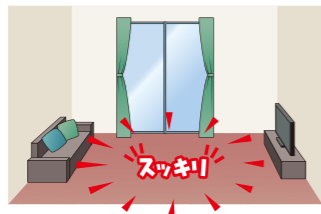


# わが家の防災対策

## 家の中の安全対策

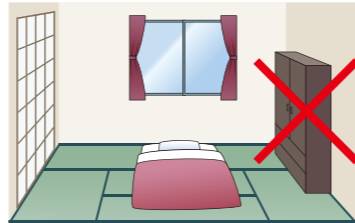
### 1 家の中に逃げ場としての安全な空間をつくる

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。



### 2 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妨げとなって逃げ遅れる可能性があります。



### 3 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。



### 4 安全に避難するため、出入口や通路にもものを置かない

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。



### 5 電気火災発生の防止

大地震が発生した際には、多数の火災が発生し、多くの人が命や財産を失っています。

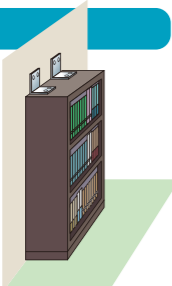
地震火災の原因の多くは電気が関連しており、電気機器など(電気ストーブ、電気コンロなど)の転倒による出火や、電気復旧時における通電火災(破損した電気コードのショートによる出火など)があります。このような電気火災を防ぐため、感震ブレーカーなどを設置しましょう。



## 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。



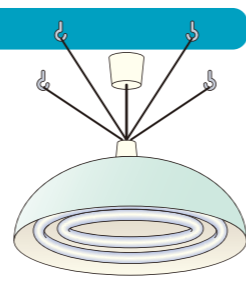
#### 食器棚

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。



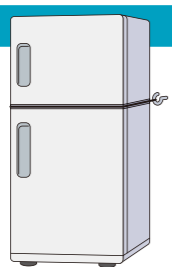
#### 照明

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。



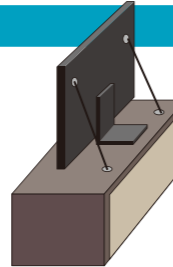
#### 冷蔵庫

2ドアの場合は、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

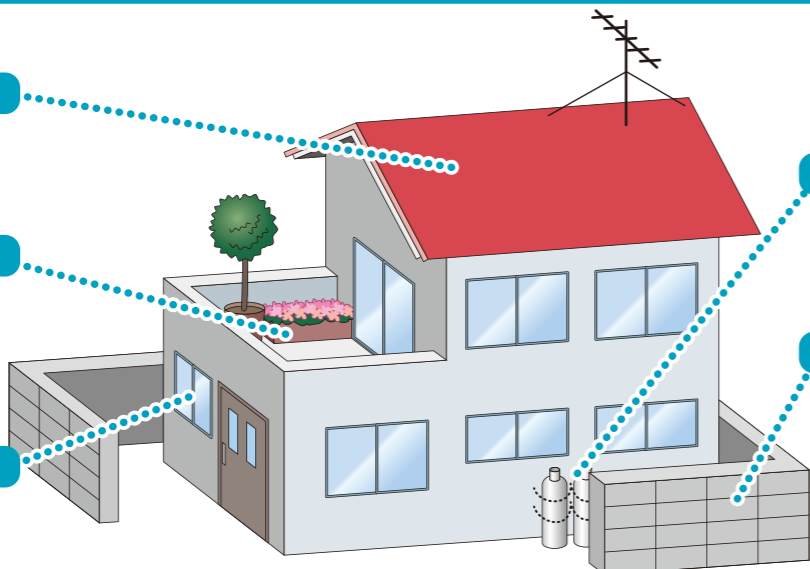
不安定な屋根のアンテナや、屋根瓦は補強しておく。

#### 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出品

避難するときに最初に持ち出すのが「非常持ち出し品」。

災害直後から混乱が収まるまでの数日間、自給自足するための物資が「備蓄品」です。

以下は一例です。とくに非常持ち出し品は、持って逃げられる量にしましょう。

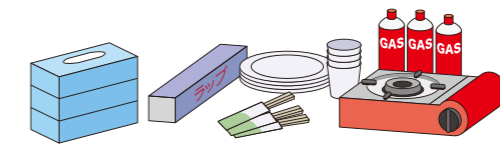
## 非常持ち出し品 (とっさの場合に持ち出せるようにリュックサックにつめておきたい)

- |                                   |                                    |                                       |
|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金       | <input type="checkbox"/> 携帯用カイロ    | <input type="checkbox"/> レジャーシート      |
| <input type="checkbox"/> 保険証      | <input type="checkbox"/> 預金通帳      | <input type="checkbox"/> 印鑑           |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ    | <input type="checkbox"/> 免許証       | <input type="checkbox"/> 懐中電灯         |
| <input type="checkbox"/> 厚手の手袋    | <input type="checkbox"/> 予備の乾電池    | <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん  |
| <input type="checkbox"/> ライター・マッチ | <input type="checkbox"/> ナイフ       | <input type="checkbox"/> 缶切り          |
| <input type="checkbox"/> 救急箱      | <input type="checkbox"/> 食品        | <input type="checkbox"/> 胃腸薬・便秘薬・持病の薬 |
| <input type="checkbox"/> 生理用品     | <input type="checkbox"/> アメ・チョコレート | <input type="checkbox"/> 飲料水          |
| <input type="checkbox"/> 栄養補助食品   | <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン   | <input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット・雨具  |
| <input type="checkbox"/> 下着・靴下    | <input type="checkbox"/> 防災の手引き    |                                       |



## 備蓄品 (3日以上は自力で生活できるように準備)

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



乳幼児・高齢者がいる家庭

オムツ 粉ミルク 常備薬

女性の場合 生理用品

## ローリングストック法

### ローリングストックのイメージ

食べ物や日用品を少し多めに購入、日常の中で消費



### 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。食料などを一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度が保たれ、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

詳しい備蓄品の参考例は、防災首都圏ネット(9都県市ホームページ)をご覧ください。

<http://www.9tokenshi-bousai.jp/>



#### 携帯用サイト

携帯電話でご利用される方は、右記QRコードを読み込み、専用のページをご覧ください。

