

ふだんの心構え

日常生活で心得ておくこと

- 棚やタンスの転倒防止、照明器具の落下防止をしておく。
- 避難経路、避難場所を確認しておく。
- 家や部屋の出口周辺に避難を妨げるものを置かない。
- 家族や友人との連絡方法、避難場所を決めておく。
- 防災訓練に積極的に参加する。
- 貴重品は安全な場所に保管しておく。
- 非常持ち出し袋を準備しておく。
- 住宅の強度の確認。
- 自分の緊急連絡先、既往症、アレルギーの有無などを記したカードを身につけておく。

※当ガイドのマニュアルPDFをダウンロードして、身につけておく。

大学で心得ておくこと

- 避難経路の確認(最寄りの非常口、非常階段の位置)。
- 最寄りの消火器の設置場所を確認し、使い方を把握しておく。
- 一時避難場所や広域避難場所の確認。
- 自宅へ徒歩で帰宅する場合の経路の確認。
- 家族との連絡方法を決めておく。
- クラス・ゼミ・研究室の関係者の緊急連絡先を知っておく。
- 薬品や実験器具の転倒防止、安全確保。化学反応を起こす恐れのある薬品については混触を起こさないよう整理しておく。

非常持ち出し品の準備

生命をつなぐために欠かせないもの、自分にとって最低限必要なものをできるだけコンパクトにまとめ、年に一度は点検するようにしましょう。いざという時にすぐ持ち出せる場所に置いておくことが大切です。

第一次持ちだし品

さしあたっての必需品。重さの目安は男性で15kg、女性で10kg程度

貴重品	印鑑 預金通帳 健康保険証 現金(10円玉)など
非常食品	カンパン チョコレート ミネラルウォーター
応急医薬品	常備薬 絆創膏 包帯 傷薬 目薬 生理用品
衣類	下着 上着 靴、衣類を包むビニール袋など
携帯ラジオ	予備電池も用意
照明器具	懐中電灯(予備電池も用意) ローソク マッチ ライター

第二次持ちだし品

長期の避難などに備えた生活物資品

食料	米(レトルト・アルファ米) おかず(缶詰・レトルト) 調味料 菓子など
水	飲料水として1人1日3Lが目安
卓上コンロ	ガスボンベ式
その他	笛など

帰宅困難に備える

徒歩による登下校マップを作っておく。

※幹線道路のみを使うように

帰路の危険箇所は赤マーク

橋、陸橋、鉄道、高速高架橋、石油タンク、ガスタンク、化学工場、コンビナート、等

帰路に頼れる所は緑マーク

区役所、市役所、町村役場、これらの出張所、消防団分室、警察署、交番、保健所、病院、学校、郵便局、デパート、スーパー、コンビニ、ファミレス、公衆電話、公共トイレ、公園、球場、競技場、駅、ガソリンスタンド

知っておくと役立つ関連情報

日の出・日の入り(日没)時刻

〈京都〉	日の出	日の入り(日没)
春分(3/21)	06:01	18:08
夏至(6/21)	04:43	19:14
秋分(9/23)	05:45	17:53
冬至(12/22)	07:01	16:49

災害情報入手方法

地震情報

<http://www.jma.go.jp/jp/quake/>

台風情報

<http://www.jma.go.jp/jp/typh/>

自治体からの災害エリアメール受信の際には要チェック

国立天文台天文情報センター 暦計算室

<http://eco.mtk.nao.ac.jp/koyomi/>