

災害にそなえて

曹洞宗災害対応マニュアル

—地震への備え—

2015（平成27）年3月1日改訂

曹洞宗宗務庁

目次

- 1、意識の備えについて・・・P1
- 2、関係性の備えについて・・・P2
- 3、地震の備えについて
 - ・地震への備え・・・P3~P5
 - ・安否と寺院被災状況等の報告・・・P6~P7
- 4、震度の揺れと目安・・・P8
- 5、緊急地震速報について・・・P9
- 6、避難について・・・P10
- 7、災害時帰宅支援ステーションについて・・・P10~P11
- 8、非常持出品について・・・P11~P12
- 9、非常持出品チェックリスト・・・P13~P14
- 10、備蓄品に関して・・・P15
- 11、備蓄品チェックリスト（食料品・生活用品）・・・P16~P18
- 12、防災への意識づけ・・・P19
- 13、緊急時連絡先一覧・・・P20~P21
- 14、地震により被害が生じた場合の申請について・・・P22

1、意識の備えについて

皆さんは「正常化の偏見」という言葉を聞いたことがありますか。危険が迫っていることを知らせる情報を得たり、異常な事態が起こっていたりしても、「たいしたことにはならないはずだ」「自分は大丈夫だろう」と根拠のない思い込みにとらわれ、自分の目前に危険が迫ってくるまで、その危険を認めようとしない「危険を無視する人間の心理傾向」を指す社会心理学、災害心理学用語です。

実際、多くの方が「自分は大丈夫」「災害には遭わない」と無意識に思っているのではないのでしょうか。

気象庁が公開している「日本付近で発生した主な被害地震」を見ますと、日本では、2000（平成12）年以降、死亡者が発生した地震が17回起きています。負傷者が生じた地震は100回以上となっていますが、そのことをどれだけの方がご存知でしょう。

日本は地震が多い国であり、それはいつ起こるか分かりませんが、それを受け取る我々の危機感は比例しておらず、自分の命を守ることへの主体性が欠落していると識者から指摘されています。

「自分の安全を人任せにしない」「自分の安全に対する判断を他者にゆだねない」という普段からの意識の備えがなければ、いざという時に、身の安全を守ることは難しいでしょう。逆に言えば、毎日の生活に意識の備えがあれば、「今地震があったらどう身を守ろうか」「どうやったら安全に帰宅できるだろう」等と様々な状況を想像し、それに備えることができる自分が作られていくのだと言えそうです。

命を守る最後の砦はあなた自身です。「まさか自分が……」ということのないように、普段から防災、減災への意識を高めていきましょう。

2、関係性の備えについて

災害が発生した時、一番に重要なのは、まずは自分自身の身を守り、また自分と家族の安全を確保することです。しかし、だからといって皆がそれぞれに、自分と自分の家族の安全だけに目を向け行動してしまったらどうなるでしょうか。おそらくは社会全体が混乱し、結果的に自分自身の安全を確保することすら難しくなってしまうことは容易に想像できます。個人の命の安全を確保し、震災での被害を最小限に抑えるためには、周りの人びととの意思の疎通と連携が欠かせないのです。

防災対策や災害対応を考えると「自助・共助・公助」という考え方があります。「自助」とは、自分や家族の安全を自分で守れるように備え、行うこと。「共助」とは、地域の人びとが互いに助け合って地域全体を守れるように備え、行うこと。そして「公助」とは、警察や消防、都道府県や市区町村、国といった行政機関などが応急対策活動を行うことを指します。

そして、この「自助・共助・公助」が連携してゆくことが、被害を最小限に抑え、早期に復旧していくために重要となるのです。そしてそのためには、自らの備えである「自助」に加え、「共助」のための関係性の備えがとても重要になります。

特に、震災などの広域災害では、警察や消防などの防災機関が同時にすべての現場に向かうことは不可能で、過去の災害の事例を見ても、「公助」が初期段階において必ずしも十分に機能出来るとは限りません。自分一人では対応できない状況になった時に、一番に頼ることが出来るのが近隣の人びとなのです。救出活動も消火活動も、早く始めるほど、また多くの人に参加するほど被害を小さく抑えることができます。そして災害時に円滑に協力し合うには、普段からの交流が大きな力になるのです。

そのためには、地域の近隣の方がたとの日頃の意思の疎通と情報の共有が何より重要です。特に、「小さな子どもがいる」「妊娠している家族がいる」「寝たきりの家族がいる」「体の不自由な家族がいる」「認知症や病気を抱える家族がいる」など、災害時に支援を必要とする方々の情報を出来る限り共有し、またお互いの状況を好意的に理解し、いざという時に互いに助け合える関係性を築いておくことを心掛けましょう。

いずれにせよ、日常生活の「共助」がそのまま震災時の「共助」になるのだということ、逆にいえば日常の「共助」がない状況の中で災害時に「共助」が成立するのは難しいのだということをよくよく肝に銘じておきたいものです。

3、地震への備えについて

ここでは、地震への備えについて、チェック式で掲載しております。各項目をご確認いただき、備えを怠らないようにしましょう。

●地震への備え

- 自宅付近の避難所まで、家族で実際に歩いてみて、どの道がより安全か確認しておきましょう。狭い通路や橋等は通れなくなる可能性もあります。歩きながら様々な状況をイメージし、倒壊の恐れのあるブロック塀や自動販売機等、危険だと思われる場所を把握し、家族で話し合っておきましょう。また、自分の暮らす土地では過去にどのような災害が起こったのか、事前に調べておくことは災害予測につながります。
- インターネットや市販の住宅地図を使って、独自の防災マップを作ってみましょう。行政が作成するハザードマップを参考に、公衆電話や井戸、ガソリンスタンドやコンビニエンスストア等、非常時に助けになる場所、お店を事前に確認しておくことは大切です。

災害時には、電話交換機の処理能力の超過や通信制限により、電話がつながりにくくなりますが、公衆電話は通常の電話よりつながりやすくなっています。携帯電話の普及により設置数が少なくなっておりますが、大地震などの災害時には携帯電話等と比べてつながりやすいため、非常時における重要な連絡手段となります。

- 連絡を取り合う手段をあらかじめ複数決めておきましょう。災害伝言ダイヤルの活用や、遠方の親族を連絡拠点にすること、インターネットの安否確認サイトを利用する等、あらかじめ決めておくことが重要です。体験利用提供日等もありますので、事前に使用してみてください。
- 最終集合場所等を決めておきましょう。地震の場合には津波が発生する可能性もありますので、「お互いに真っ先に逃げる」「まずは自分の身の安全を図る」ことを確認し合っておけば、離れた場所にいる家族も安心して避難場所に向かうことができます。集合場所は具体的に決め、家族全員が確実にその場所にたどり着けることが重要です。
- 避難完了までにかかる時間を計る「タイムトライアル」を実施してみましょう。津波発生が懸念される地域では、地震発生から高台への移動にどれくらい時間が必要か、体験しておくことが重要です。子どもや要介護者がいる家庭では、予想以上に

時間がかかることが考えられます。

- 平常時の備えを意識しましょう。外出先で地震に遭う場合もあります。色々な場面、場所で被災することをイメージして、普段から最低限携行すべき必要な物を考え、準備しておくことが大切です。また、家族間においても地震が起こった場合の対応、避難ルートや集合場所、とるべき行動・持ち物等を話し合っておきましょう。そうした備えが、いざという時に役立つと考えられます。
- 災害時、水は生活のあらゆる場面で必要となるので、複数の手段で用意しておきましょう。タンク等に雨水をためておく和生活用水として使用できるので便利です。
- 家具類の転倒、落下、移動の防止対策や、ガラスの飛散対策等、室内の地震対策を行きましょう。
- 生活空間における家具の置き場に気を配りましょう。置く場合には、ケガや避難障害を発生させにくい配置の工夫や、背の低い家具を選択すること、家具転倒等の防止策が必要です。なるべく物を置かない安全スペースを作っておけば、いざという時に、屋内の避難場所になります。
- 避難通路となる場所や、ドア付近に転倒、移動しやすい家具類を置かないようにしましょう。地震で倒れたり、引き出しが飛び出したりすることによってケガをしたり、家具が避難通路の障害になる場合もあります。
- 背の高い家具の上に荷物を置かないようにしましょう。落下による被害発生の可能性があります。
- 寝室に家具を置く場合には、布団に家具やその中身が倒れてこないよう、向きを工夫しましょう。就寝時には、枕元にスリッパや懐中電灯、携帯ラジオ等を置いておくと、いざという時に安心です。
- 家電製品を固定しておきましょう。地震による倒壊などで火災の原因となる場合があります。また、冷蔵庫等の大型家電によるケガも考えられますので、しっかりと固定しておくことが大切です。
- 夜間に地震が起きた場合、停電で電気が使えない場合もあります。屋外への迅速かつ安全な避難に支障が出ることも考えられますので、懐中電灯等を準備しておきましょう。また、光を蓄えて発光する蓄光テープを階段等の必要な場所に貼っておくことも一案です。
- **6ページ**の「安否と寺院被災状況等の報告」に必要事項を記入しておきましょう。宗務所等への連絡が円滑になるほか、緊急的に避難しなければならない場合に、最低限の加筆をして玄関等に貼れば、助けに来た人がすぐに安否確認できます。
- **20ページ**の「緊急時連絡先一覧」を作成しておきましょう。被災時に連絡先等を調べるのは大変なため、被害状況の報告・連絡先をリスト化しておくとうれしいでしょう。
- ライフラインの停止に備え、必要な物品を備蓄しておきましょう。非常用持出品を

準備しておくことも大切です。詳しくは、[13・14 ページ](#)の「非常持出品チェックリスト」をご覧ください。

東日本大震災とその余震で起きた火災の3割が、電気が原因の「電気火災」であったことが、日本火災学会から報告されています。阪神淡路大震災でも、判明した出火原因の6割が電気火災とされておりますので、事前の対策が重要です。

電気火災とは、倒れた電気器具の上に燃えやすいものがかぶさって過熱したり、配線がショートしたり、電気復旧時に断線した電気コード等から出火したりすることによる、電気が原因の火災です。

電気火災を防ぐためには、ブレーカーを落とすこと等が効果的ですが、地震発生時にそのような行動がとれるとは限りません。ブレーカーを、設定値以上の震度の地震発生時に自動的に電気の供給を遮断する「感震ブレーカー」に交換しておけば、いざという時でも安心です。感震ブレーカーには、分電盤タイプ、コンセントタイプ、その他の簡易タイプがありますので、お寺の状況に応じて設置を検討してみてください。

- 備蓄品等の定期点検を行いましょう。常備薬、救急用品は使用期限があります。また、電子体温計や血圧計の電池内蔵タイプのものは使わない期間が長いと電池が切れている場合もありますので、9月1日の防災の日には必ず確認する等、習慣づけて点検しましょう。
- 自治体が主催する防災訓練に参加しましょう。高齢者や体の不自由な方、幼児、外国の方等は、自力で避難することが困難な場合があります。皆で協力して安全に避難できるよう、日頃から近所の方とコミュニケーションを図っておきましょう。災害時には、地域住民同士が助け合う「共助」が重要となります。
- 救命講習等に参加し、知識と技術を学んでおきましょう。ケガの手当など、応急手当を習得しておくことが、いざという時に大切な人を守ることに繋がります。備蓄品、非常持出品と共に市販の災害用ハンドブックを入れておくのも一案です。
- 防災情報を携帯電話等にメールで送信するサービスを実施している自治体もあります。事前に登録しておけば、災害時の情報収集に役立ちます。
- 万が一のリスクに備えて、地震保険への加入を検討ください。東日本大震災で被災された寺院の中にも、保険に加入していたことにより、復興に効果的であった寺院もあります。

年 月 日 時現在

様

FAX 番号：

第 教区第 番 寺・院

安否と寺院被災状況等の報告

氏名	確認	結果	居場所	特記事項
	<input type="checkbox"/> 済 <input type="checkbox"/> 未	<input type="checkbox"/> 無事 <input type="checkbox"/> 軽傷 <input type="checkbox"/> 重傷	<input type="checkbox"/> 寺院内 <input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> その他	
	<input type="checkbox"/> 済 <input type="checkbox"/> 未	<input type="checkbox"/> 無事 <input type="checkbox"/> 軽傷 <input type="checkbox"/> 重傷	<input type="checkbox"/> 寺院内 <input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> その他	
	<input type="checkbox"/> 済 <input type="checkbox"/> 未	<input type="checkbox"/> 無事 <input type="checkbox"/> 軽傷 <input type="checkbox"/> 重傷	<input type="checkbox"/> 寺院内 <input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> その他	
	<input type="checkbox"/> 済 <input type="checkbox"/> 未	<input type="checkbox"/> 無事 <input type="checkbox"/> 軽傷 <input type="checkbox"/> 重傷	<input type="checkbox"/> 寺院内 <input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> その他	
	<input type="checkbox"/> 済 <input type="checkbox"/> 未	<input type="checkbox"/> 無事 <input type="checkbox"/> 軽傷 <input type="checkbox"/> 重傷	<input type="checkbox"/> 寺院内 <input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> その他	
	<input type="checkbox"/> 済 <input type="checkbox"/> 未	<input type="checkbox"/> 無事 <input type="checkbox"/> 軽傷 <input type="checkbox"/> 重傷	<input type="checkbox"/> 寺院内 <input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> その他	
	<input type="checkbox"/> 済 <input type="checkbox"/> 未	<input type="checkbox"/> 無事 <input type="checkbox"/> 軽傷 <input type="checkbox"/> 重傷	<input type="checkbox"/> 寺院内 <input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> その他	
対象	確認	結果	特記事項	
境内建物	<input type="checkbox"/> 済 <input type="checkbox"/> 未	<input type="checkbox"/> 被害なし <input type="checkbox"/> 被害あり <input type="checkbox"/> わからない		
土木構造物	<input type="checkbox"/> 済 <input type="checkbox"/> 未	<input type="checkbox"/> 被害なし <input type="checkbox"/> 被害あり <input type="checkbox"/> わからない		
檀信徒	<input type="checkbox"/> 済 <input type="checkbox"/> 未	<input type="checkbox"/> 被害なし <input type="checkbox"/> 被害あり <input type="checkbox"/> わからない		

記入できる項目は、あらかじめ書いておきましょう。避難する場合に、最低限の加筆をし、この紙を玄関等に貼れば、安否確認に来た方に避難の状況等を伝えることができます。

〇〇〇宗務所 様

FAX 番号：XXXXXXX

氏名・寺院情報等はあらかじめ記入しておきましょう。
住所と電話番号があると宗務所等での把握が円滑です。

第0教区第000番〇〇寺
〇〇県〇〇市〇〇区芝〇-〇-〇
電話番号：×××××××

安否と寺院被災状況等の報告（記入例）

氏名	確認	結果	居場所	特記事項
曹洞太郎 住職	✓済 □未	✓無事 □軽傷 □重傷	□寺院内 ✓避難所 □その他	〇〇小学校に避難 緊急連絡先 090-xxxxxxx xxxxx@ezweb.ne.jp
曹洞花子 住職の妻	✓済 □未	✓無事 □軽傷 □重傷	□寺院内 ✓避難所 □その他	〇〇小学校に避難
曹洞梅子 住職の母	✓済 □未	□無事 ✓軽傷 □重傷	□寺院内 ✓避難所 □その他	避難するときに擦り傷を負った 〇〇小学校に避難
曹洞次郎 副住職	✓済 □未	✓無事 □軽傷 □重傷	□寺院内 □避難所 □その他	〇〇小学校に避難
曹洞桜子 副住職の妻	□済 ✓未	✓無事 □軽傷 □重傷	□寺院内 □避難所 ✓その他	〇〇県の実家に帰省中
曹洞三郎 副住職の子	✓済 □未	✓無事 □軽傷 □重傷	□寺院内 ✓避難所 □その他	〇〇小学校に避難 5歳 余震のたびにおびえている
対象	確認	結果	特記事項	
境内建物	□済 ✓未	□被害なし □被害あり ✓わからない	建物に大きな被害は出ていないと思う 墓石や燈籠などの一部倒壊を見たが詳細不明	
土木構造物	✓済 □未	□被害なし ✓被害あり □わからない	檀信徒及び周辺住民若干が寺院へ避難して来たが、すぐに全員一緒に〇〇小学校へ避難した	
檀信徒	□済 ✓未	□被害なし □被害あり ✓わからない	数人の檀信徒が寺院へ避難してきたが、詳しい被害は分からない 近所では倒壊した家屋もあるらしい	

4、震度の揺れと目安

震度とは、地面の揺れの強さで表しますが、同じ地震でも地盤や同じ建物でも階により揺れの程度が違ってくるので、地域で想定されている震度を基に実際に自宅や職場がどれくらい揺れるのか知っておく必要があります。

	震度 0	人は揺れを感じない。
	震度 1	屋内にいる人の一部が、わずかな揺れを感じる。
	震度 2	屋内にいる人の多くが、揺れを感じる。眠っている人の一部が、目を覚ます。
	震度 3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。恐怖感を覚える人もいる。
	震度 4	かなりの恐怖感があり、一部の人は、身の安全を図ろうとする。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。
	震度 5弱	多くの人が身の安全を図ろうとする。一部の人は、行動に支障を感じる。
	震度 5強	非常な恐怖を感じる。行動に支障を感じる。
	震度 6弱	立っていることが困難になる。
	震度 6強	立っていることができず、はわないと動くことができない。
	震度 7	揺れにほんろうされ、自分の意思で行動できない。

出典：消防庁防災マニュアル

http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/pre/preparation010.html

5、緊急地震速報について

出典：気象庁ホームページ

(<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>)

編集：気象庁「緊急地震速報とは」

(<http://www.data.jma.go.jp/svd/eew/data/nc/shikumi/whats-eew.html>)

●緊急地震速報の活用

緊急地震速報は、地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことです。強い揺れの前に、自らの身を守ったり、列車のスピードを落としたり、あるいは工場等で機械制御を行うなどの活用がなされています。しくみや注意点を理解して、地震に備えましょう。

●緊急地震速報（警報）を発表する条件

地震波が2点以上の地震観測点で観測され、最大震度が5弱以上と予想された場合に発表する。

●緊急地震速報（警報）の内容

- ・地震の発生時刻、発生場所（震源）の推定値、地震発生場所の震央地名
- ・強い揺れ（震度5弱以上）が予想される地域及び震度4が予想される地域名

●緊急地震速報（警報）で続報を発表する場合

- ・緊急地震速報を発表した後の解析により、震度3以下と予想されていた地域が震度5弱以上と予想された場合に、続報を発表する。
- ・続報では、新たに震度5弱以上が予想された地域及び新たに震度4が予想された地域を発表する。
- ・落雷等の地震以外の現象を地震と誤認して発信された緊急地震速報（誤報）のみ取り消すこととし、例えば震度5弱と予想していた地域が震度3以下との予想となった場合などは取り消さない。

●緊急地震速報の特別警報とは

気象庁では平成25年8月30日から「特別警報」の運用を開始しました。緊急地震速報（警報）のうち、震度6弱以上が予想される場合を特別警報（地震動特別警報）に位置付けます。

ただし、特別警報の対象となる、最大震度6弱以上をもたらすような巨大な地震については、震度6弱以上の揺れが予想される地域を予測する技術は、現状では即時性・正確性に改善の余地があること、及び特別警報と通常の警報を一般の皆様に対してごく短時間に区別して伝えることが難しいことなどから、緊急地震速報（警報）においては、特別警報を通常の警報と区別せず発表します。

[緊急地震速報（警報）を見聞きしたら、周囲の状況に応じて、あわてずに、まず身の安全を確保してください。](#)これは特別警報の場合も同じです。

●緊急地震速報のご利用上の注意点

緊急地震速報を発表してから強い揺れが到達するまでの時間は、長くても十数秒から数十秒と極めて短く、震源に近いところでは速報が間に合いません。また、ごく短時間のデータだけを使った速報であることから、予測された震度に誤差を伴うなどの限界もあります。

緊急地震速報を適切に活用するために、こうした限界を知っておきましょう。

6、避難について

地震発生後、すぐに避難を開始しなければならない場合もあります。速やかに行動できるよう、避難場所や避難所の違いを理解しておきましょう。

指定される場所や施設、名称等は各市区町村によって異なりますので、確認しておくとい良いでしょう。

種類	内容
避難場所 (広域避難場所)	地震などにより火災が発生し、地域全体が危険になった場合に一時的に避難する場所であり、 <u>水や食料の備えは基本的にありません</u> 。大きな公園や緑地、大学などが指定されている場合が多いです。
避難所	一定期間避難生活をする場所で、 <u>水や食料の備えや、トイレなどの設備があります</u> 。小中学校や公民館などの公共施設が指定されている場合が多いです。
いっとき 一時避難場所	災害時の危険を回避する為に、近隣の人々が一時的に集まる場所です。帰宅困難者が公共交通機関の回復まで待機する場合があります。
二次避難場所 (福祉避難所)	介護などが必要で自宅や避難所での生活が困難な方を一時的に受け入れる、バリアフリー化された避難場所のことをいいます。

7、災害時帰宅支援ステーションについて

大規模災害が発生し、電車やバスなど多くの公共交通機関が停止した場合、多くの人々が外出先や仕事先から歩いて帰らなければならないことが予想されます。

このような方々を支援するために、水道水やトイレ、一時的な休息スペースの提供、地図などによる道路情報や、ラジオ等で知り得た情報の提供を、可能な範囲で協力してもらえる場所の事を「災害時帰宅支援ステーション」といい、企業が行政と「災害時における帰宅困難者支援に関する協定」を締結し、この協定に基づき支援活動を行う拠点として設置されています。

●災害時帰宅支援ステーションの目印

対象となる企業の店舗には、下記のステッカーが貼り出されています。



通称：キタクちゃん

企業：コンビニエンスストア、ファーストフード店、ファミリーレストラン等

●個別に持ち出しを検討して欲しい物品

乳幼児のいる家庭	紙おむつ、離乳食、おもちゃ、ベビーウエア、母子健康手帳、お薬手帳、母乳パッド、粉ミルク、哺乳びん、おしりふき、使い捨てカイロ(ミルク温め用)、抱っこ紐など
高齢者のいる家庭	おむつ、老眼鏡、介護用品、入れ歯、入れ歯洗浄液など
持病のある方	お薬手帳や処方箋のコピー。その他必要に応じて。
女性の方	生理用品、化粧品類、ブラシ、ハンドクリーム、保湿クリーム

●災害食に関して

チェックリストには、最低限の食事として乾パンを載せていますが、最近では災害食として様々な種類のアルファ化米や、麺類などが市販されています。お米や麺類など、日常に通じるものを口にすることで精神的安定を得られる場合もあります。

しかし、多くの場合には水が必要となるので、持出品に入れる余裕が無ければ備蓄品として用意し、持出品は水や熱が不要で、そのまま食べられる物を検討しましょう。

水や熱が不要な食べ物	飲み物 (500ml を目安に)
ビスケット、クラッカー、乾パン、缶入りパン、レトルトの雑炊やおかゆ 栄養補助食品 (ゼリー状、スナック状等)	飲料水、野菜ジュース、缶コーヒー等

<その他>

氷砂糖・・・砂糖は品質が非常に安定した食品で、品質劣化の心配がなく、賞味期限がありません。軽くて持ち運びにも便利で、氷砂糖であれば、袋に穴が開いてもこぼれ落ちる心配も少ないです。そのまま口にするほか、コーヒーや紅茶の中に入れることや、料理の調味料としての使用もでき、非常に汎用性の高い食品です。

羊羹・・・砂糖の含有量が高い為、長期保存が可能な物が多く、大きさも様ざまなものがあるので、個々の調整が利きやすい食品です。

●衛生面の備え

衛生の確保に役立つ物品を確認しておきましょう。地震により倒壊した建物等の瓦礫の粉塵や、津波で海底から巻き上げられたヘドロには、付着・吸引することで身体に有害な物質が多量に含まれています。また、水不足によりはみがき等が満足にできない場合、口のなかの細菌が増殖し、身体に害を及ぼすこともあります。

物品名	備考
ゴーグル、マスク	眼の保護、有害物質の吸引の防止に。
目薬	ドライアイ用、抗菌用のもの。
液体はみがき	水が使えないときに。
お茶	殺菌作用があるので、うがいをするだけでも効果があります。

9、非常持出品チェックリスト

品名	数量	備考	チェック
非常用持出袋(ナップザック)	1個	物品を入れておくもの。手をふさぐことなく避難可能なナップザック型で、腰に巻けるベルト付のものが良いでしょう。	
ヘルメット・運動靴	1セット	非常用持出袋と一緒に持ち出しやすい場所に置いておきましょう。	
災害用ハンドブック	1冊	普段から確認しておくといいでしょう。職場等には災害時帰宅支援マップも用意しておくのも一案です。	
ゴーグル	1個	眼の保護に。粉塵には細菌等が多量に含まれています。	
缶入り乾パン(110g)	1個	氷砂糖入りのもの。他にもビスケットやクッキーなど缶入りのものが数多く市販されています。	
飲料水(ペットボトル500ml)	2本	飲料水の調達用に水用携帯容器があると便利です。	
携帯用加熱袋	1セット	火を使わずに飲食物を温めることができます。	
懐中電灯	1個	使いやすいシンプルなもの。ヘッドライトもあると両手が使えて便利です。	
非常用ローソク	2本	非常用として、通常のローソクよりも長時間使用できるものが市販されています。	
ライター	2個	ローソク・暖房器具への点火など。	
携帯ラジオ	1台	情報収集用に。	
予備の電池	1~2セット	懐中電灯、携帯ラジオ用に。	
携帯電話	1台	充電器、バッテリーも。	
連絡先		家族や親戚、知人等の緊急時の連絡先。携帯電話の番号もあるといいでしょう。20ページの緊急時連絡先一覧をご活用ください。	
身分証明書(コピー)		健康保険証、運転免許証、パスポート、外国人登録証など。全員分用意するのが望ましいです。	
家族の写真		はぐれたときのために。他の人に探してもらう時に役立ちます。	
現金		公衆電話用に10円玉、100円玉が必要となります。その他、多少の金員の備えは必要です。	
万能ナイフ	1セット	ハサミやナイフ、缶きり栓抜きなど色々な機能のあるものを。	
軍手・手袋	1対	軍手は熱にも強い綿100%のものを。皮手袋があるとガラスの破片の片付け等に役立ちます。	
発煙筒・ケミカルライト	1~2本	自分の居場所を知らせるのに役立ちます。ケミカルライトは簡易的な灯りにもなります。	
ホイッスル	1個	居場所を知らせるほか、誘導等にも役立ちます。	
ロープ	10mほど	救助、避難はしごの代用として。体重を支えられる太さが望ましいです。	
レジャーシート	1枚	1人あたり1畳分のスペースが望ましいです。	
防寒保温シート	1枚	防寒用として。	
簡易トイレ	2枚~	「簡易トイレ」として市販されている袋型のものが望ましいです。	

9、非常持出品チェックリスト

品名	数量	備考	チェック
ふろしき・ハンカチ・サラシ	適量	物を包むほかにも、止血など汎用性が高いです。	
使い捨てカイロ	2、3個	防寒用として。	
タオル	2枚～	ケガの手当てや汚れのふき取りなど用途が広いです。汎用性が高いので、少し多めに用意しても良いでしょう。	
安全ピン	適量	タオルをとめて下着の代用として使用することもできます。	
ポリ袋	10枚	大小合わせて10枚ほど。物を入れるほかにも、雨具の代わりや防寒用としてかぶるなど、汎用性が高いです。	
エアーマくら	1個	避難所などで横になる際に。かさばらずに持ち運べます。	
歯磨きセット	1セット	水が使えないこともあるので、市販の液体はみがき等も検討しておきましょう。	
トイレトペーパー	1個	トイレ以外にも色々利用できます。	
ウェットティッシュ	2個	水が無いときに役立ちます。	
ガムテープ(布製)	1個	一般的な使用のほか、伝言などを書くこともでき便利です。	
油性マジック(太)	1本		
筆記用具	1セット	メモ帳も忘れずに。	
毛抜き	1本	とげ抜きのほか、ピンセットとしても使えます。	
マスク	適量	かさばらないので、少し多めに入れても良いでしょう。防塵用など色々な種類があると良いでしょう。	
常備薬・持病の薬など	適量	処方箋のコピーと一緒にしておきましょう。	
目薬	1個	抗菌用があると便利です。	
救急袋	1袋	救急用品は他のものと別にして入れておくと良いでしょう。	
消毒薬	1本	<p>まとめて救急袋の中へ。 普段から使い慣れているものが望ましいです。</p>	
脱脂綿	適量		
滅菌ガーゼ	2枚		
ばんそうこう	10枚ほど		
包帯	2巻		
三角巾	2枚		
解熱剤	適量		
シート状熱さまし	適量		

10、備蓄品に関して

地震発生後から最低3日間をしのぐことを想定しています。

リストを参考に各家庭で必要なものを検討しましょう。

●食品類の備蓄に関して

- 食料品を備蓄する際は、食器等を使わずに食べることでできる物も検討しましょう。災害後は断水等により食器類の洗浄が満足にできないことが考えられます。
- 各種サプリメントの備蓄をしておくといいでしょう。厚生労働省が算定した数値によると、被災後の食生活では、タンパク質やビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCが不足がちになるとのことです。
- 備蓄食料品の賞味期限を確認し、期限切れを考えて有効に活用する方法を検討しておきましょう。例えば、期限まで1年を切ったら、檀信徒や地域の方を招いて備蓄食料の試食会を開催すれば防災意識の向上につながります。また、食糧支援をしている福祉団体に寄付をすること等は、社会貢献の一端にもなるでしょう。

すべての加工食品には、食品衛生法及びJAS法により、消費期限または賞味期限の表示が義務付けられています。消費期限とは安全に食べられる期間であり、おおよそ製造して5日以内に悪くなる食品が対象です。賞味期限は美味しく食べられる期間ですので、期限が過ぎたからといってすぐに食べられなくなるわけではありません。そのため、備蓄食料は賞味期限の記載となっています。

●ローリングストック方式

日常生活において使用する食材を普段から多めに買い置きしておき、古いものから使いながら買い足していくことをローリングストック方式といいます。使いながら随時買い足していくことにより、賞味期限をあまり気にすることなく備蓄することができるので、比較的取り組みやすい備蓄方法のひとつです。

●備蓄品を収納する場所

安全に保管することのできる場所を検討しましょう。地震発生後は、建物の倒壊なども考えられます。せっかく備蓄をしても、取り出せなければ何の意味もありません。頑丈な収納ケースを用意するほか、庭先に断熱材入りの収納倉庫を設けることも一案です。

11、備蓄品チェックリスト(食料品)

項目	品名	備考	チェック	
必需品	水	20×人数×日数		
	カセットコンロ等の熱源	簡単かつ便利ですが、事故の危険性があるので注意事項をよく確認してから使用するようにしましょう。		
	カセットボンベ等の熱料			
主食	精米又は無洗米	お米は無洗米が便利です。		
	レトルトご飯、アルファ米	日持ちしやすいものが多いので、比較的備蓄しやすいです。		
	即席麺、カップ麺			
	もち			
	小麦粉	汎用性が高いです。		
	パン類	日頃から食べなれたものを備蓄しましょう。		
	シリアル類 等			
主菜	肉・魚・豆などの缶詰	肉や魚は体力を維持するために必要です。		
	レトルト食品	温めなくても食べられるものなどを。		
	粉末野菜	栄養バランスを保つために。		
	粉末栄養ドリンク			
	ロングライフ牛乳	常温で保管することが可能で、保存期間が長い牛乳です。		
副菜	野菜・山菜・乾燥類	梅干	梅干には疲労回復効果があります。	
		のり	ひじきやワカメなどの乾物はあまりかさばらず、保存期間も長いので便利です。	
		乾燥ひじき		
		乾燥ワカメ 等		
	汁物	たまねぎ	被災時は、野菜が不足しがちです。日持ちする野菜を日頃から多めに買っておきましょう。 ※15ページの、ローリングストックを参照	
		じゃがいも		
		かぼちゃ		
		乾燥野菜 等		
		インスタントみそ汁		
		即席スープ		
		果物類		みかん、桃などの缶詰
その他	調味料	塩、砂糖、しょうゆ、みそ、酢 等		
	食用油			
	菓子類	チョコレート、飴、ビスケット 等		
	お茶、紅茶	お茶に含まれるカテキンには殺菌効果があります。		
	調理用品	鍋、フライパン、やかん、しゃもじ、お玉 等		
調理道具類	食器セット	紙皿、箸、フォーク、スプーン、哺乳瓶 等		
	食品用ラップ	お皿に被せて使えば、お皿が繰り返し使えます。		
	アルミホイル			
	お盆	食事を運ぶ際に使用。		
	ビニール袋	汎用性が高いので多めに備蓄しましょう。		
個別に備蓄を検討して欲しい食品				
	粉ミルク・ベビーフード	乳幼児、小さい子どもがいる家庭は検討しましょう。		
	とろみ剤	ふつうの水よりとろみのある物のほうがこぼれにくく飲みやすいです。少しずつゆっくり飲むことができるので乳幼児から高齢者まで幅広く使えます。		
	水分補給ゼリー(パウチされたもの)			

1.1、備蓄品チェックリスト(生活用品)

項目	品名	備考	チェック
排泄関係	簡易トイレ	防災用として市販されているものがあります。	
	非常用凝固剤		
	黒ポリ袋	汎用性が高いので多めに備蓄しましょう。	
	トイレットペーパー	1人 1日約0.2ロール。60日分12ロール。	
生活必需品 衛生用品	毛布		
	肌着セット	使い捨てのものを。	
	タオル		
	紙おむつ	子ども用や大人用。	
	ウェットタオル	水が使えないときに便利です。	
	ドライシャンプー		
	衣類用抗菌スプレー		
	口腔衛生用品	歯磨きセットや簡単な液体歯磨き等	
	消毒用エタノール		
	ランタン	折りたたみ式やソーラー式のものも市販されています。	
	蠟燭・マッチ	長持ちする非常時用蠟燭 等	
	ラジオ	手動式ラジオに携帯電話の充電機能がついたものもあります。	
	携帯電話・充電器		
	ゴーグル	粉塵対策に。	
	マスク		
ティッシュペーパー	多めに備蓄をしておきましょう。		
救急用品	消毒液	一箇所にまとめて管理しましょう。 非常時に使えるように、定期的に使用期限などを チェックしましょう。	
	湿布薬		
	脱脂綿		
	滅菌ガーゼ		
	絆創膏		
	体温計		
	血圧計		
	包帯		
	三角巾		
	解熱剤		
	シート状熱さまし		
	常備薬・持病薬		
	おくすり手帳(処方箋コピー)		
救命用品	AED	設置に伴い、救命講習に積極的に参加しましょう。	
	担架	布と丈夫な棒だけで簡単に担架代用のものが作れます。	
	スコップ	重さ、頑丈さを考えた上で使えるものを選びましょう。	
	斧		
	のこぎり		
	ハンマー・バール		
	はしご・脚立		
	作業靴(安全靴)	長靴は脱げやすく足をとられやすいのでやめましょう。	
	軍手・厚手の手袋	ガラスや釘で破けない、厚手のものを。皮製が望ましいです。	
	箒・塵取り	ガラス片などの処理に。	
避難用品	非常用持ち出し品	非常時にすぐに持ち出せるところや、目のつきやすい ところにまとめて置いておきましょう。	
	ヘルメット		
	ロープ		
	寝袋		
	杖(長い棒)		
運搬用品	自転車	荷物などの運搬用に。ノーパンクタイヤのものもあります。	
	折りたたみリヤカー		
	一輪車(手押し車)	一輪車に袋を被せて貯水用にも使用できます。	

項目	品名	備考	チェック
その他	テント	室内の避難場所でプライバシーを守るために活用できます。	
	ブルーシート	少し多めに。破損した屋根や窓の応急処置等に使えます。	
	敷物	避難所でのスペース確保。断熱材入りのものが望ましいです。	
	ふるしき	三角巾や運搬等汎用性が高いです。	
	蚊取り線香(虫除け)	虫除けスプレー、蚊帳 等	
	使い捨てカイロ		
	布製ガムテープ	伝言用のメモとしても利用できます。	
	マジックペン		
	メモ用品		
	新聞紙・ダンボール		
	消火器		
	季節用品	扇風機、うちわ、ストーブ 等	
	土のう袋		
	雨衣		
	バケツ・風呂桶	汲み溜めておけるので風呂桶があると便利です。	
	乾電池	東日本大震災の際に不足していたそうです。	
	地図	地域の分かるもの、防災マップ付のものを。	
	化粧品		
	乳幼児用品・女性用品・介護用品	※12ページの、個別に持ち出しを検討して欲しい物品参照。	
	ペット用品	猫のトイレ用の砂は災害時簡易トイレに利用できたそうです。	
絵本・トランプ・おもちゃ	子どもの遊び道具に。		

東日本大震災では、店頭からトイレットペーパーが無くなるなど、被災地のみならず、全国的にトイレットペーパー不足が起きました。そのため、普段から、日常用のトイレットペーパーとは別に、1か月分程度の分量を備蓄用トイレットペーパーとして備えておくことをおすすめします。

12、防災への意識づけ

普段口にしないものを食べてみることや、実行しないことに挑戦してみるなど、非日常を経験することで防災への意識を高められる場合があります。

宇宙食・・・その多くが、常温で1年以上の保存が可能なもので、食器を使わずに食べることができ、災害食としての機能を満たしています。通常市販されているものも日本食、デザートなど様々なものがあり、楽しみながら防災への意識を高めることができます。

キャンプ・・・非日常であるキャンプにおいて用いられる用具や知識は、災害時に役立つ場合があります。また、慣れない場所での生活を少しでも経験しておくことで、災害時に精神的安定を得られることも考えられます。

子どもには和式トイレを経験させてみましょう

最近では洋式トイレの普及に伴い、和式トイレの使い方を知らない、使ったことのない子どもたちが増えているそうです。災害時には電気が止まり、復旧まで通常のトイレが使えなくなる場合も考えられます。その際に使用するのが簡易トイレになります。簡易トイレには洋式もありますが、和式に入る場合も考えて経験させておくと良いでしょう。

13、緊急時連絡先一覧

年 月 日更新

■家族

氏名	携帯番号とメールアドレス	勤め先・学校	電話番号

■親族等

氏名	携帯	電話番号	備考

■報告・連絡先(行政・地域関係は市町村によって担当名称が異なる場合があるので確認しておきましょう)

連絡先	名称	電話番号	備考
行政・地域 関係			
ライフライン 関係			
医療施設			
金融機関			
建築関係			
宗門関係			
必要と思われる 連絡先			

※定期的に連絡先を確認し、更新しておきましょう。

13、緊急時連絡先一覧(記入例)〇〇年〇月〇日更新

■家族

氏名	携帯番号とメールアドレス	勤め先・学校	電話番号
曹洞太郎	090・・・ tarou@携帯	曹洞宗宗務庁 (住所:港区芝2-5-2)	03-3454-5411
曹洞花子	090・・・ hanako@携帯	自宅	03・・・
曹洞梅子	090・・・ umeko@携帯	〇〇大学 (住所:〇〇市〇〇町〇〇)	03・・・
曹洞菊雄	090・・・ kikuo@携帯	〇〇高校 (住所:〇〇市〇〇町〇〇)	03・・・

■親族等

氏名	携帯	電話番号	備考
曹洞次郎	090・・・	03・・・	叔父(住所:〇〇市〇〇町〇〇)
曹洞桜子	090・・・	03・・・	叔母(住所:〇〇市〇〇町〇〇)

■報告・連絡先(行政・地域関係は市町村によって担当名称が異なる場合がありますので確認しておきましょう)

連絡先	名称	電話番号	備考
行政・地域 関係	市町村	〇〇市役所	03・・・ 代表番号
	市町村防災課	〇〇市防災課	03・・・ 地域防災・避難等を担当する部署
	市町村道水路整備課	〇〇市道路整備課	03・・・ 河川・道路の被害通報・問合せ先
	市町村環境部	〇〇市環境部	03・・・ ゴミ・し尿等の収集処理
	市町村消防署	〇〇出張所	03・・・ 市町村消防署の出張所の連絡先
	市町村警察署	〇〇警察署	03・・・
	市町村社会福祉協議会	〇〇社会福祉協議会	03・・・ 支援物資・ボランティア関係
ライフライン 関係	電気	〇〇電力	03・・・
	ガス	〇〇ガス	03・・・
	水道	〇〇水道局	03・・・
医療施設	病院	〇〇病院	03・・・
	病院	〇〇病院	03・・・
	クリニック	〇〇クリニック	03・・・
金融機関	銀行	〇〇銀行〇〇支店	03・・・
	郵便局	〇〇郵便局〇〇支店	03・・・
	保険会社	〇〇保険	03・・・
建築関係	建設会社	〇〇建設	03・・・
	工務店	〇〇工務店	03・・・
	石材店	〇〇石材店	03・・・
宗門関係	宗務所	〇〇宗務所(〇〇寺)	03・・・
	教区長	〇〇寺(住職:〇〇さん)	03・・・
	曹洞宗宗務庁	総務部福祉課	03-3454-5421 災害対応担当課(saigai@sotozen.jp)
	近隣寺院	〇〇寺(住職:〇〇さん)	03・・・ 緊急時連絡先として
	法類寺院	〇〇寺(住職:〇〇さん)	03・・・ 緊急時連絡先として
必要と思われる 連絡先	檀信徒総代	〇〇〇〇さん	03・・・
	友人	〇〇〇〇さん	03・・・
	弁護士	〇〇〇〇さん	03・・・

※定期的に連絡先を確認し、更新しておきましょう。

14、地震により被害が生じた場合の申請について

【災害見舞金申請書】

- ・地震が発生し被害が確認されたときは、被害箇所の写真を撮影してください。
- ・申請に必要な添付書類は、被害の写真（方向を変えて3枚程度）、復旧するための工事見積書等となります。
- ・申請は、原則として被災した時から3か月以内に行うこととなっております。また、被災後3年を経過して申請された場合、見舞金の交付が受けられませんので、ご注意ください。
- ・境内建物が被災した場合、見舞金は建物共済票に記載されている建物が対象となりますので、建物共済票未提出、建物共済費未納の寺院、また、共済票に記載のない建物に対しては、見舞金が交付されないことがあります。
- ・見舞金は建物共済への加入口数に応じて交付され、1口に対する見舞金額は下記のとおりです。（被害総額を超えて交付することはできません。）

災害の種類	対象建物	被害程度	見舞金（上限）
地震災害	本堂、庫裡及び重要な 法要儀式を行う建物	全損、半損	30万円
		一部損	3万円
	上記以外の建物	全損、半損	5万円
		一部損	1万円
土木構造物（参道、石段、石垣、土塀等）			50万円※

※口数に関係なく被災の程度に応じて交付されます。

【災害見舞状及び見舞品申請書】

檀信徒が被災した場合、見舞状と見舞品を交付いたします。ただし、緊急の場合、あるいは広域にわたる災害の場合には、電話連絡等によっても対応いたします。

【お問い合わせ先】

それぞれの申請書は「曹洞禅ネット」よりダウンロードできます。

ご不明な点は、曹洞宗宗務庁総務部福祉課 Tel：03-3454-5421 までお問い合わせください。