



家族防災会議のすすめ

災害はいつ襲ってくるかわかりません。被害を最小限に食い止めるためには、日ごろの準備が大切です。月に一度は家族そろって防災会議を開き、災害から身を守る方法を話し合っておきましょう。



家族で役割分担や災害時の連絡方法を決めましょう。

いざという時に「誰が」「何を」するのか、家族で離ればなれになった場合の連絡方法を決めておきましょう。

【役割分担の例】

ガスの元栓担当、非常時持出品の担当
お年寄りや病人の保護担当 など



【災害用伝言ダイヤル】

地震、台風などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始されます。

○伝言録音

171→1→市外局番からの電話番号→伝言録音（30秒）

○伝言再生

171→2→市外局番からの電話番号→伝言再生



備蓄品のチェックと入れ替えをしましょう。

家族構成を考えながら、必要なものがそろっているかチェックしましょう。また、定期的に新しいものと取り替える必要があるもの（賞味期限や使用期限のあるもの）は、誰が取り替えるかも話し合しましょう。

【備蓄品・非常時持出品チェックリスト】

- 食料（3日分）：米、乾パン、インスタント食品、乳児用ミルク、お粥など
- 飲料水（3日分）：1人1日3リットル、ペットボトルやポリタンクなど
- 応急医薬品（常備薬、傷薬、胃腸薬、包帯、救急用品、お薬手帳など）
- 懐中電灯など（予備電池や充電器を忘れずに）
- 携帯ラジオ（予備電池や充電器を忘れずに）
- 衣類（下着、上着）、タオル、洗面用具、紙おむつなど
- 貴重品：現金、健康保険証、預貯金通帳など
- 衛生用品：生理用品、マスク、ウェットティッシュ、携帯トイレ
- その他：ヘルメット、軍手、毛布、携帯電話の充電器など





緊急避難場所とその道順をチェックしましょう。

自宅に近い緊急避難場所を確認し、その道順（安全ルート）を家族で話し合いましょ。いざという時に速やかに避難できるように、家族全員で歩いてみましょ。

※災害種別ごとに避難場所を指定しています。避難場所や避難経路の災害危険を「ハザードマップ」で確認しましょ。



自宅や周辺の危険箇所をチェックしましょ。

【家の中の安全対策】

- 家具の転倒を防止しましょ。（L字金具や支柱などを利用）
- 家具の上に重いものや危険なものを置かないようにしましょ。
- 通路や出入り口に荷物は置かないようにしましょ。

【家の周りの安全対策】

- 屋根瓦のチェックをしましょ。
- ベランダに飛散するものを置かないようにしましょ。
- 雨どいを掃除し、排水をスムーズにしておきましょ。
- プロパンガスボンベの固定をしましょ。



ひめじ防災ネットに登録しましょ。

災害発生時等の緊急時に緊急情報や避難情報などを、いち早く発信しましょ。

★提供する情報★

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 気象警報 | <input type="checkbox"/> 土砂災害警戒情報 |
| <input type="checkbox"/> 津波警報・津波注意報 | <input type="checkbox"/> 地震情報(兵庫県内震度 4 以上) |
| <input type="checkbox"/> 河川洪水情報 | <input type="checkbox"/> 竜巻注意情報 |
| <input type="checkbox"/> 風水害時等の避難情報 | <input type="checkbox"/> 姫路市からのお知らせ |
| <input type="checkbox"/> 国民保護に関する情報 | |

★登録方法★

「himeji@bosai.net」

上記に空メールを送信すると、返信メールが届きます。

返信されたメール本文にリンク先が表示されますので、そちらから登録いただけます。(送信先アドレスはQRコードから読み取れます。)



【姫路市危機管理室】

姫路市三左衛門堀西の町3番地[姫路市防災センター5F]

TEL：079-223-9599 079-221-2200（災害時）

<https://www.city.himeji.lg.jp/bousai/0000004153.html>