

わが家の防災対策

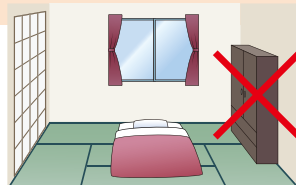
家の中の安全対策

家の中に逃げ場としての安全な空間をつくる

部屋が幾つもある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置く。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるよう配置換える。

寝室、子どもやお年寄りのいる部屋には家具を置かない

就寝中に地震に襲われると子どもやお年寄り、病人などは倒れた家具が凶器や妨げとなってケガや逃げ遅れる可能性があります。



安全に避難するため、出入口や通路にものを置かない

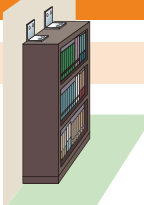
玄関などの出入口までの通路に、家具など倒れやすいものを置かない。また、玄関にいろいろなものを置くと、いざというときに、出入口をふさいでしまうことも。



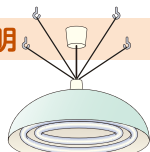
家具の転倒、落下を防ぐポイント

タンス・本棚

L字金具や支え棒などで固定する。二段重ねの場合はつなぎ目を金具でしっかり連結しておく。



照明



チェーンと金具を使って数箇所止める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで止めておく。

ピアノ

脚にピアノ用の転倒防止器具を。



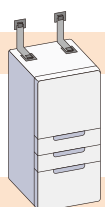
食器棚

L字金具などで固定し、棚板には滑りにくい材質のシートやふきんなどを敷く。重い食器は下に、軽い食器は上の方に置く。扉が開かないように止め金具をつける。



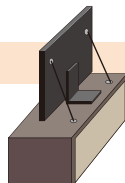
冷蔵庫

転倒防止器具で壁に固定する。



テレビ

できるだけ低い位置に固定して置く(家具の上はさける)。



家の周囲の安全対策

屋根

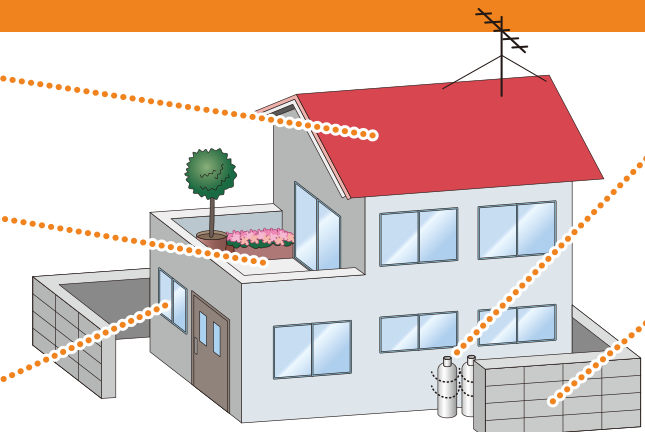
不安定な屋根のアンテナや、屋根瓦は補強しておく。

ベランダ

植木鉢などの整理整頓を。落ちる危険がある場所には何も置かない。

窓ガラス

飛散防止フィルムを貼る。



プロパンガス

ボンベを鎖で壁に固定しておく。

ブロック塀・門柱

土中にしっかりとした基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは危険なので補強する。ひび割れや鉄筋のさびも修理する。

備蓄品および非常時持ち出し品

非常時持ち出し品

(とっさの場合に持ち出せるようにリュックサックにつめておきたい)

- | | | |
|--|------------------------------------|--|
| ☐ 現金 | ☐ 食品 | ☐ 携帯ラジオ |
| ☐ 保険証 | ☐ アメ・チョコレート | ☐ 懐中電灯 |
| ☐ 預金通帳 | ☐ 栄養補助食品 | ☐ 乾電池・モバイルバッテリー |
| ☐ 印鑑 | ☐ 飲料水 | ☐ ライター・マッチ |
| ☐ 免許証 | ☐ 缶切り | ☐ 下着・靴下・タオル |
| ☐ 救急箱・除菌シート・消毒液 | ☐ レジャーシート | ☐ 防寒用ジャケット・雨具 |
| ☐ 胃腸薬・便秘薬・持病の薬 | ☐ この冊子 | ☐ 長袖・長ズボン |
| | | ☐ 厚手の手袋・マスク |
| | | ☐ 携帯用カイロ |
| | | ☐ ヘルメット・防災ずきん |
| | | ☐ カッター |
| | | ☐ 生理用品 |
| | | ☐ 歯ブラシ |



備蓄品

(少なくとも3日は自力で生活できるように準備)

- | | |
|--|----------------------------------|
| ☐ 食品(レトルト食品、アルファ米、缶詰など) | ☐ カセットコンロ |
| ☐ 飲料水(一人1日3リットル程度) | ☐ ラップフィルム |
| ☐ 給水用ポリタンク・給水袋 | ☐ 洗面用具 |
| ☐ ティッシュペーパー・ウエットティッシュ | ☐ 工具セット |
| ☐ 紙皿・紙コップ・割り箸 | ☐ マスク |
| ☐ ビニール袋 | |



乳幼児・高齢者がいる家庭

オムツ 粉ミルク 液体ミルク 常備薬

女性の場合

生理用品

ローリングストック法

備蓄の新しい方法

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。また、ローリングストック法は、食料だけでなく、日常使いできている生活用品(ウエットタオル、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなど)にも応用することができます。ローリングストック法で備蓄する食料と合わせて備えたいカセットコンロとガスボンベも、日常で使いながら、常にガスボンベは一定量を確保しておきましょう。

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。



冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。

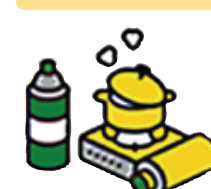
氷は溶かして飲料水として活用も可能。



停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。

調理器具の備え

カセットボンベ1本で約60分使用可能。 1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)。



カセットコンロ・ボンベ 停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

ローリングストック法

定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。

その他備蓄しておく良いもの

乾麺(ラーメン・パスタ等) ゆで時間の短いものを。

缶詰め 野菜や果物の缶詰で栄養を。

フリーズドライ食品(スープ等) スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。

その他のアイデア

乾物 ミネラル・食物繊維の補給を。

漬物 伝統的な保存方法で。

家庭菜園 庭やベランダ等も活用して菜園を。

※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を蓄えておくことでより安心です。

※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3リットル×家族分の準備を。

参考文献：一般財団法人 日本気象協会ホームページ「トクする!防災」 / 内閣府ホームページ「防災情報のページ」