

私の覚書

ふりがな	男・女
氏名	
生年月日	明・大・昭・平 年 月 日生
住所	
電話	
勤務先名	
電話	
保険証番号	
血液型	
これまでにかかった病気	
常用の薬	
特異体質	
不適食品	
不適薬物	
緊急連絡先	氏名
続柄	
電話	
かかりつけの医療機関	
電話	
その他	

家族それぞれの覚書を記入し、持ち歩くバッグに入れておきましょう。

このステッカーは災害時の帰宅支援ステーションです。帰り道に探しておきましょう。



《リスク回避の生活術》シンポジウムの風景 災害支援のバザー パネラーによる報告



ワークショップの発表



懇親会（非常食試食も）



特定非営利活動法人 女性技術士の会のご紹介

『女性技術士の会』は、平成19年11月に「特定非営利活動法人」となりました。会員数は、平成23年4月1日現在 正会員、協力会員、賛助会員合わせて110名です。

私たちは、幅広い技術分野に対応できる技術者集団です。また、生活者としての経験と知識を活かし、広く一般市民を対象として科学技術発展のための普及啓発事業を行うことにより、市民生活の中に科学技術を浸透させ、子供たちが科学技術に親しむ機会をより多く作ることに寄与すると考え、活動しています。

- 女性技術者の職域に関する普及啓発事業
- 海外の技術者との交流を通して科学技術や技術者の育成に共通する諸問題の調査
- まちづくりに関する各種事業への参画・支援

私たちの考えと取り組みにご賛同くださる方は是非ご入会いただき一緒に活動していただけたらうれしくおもいます。

リスク回避の生活術

災害に遭遇した時、困らない準備をしておきましょう



会員の仕事ぶりを紹介した冊子です。下記へお問い合わせを!

特定非営利活動法人 女性技術士の会

〒108-0074
東京都港区高輪2-16-52-803

<http://www.pej-lady.org/>
お問い合わせ
info@pej-lady.org

3.11あなたはどこに いましたか？

私たちの会員へ震災に関することを聞いてみました。多かった意見をまとめました。

①どこで遭遇し、何をしましたか？

- ・会社において、出口の確保、建物の外に出た。
- ・家族の安全確認をし、歩いて帰った。

②何が不安？ 困ったことは？

- ・携帯がつながらず、家族の安否確認まで不安だった。

③反省点は？ 良かった点は？

- ・家族との連絡方法、集合場所や避難場所が判ってなかった。
- ・家具の転倒防止策が功を奏した。職住接近が良かった。職場に靴や靴下の用意があった。子供が冷静な判断をしてくれた。防災意識が高まった。

④これから不安に思うことは？

- ・同居、別居の高齢者やペットの安全と避難
- ・外出先での安全と避難
- ・古い建物だが耐震など望めない
- ・放射能対策
- ・公園の役割に期待



今後、不安に感じる ことはなんでしょう？

不安に感じることへ、ちょっとしたアドバイスです。

①近所とのコミュニケーションの方法は？

日常から地域のまつりやイベントに参加しよう。

②地震保険は有用かしら？

日本損害保険協会が教えてくれます。

ポイント:①火災保険と地震保険はセット②建物と家財は別契約。火災保険料の30～50%保険金の上限は建物5000万、家財1000万③保険料は建物構造と所在地によって異なる

③居住建物の耐震が不安・・・

日本耐震診断協会が診断してくれます。

ポイント:木造10万～30万(図面が必要)。コンクリート1000円～2000円/㎡(建物形状や築年数により異なる)

④高層ビルでの火災が不安・・・

避難階段の確認と煙フードの用意を。

(煙を吸わないための透明フード)

⑤オール電化を見直したほうがいいか？

その前に登山グッズがいろいろ便利!

これを機会に野外の生活を日常から楽しもう。

⑥テレビやパソコンのない時の情報入手は？

手回しラジオを用意。

⑦ペットの対応は？

ケージを用意し、入るくせをつけておきましょう。

避難場所ではペット連れの場所の希望を伝えましょう。

できる事を準備し、 ドンと構えましょう!


私たちが考えた準備の例です。家族と考え、必要なものを準備しましょう。

基本として

停電になっても大丈夫な情報収集方法を複数用意し、確認してから行動しましょう。

①職場では

- ・自宅までの経路確認と歩ける体力づくり
- ・女性のグループ帰宅(安全・安心のため)

- ・携帯用懐中電灯、歩きやすい靴、 お金(公衆電話用小銭)、着替え、ヘルメット、めがね(コンタクト利用者)



②自宅では

- ・連絡方法(県外親戚を中継)、避難場所、避難路、集合場所の確認
- ・生活のスリム化、整理、保険の見直し
- ・破傷風の予防接種(怪我に注意!!)

- ・避難袋の点検と置き場の確認(食料・水、服、お金、身分証明書、電池の備蓄、携帯用電池、停電対応グッズ、アルミフィルム、ヘルメット、簡易トイレ、靴(スリッパ怪我防止)、転倒防止グッズ、耐震ラッチ、手拭い、ゴミ袋(カッパにもなる)、メモ用紙とペン、各人の覚書作成と携帯)

③通勤には(バッグインバッグの用意)

身分証明書、マップ、アルミフィルム、携帯懐中電灯、チョコ、飴、小銭