

孤立しない！させない！親子で備える防災特集

もしもの時の備えは大丈夫！？今回は自宅以外への避難と在宅避難について、チェックリストを作成しました！

対策1：家族で「自宅以外の避難」について話し合おう！

避難バッグの準備をしよう！家族それぞれで準備し、すぐ取り出せる場所に置いておこう！

パパ



- 帰宅困難になった場合のために、家族で集まる避難場所を決めておく。(家族写真を持ち歩くと、特徴を伝えやすいので、避難場所を探しやすい。)
- 常時持ち歩く避難グッズを決めて、準備する。
- 安全を確認しながら、自宅の様子を見に行き、今後の見通しを立てる。
- 地震保険に加入している場合は、手続きを進める。
- 避難の状況や、自宅の片付け等をふまえて、仕事の開始日の調整・生活の目処を立てる。
- ママの心のケア

ママ



- 避難場所へ移動する前に、ガスメーターやブレーカーを確認し、止めておく。
- 避難場所での暑さ寒さ対策をする。
- 共働きの場合、災害時の子どものお迎えは誰が行くのか決める。
- 学校との情報のやり取り方法を把握しておく。
- 日頃から、地域の人とコミュニケーションを取り、協力し合える関係作りをする。
- 家族の心と健康管理に留意する。
- 重要書類を揃えておく。※1 (保管場所に気を付ける)

学生



- 生理用品やマウスウォッシュなど衛生用品の準備をする。(使用済みの生理用品を入れる袋も用意する)
- 小銭・テレホンカードを用意し、家族の携帯番号を控える。
- 携帯用保温アルミシートを持ち歩く。
- 避難場所でのプライバシーや安全の確保をする。(露出の少ない着替えを用意する、トイレに1人で行かないなど)

児童・園児



- 心の安定を保つため避難バッグにおもちゃやお菓子を入れておく。
- アレルギーがある場合には、対応している非常食を用意する。
- 笛・防犯ブザーを常備し、いざという時に助けを呼ぶ。

赤ちゃん

- オムツや着替え、おしりふきなど必需品を多めに用意する。
- 避難の際、瓦礫などで道が通れない場合があるので、ベビーカーではなく抱っこ紐等の準備をする。



祖父母

- 普段飲んでいる薬を準備しておく。
- 杖やメガネの予備を入れる。
- 避難しやすいように、バッグを軽めにする。



ペット

- ケージやキャリーバッグなどを嫌がらないように、日頃から慣らしておく。
- ペット用の避難用品を準備しておく。
- 首輪や迷子札をつけておく。



※重要書類参考例

- ・預金通帳類
- ・健康保険証
- ・不動産権利証書
- ・家族の写真
- ・運転免許証
- ・母子手帳
- ・各種保険証書
- ・マイナンバーカード
- ・パスポート
- ・お薬手帳
- ・キャッシュカード
- ・現金 など
- ・印鑑
- ・株券
- ・クレジットカード

対策2：「在宅避難」という選択肢を考えよう！

在宅避難とは、避難場所に行かず、自宅で生活を続けることを言います。建物の被害が少なく住める状態であれば避難場所に行く必要はありません。在宅避難に備えて、事前の準備をしっかりしておこう！

□家具・家電の固定

□ガラス飛散防止対策

就寝時、しっかりとカーテン（厚手の生地がおすすめ）を閉めるだけでも、ガラスの飛散から身を守れます。

□疑似体験をしてみる

非常食や、非常用グッズを実際に使って、疑似体験をしてみましょう。そうすることで改善点が見えてきます。それらをクリアしていき、より充実した備えをしていきましょう！

□トイレについて考える

災害時、下水管の安全が確認できるまで流してはいけません。簡易トイレや凝固剤を使っておけばOKということではなく、衛生面についても考えておくことが大切です。

□ローリングストックの確認

普段から使っているものを備蓄食品とし、古いものから使っては買い足していくこと。（先入れ先出し法）「非常食」だけでなく、日頃食べているレトルト食品など、いつもの味が子どもを落ち着かせます。

□地域の人とコミュニケーションを取る

お互いに協力し合える関係を築いておくと、もしもの時も安心。子ども会や町内会・自治会への入会もおすすめ。



松戸市の防災＆災害の備えや知識

1

松戸市の危機管理課

市のHPで様々な防災の情報をお伝えしています。
住所：松戸市根本387番地の5 別館1階 電話番号：047-366-7309



2

松戸市防災マップ情報提供アプリ

事前にスマートフォンへダウンロードしておくことで、様々な防災情報が見られたり、発災時、オフラインでも松戸市が配布している防災マップが確認出来ます。



3

防災行政無線音声自動応答ダイヤル 0800-800-9366

松戸市では災害情報等の重要な情報を発信する手段の1つとして「防災行政無線」を使用しています。放送内容が聞き取りづらい、もう一度確認したいというときに電話で確認が出来ます。

4

松戸市安全安心メール

災害時の緊急情報を配信しています。その他にも、不審者や犯罪など生活に関する情報も配信しています。



5

全国共通：災害伝言ダイヤル 171

日本国内で震度6弱以上の地震など大規模な災害が発生した場合、録音・再生ができます。

※参考文献：松戸市総務部危機管理課 「防災意識普及啓発資料・地震災害に対する備え」
NPO法人パートナーシップながれやま・流山子育てプロジェクト「私にもできる 防災・減災ノートIN流山」

※これはMamaCanが調べた情報です。