

家族防災マニュアル (FCP)

～ファミリー・コンティニュイティ・プラン～



家族間での話し合い

緊急時の行動を共有



シートに記入し携帯する

171



事業継続計画と同様の考
え方で、家庭に置き換えた
ものが家族防災マニュアル
です。正式な名称は、家族
継続計画です。しかし、家
族継続計画と聞くと、「な
んだか、大袈裟だな」と感
じられるかもしれません。
事業継続計画を企業で取り
入れる場合も、策定しても
想定した通りの災害や事故
は起こらないから、あまり
意味はないと考える経営者

の方も多いです。しかし、
いざ緊急事態が起こった時
に、何らかの準備をしてい
る場合と、そうでない場合
では、対処方法が異なりま
すし、心の余裕度も違いま
す。しかし、緊急事態が起
こった時、人は頭が真っ白
になり、計画通りには行動
できないものです。そこで、
家族間の決め事をシートに
記入し、各自が携帯する事
が非常に重要となります。

そもそも震度6以上となる
と、走って逃げるといふ事
は困難です。あらかじめ対
処法を考えておき、家族間
で共有しておく、緊急時
非常に役立ちます。特に、
家族みんなが一緒にいない
時に巨大地震が発生すれば
どこに集合するかなどを決
めておけば、二次災害に巻
き込まれるような行動を起
こしません。では、一体な
にを決めれば良いのか？

防災新聞

発行者

関西ボロン株式会社

兵庫県丹波市

山南町草部448-1

電話 06-6467-8333

ホームページ

bousai-ansin.com



<https://www.facebook.com/ansin.bousai/>



◆**連絡方法**
一つ一つ説明していきます。
まずは緊急時にどうやっ
て連絡を取るかです。巨大
地震が発生した際は、発生
後すぐであれば、まだ電話
は繋がるかと思いますが、
時間が経つにつれ、繋がる
可能性は低くなります。そ
うなった場合は、災害伝言
ダイヤルで連絡を取るの
が良いです。しかし、家族間
で取るよりも、地震の被害
がなさそうな遠方の身内や
友人を経由して連絡を取っ
た方が確実です。(三角連
絡法)

◆**避難場所**
連絡方法を決めた後は、
どこを避難場所にするかを
決めます。避難場所を決め
る際は、自分が住んでいる
地域のハザードマップを見
ながら決めて下さい。危険
なルートを通ってしまっ
ては意味がありません。ハザ
ードマップと照らし合わせ
て、最も安全なルートを通
って避難場所に行くよう
にします。そして、避難場
所は、いくつかのパターンを
きめておきましょう。なぜ
なら、どこで被災するかと
分らないからです。自宅な
ら、職場なのか、それと
も買い物中なのか、「いつ
もどこで」地震が発生す
るか分かりません。そのよ
うな時の為に備えていな
ければいけません。今回の熊
本での地震も、九州地方は
あまり地震が起きないと言
われてきましたが、巨大地
震が発生してしまいました。

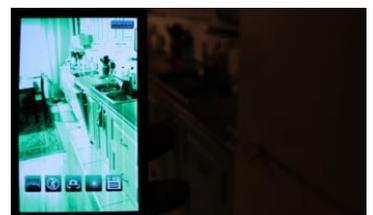
災害時の豆知識～vol.17～

スマホを利用した視界確保

【スマホのカメラアプリを起動する】

緊急時、眼鏡やコンタクトを準備している暇が無かった方や、暗くて周りが見えにくい場合は、スマホのカメラアプリが大変便利です。カメラモードにして画面から周りを見れば、かなり鮮明に物が見えます。災害時はがれきや要救助者が地面に倒れている場合もありますので、視界確保は重要です。

※カメラを起動していると、スマホのバッテリーがなくなるのが早くなるので、注意が必要です。



通電火災防止！「感震ブレーカー」



地震時の火災の原因は通電火災が多いです。緊急時はブレーカーを落として避難している余裕はありません。その結果、電気が復旧した際に断線したケーブル等から発火し、火災が発生します。感震ブレーカーは地震の揺れを感知すると、ブレーカーが自動的に落ちるようになっていきますので、通電火災防止には最も有効です。

災害時に便利なアプリ



救命・応急手当の基礎知識



全国避難所ガイド

◆貴重品リストの作成
防災対策と言うと、住宅の耐震化や備蓄、家具の固定などが目立ちますが、貴重品リストの作成も非常に大切です。避難している時よりも、避難所生活が終わった後に重要になってきます。例えば、災害補助金を申請する際の身分証明に必要です。住宅などのローンが残っている時は、一時的に支払う事が困難である旨を連絡しなければいけません。こういった手続きは後回しにしてしまうと、ややこしくなってしまうと、貴重品リ

◆自宅の防災対策
自宅の防災対策は、各家庭の環境や予算に応じて考えましょう。最も有効な手段は、地盤の強固な土地に耐震性のある住宅を建てることですが、予算がかなり必要になってきます。この方法はなかなかハードルが高いので、自宅の耐震補強やシェルター、防災家具の導入が最低限命を守る手段として有効です。

懐中電灯などの防災グッズや家具の固定なども重要ですが、震度6以上の地震が発生すると、家具の固定も意味を成しません。当然、やらないよりも、やっておいた方が良いですが、命は守れません。地震の揺れへの対策も必要ですが、火災対策も重要です。特に怖いのが通電火災です。大きな地震が発生すると、停電する可能性が高いです。そして、家電などが散乱した状態で電気が復旧すると、切れたコードや電球などが発火します。近く燃

防災新聞

発行者

関西ボラコン株式会社

兵庫県丹波市

山南町草部448-1

電話 06-6467-8333

ホームページ

bousai-ansin.com



「いいね！」

お願いします

https://www.facebook.com/ansin.bousai/



◆決まった内容を記入
最後に、家族で話し合った内容をシートに記入しましょう。記入する項目は、特に、家族がバラバラで被災した場合に役立つ情報を記入した方が良いでしょう。家族が離れ離れになっていくのか把握しておく、安心

◆可能であればやるべき事
最低限の対策は当然行わなくては行けません。が、プラスでやっていただいた方が、良修、防災訓練への参加など取り組むなら、やっておくべきです。

◆アプリの活用
現在では様々なアプリがあります。災害時に役立つアプリもたくさんあります。特に、ネットに繋がらない場合でも使えるアプリを選んでもください。例えば、ラジオやライトは非常に役に立ちます。また、地図は事前に避難ルートや周辺を保存しておく、ネットが繋がらない場合でも使うことが出来ます。その他にも病院の場所が一覧で見れるアプリなどもあります。このように、全然大丈夫というのでは全然違いますので、ダウンロードしておく、良い

え移り、大火災になります。通電火災を防ぐためには、感震ブレーカーが有効です。どの程度まで対策を行うかは家族間でしっかり話し合ってください。

災害時の豆知識～vol.18～

救助者への対応

【家屋倒壊の下敷きになっている要救助者】

家屋倒壊の下敷きになっている要救助者に対しての応急処置に車載のジャッキが有用です。5cmの隙間を作るだけでもレスキュー隊が到着するまでの時間を稼げる場合があります。

ほとんどの車には、トランクの下あたりにジャッキが常備されています。車のない方でも災害時、もしジャッキが必要になったら、周りの車から借りるのも一つの手段です。



FCP作成準備

①連絡方法※重要なのでFCPに必ず記載して下さい

直接連絡
 アプリ連絡
 三角連絡先
 災害伝言ダイヤル

②避難場所※重要なのでFCPに必ず記載して下さい

ハザードマップ（自宅 勤務地） ※ハザードマップ等で確認してください（DLもしくは行政のホームページ、窓口でもらう）

③貴重品リスト

別紙参照 ※記入が終わったら、携帯等で保存して下さい

④自宅防災対策（家庭の状況、予算に応じて）

耐震補強（耐震調査 耐震補強 やらない）

防災家具（シェルター テーブル ベッド 不要）

火災対策（感震ブレーカー 不要）

家具（配置 固定 やらない）

ガラス飛散防止（要 不要）

防災グッズ バール（ 個） 防災ヘルメット（ 個） 防災手袋（ 個） 防災スリッパ（ 個）

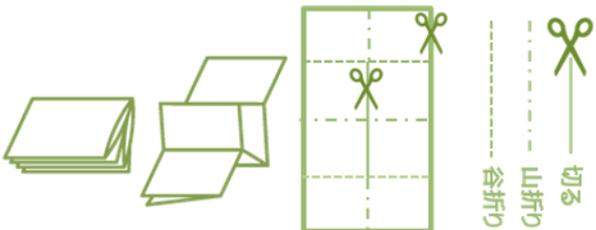
多機能LED（ 個） （ 個） （ 個） （ 個）

保険（火災 地震）

⑤備蓄、非常用持ち出し品

※その他必要なものがあれば（備蓄に関しては家族間でご相談の上）空欄に記入して下さい

備蓄			非常用持ち出し品					
<input type="checkbox"/>	水	個	<input type="checkbox"/>	リュック、カバン	個	<input type="checkbox"/>	眼鏡	個
<input type="checkbox"/>	保存食	個	<input type="checkbox"/>	災害用簡易トイレ	個	<input type="checkbox"/>	コンタクトレンズ	個
<input type="checkbox"/>		個	<input type="checkbox"/>	ウエットシート	個	<input type="checkbox"/>	使い捨てカイロ	個
<input type="checkbox"/>		個	<input type="checkbox"/>	生理用品	個	<input type="checkbox"/>	冷却シート	個
<input type="checkbox"/>		個	<input type="checkbox"/>	ピンセット	個	<input type="checkbox"/>	アルミブランケット	個
<input type="checkbox"/>		個	<input type="checkbox"/>	はさみ	個	<input type="checkbox"/>		個
<input type="checkbox"/>		個	<input type="checkbox"/>	消毒薬	個	<input type="checkbox"/>		個
<input type="checkbox"/>		個	<input type="checkbox"/>	包帯	個	<input type="checkbox"/>		個
<input type="checkbox"/>		個	<input type="checkbox"/>	止血パッド	個	<input type="checkbox"/>		個
<input type="checkbox"/>		個	<input type="checkbox"/>	絆創膏	個	<input type="checkbox"/>		個
<input type="checkbox"/>		個	<input type="checkbox"/>	常備薬	個	<input type="checkbox"/>		個
<input type="checkbox"/>		個	<input type="checkbox"/>	処方薬	個	<input type="checkbox"/>		個
<input type="checkbox"/>		個	<input type="checkbox"/>	ガムテープ	個	<input type="checkbox"/>		個
<input type="checkbox"/>		個	<input type="checkbox"/>	カッターナイフ	個	<input type="checkbox"/>		個
<input type="checkbox"/>		個	<input type="checkbox"/>	マスク	個	<input type="checkbox"/>		個



※必ず財布やパスケースに入れて携帯して下さい。

災害用伝言ダイヤルの録音原稿

登録する時に慌てないようあらかじめ原稿を用意しておく。

親戚・友人の連絡先 (三角連絡先)

携帯電話がなくても困らないよう親戚や友人、連絡の取り次ぎをしてくれる人の連絡先を書いておく。

名前 _____

連絡先 _____

災害用伝言ダイヤルの使いかた

1

まず「171」をダイヤルする。携帯電話や公衆電話でもOK。

2

録音のときは「1」を、再生のときは「2」を、ダイヤルする。

3

音声ガイダンスに「たがって、伝言を録音または再生する。」

無事です

4

録音は「自分の番号」、再生は「相手の番号」をダイヤルする。

自分の電話番号
相手の電話番号

FCPリアルタイムコミュニケーション

名前 _____

血液型 _____

	重要書類の控え	家族の連絡先	災害用伝言ダイヤルの録音原稿	親戚・友人の連絡先	その他の決め事
	家を離れるとき				
1	電気のブレーカーを落とす	TEL	TEL	緊急時の避難 (集合) 場所	
2	火元やコンセントを確認する	TEL	TEL	緊急時の避難 (集合) 場所	
3	家の窓やドアのカギを閉める	TEL	TEL	伝言メモの残し方	
4	家族の安否を書いた紙をドアに貼る	TEL	TEL	伝言メモの張り出し場所	
5	身分証明書、クレジットカード、現金・非常用持ち出し袋	TEL	TEL	伝言メモの張り出し場所	