

防災対策&チェック

事前に準備出来ているか、チェック☑しましょう。

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

部屋がいくつもある場合は、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。

家具の転倒を防ぐ

家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすい。家具の下に小さな板などを差し込んで、壁や柱によりかかるように固定する。また、金具や固定器具を使って転倒防止策を万全に。



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危険。子どもやお年寄り、病人などは逃げ遅れる可能性がある。

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

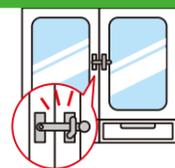
タンス・本棚

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。



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。重い食器は下の方に置く。扉が開かないように止め金具をつける。



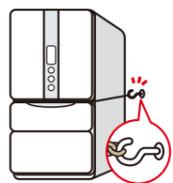
照明

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



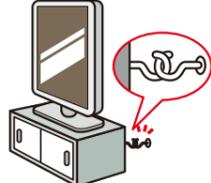
冷蔵庫

扉と扉の間に針金などを巻いて、金具で壁に固定する。



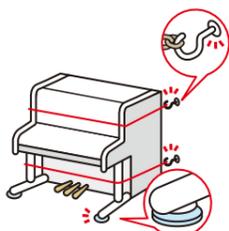
テレビ

できるだけ低い位置に固定して置く(家具の上はさける)。



ピアノ

本体にナイロンテープなどを巻きつけ、取りつけた金具などで固定する。脚には、すべり止めをつける。



家の周囲の安全対策

屋根

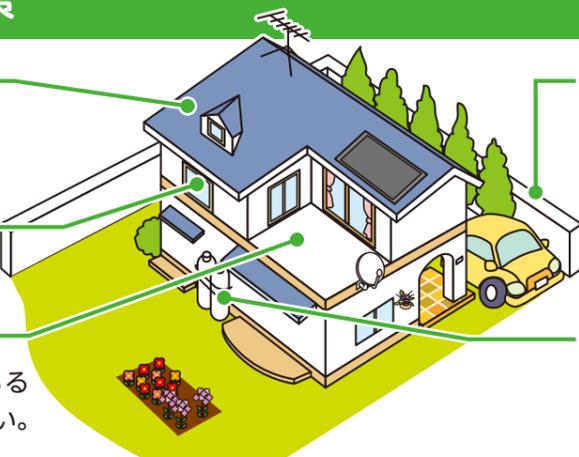
不安定な屋根のアンテナや、屋根瓦は補強しておく。

窓ガラス

飛散防止フィルムをはる。

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。



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。

プロパンガス

ボンベを鎖で固定しておく。

非常時持ち出し品の準備&チェック

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。事前に準備出来ているか、チェック☑しましょう。

非常時持ち出し品(例)

携帯ラジオ

- ラジオ
- 電池 (多めに用意)



救急医療品

- 常備薬
- 鎮痛剤
- 傷薬
- 包帯



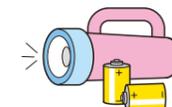
貴重品

- 現金
- 預金通帳
- 印鑑
- 免許証
- マイナンバーカード
- 健康保険証



懐中電灯

- 懐中電灯 (できれば一人にひとつ)
- 電池 (多めに用意)



非常食品等

火を通さずに食べられるもの、食器など

- 非常用食品
- 紙皿
- 缶切り
- 缶詰
- 紙コップ
- ミネラルウォーター



その他

- 衣類 (下着・上着など)
- 生理用品
- 離乳食
- ウェットティッシュ
- ラップフィルム (止血や食器にかぶせて使う)
- 防災マップ (本書)
- タオル
- 乳幼児製品
- カップ
- ライター
- 携帯電話・充電器
- マスク
- 体温計
- アルコール消毒液



非常時備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(最低7日)を生活できるようにチェック☑しましょう。

飲料水

- 飲料水としてペットボトルや缶入りのミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)
- 貯水した防災タンクなど



非常食品

- お米 (レトルト・アルファ米も便利)
- 缶詰・レトルト食品
- 梅干し・調味料など
- ドライフーズ・チョコレート・アメ (菓子類など)



燃料

- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料



その他

- 生活用水 (風呂・洗濯機などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- 調理器具 (なべ・やかんなど)
- バケツ・各種アウトドア用品など



ローリングストックをはじめよう!

ローリングストックとは、使いながら備蓄する事

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、日常で使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食材を家に備蓄しておく方法を“ローリングストック”と言います。

日常の食事で消費しながら備蓄するのがポイントです。備蓄品の鮮度を保ち、いざというときにも日常の食事に近い食生活を送ることができます。

