置している	/	
安全な部屋の確保	<input type="checkbox"/> 被災生活に使う部屋を考えている	/	地震でも物の散乱が少ない部屋が被災生活に適しています。

わが家の防災メモ

家族で防災会議をして、下記に記入しておきましょう



わが家の避難場所	
家族の集合場所	※避難場所で会えなかった場合 ① ② ③
避難時の緊急連絡先	※遠隔地の親戚・友人等

参考資料（防災関係機関一覧）

- 内閣府（防災情報） 03-5253-2111（大代表）
<http://www.bousai.go.jp/index.html>
- 気象庁（防災情報） 03-3212-8341（代表）
<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>
- 総務省消防庁 03-5253-5111（代表） 救急相談センター#7119
<http://www.fdma.go.jp/>
- 東京都（防災情報） 03-5321-1111（代表） 03-5388-2453（防災担当）
<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/>
- 国分寺市役所 042-325-0111（代表） 内線 511（くらしの安全課防災まちづくり係）
<http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/> 内線 373（くらしの安全課防災対策係）
◎国分寺市生活安全・安心メール
市内で発生した事件・犯罪・災害情報等をメール機能で受け取ることができます。詳しくは、国分寺市ホームページ、もしくはくらしの安全課にお問い合わせください。
◎防災行政無線ダイヤルイン 042-312-2000
国分寺市ホームページをご覧ください。
◎国分寺市放射能対策情報ツイッター、◎国分寺市くらしの安全課ツイッター
いずれも国分寺市ホームページをご覧ください。
- 国分寺市立第一中学校（地区防災センター） 042-322-0641
- 北の原地域センター（障害者や高齢者などを優先的に受け入れる二次避難所） 042-322-1311
- （消防）国分寺消防署 042-323-0119
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-kokubunji/>
国分寺西元出張所 042-325-0119 国分寺戸倉出張所 042-324-0119
- （警察）小金井警察署 042-381-0110 警察専用相談電話 #9110
<http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/8/koganei/>
- （救急指定病院）東京都立多摩総合医療センター 042-323-5111（代表）
<http://www.fuchu-hp.fuchu.tokyo.jp/>
- （ガス）東京ガス多摩支店 042-524-2111（代表）
<http://www.tokyo-gas.co.jp/>（東京ガス）
- （電気）東京電力立川支社 0120-995-662（多摩カスタマーセンター）
<http://www.tepco.co.jp/index-j.html>（東京電力）
- （水道）東京都水道局立川サービスステーション 0570-091-101（多摩お客さまセンター）
http://www.waterworks.metro.tokyo.jp/customer/life/madoken/t_tatikawa.html