

# 防災対策 & チェック

突然の災害に備えて、今、自分たちでできることを見回してみましょう。  
日頃から対策ができているか、チェックしましょう。

## 家の中の安全対策



### Check Point

#### 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する。



### Check Point

#### 寝室、子どもやお年寄りのいる部屋には家具を置かない

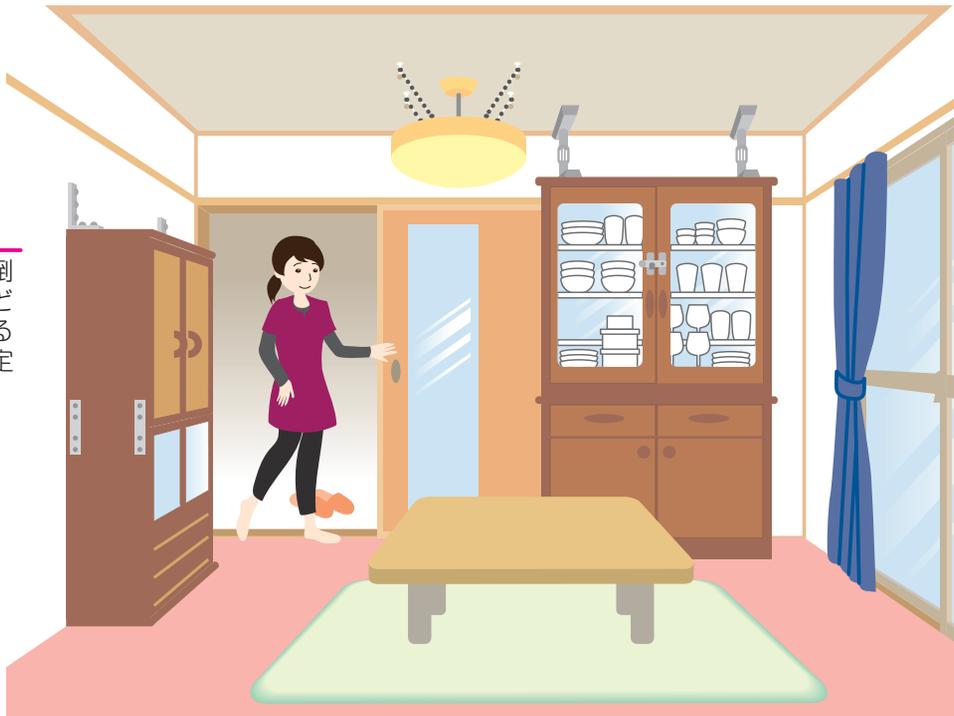
就寝中に地震に襲われると危険。子どもやお年寄り、病人などは逃げ遅れる可能性がある。



### Check Point

#### 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。



### Check Point

#### 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。

## 家の周囲の安全対策



### Check Point

#### 屋根

不安定な屋根のアンテナや、屋根瓦は補強しておく。



### Check Point

#### ブロック塀・門柱

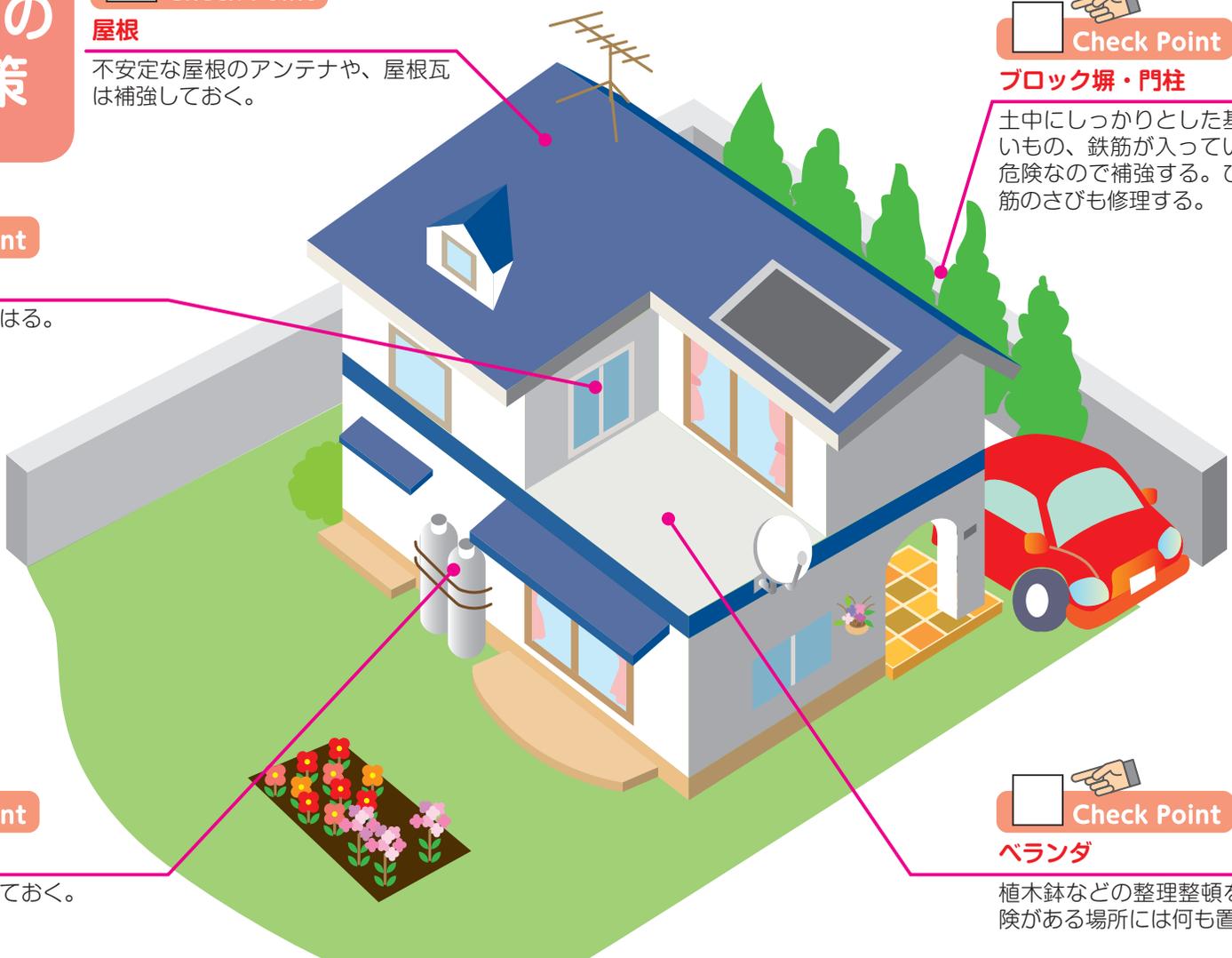
土中にしっかりとした基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは危険なので補強する。ひび割れや鉄筋のさびも修理する。



### Check Point

#### 窓ガラス

飛散防止フィルムをはる。



### Check Point

#### プロパンガス

ボンベを鎖で固定しておく。



### Check Point

#### 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。



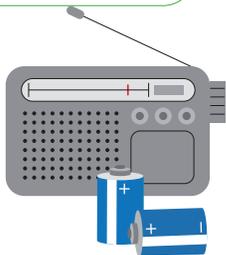
# 非常時持ち出し品の準備&チェック

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。  
日頃から準備できているか、チェックしましょう。

## 非常時持ち出し品 (例)

それぞれのご家庭の状況に応じて必要なものを記入するなどして、活用してください。

携帯ラジオ



救急医療品



貴重品



懐中電灯



<input type="checkbox"/> ラジオ	<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 絆創膏	<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 預金通帳	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 (できれば一人にひとつ)
<input type="checkbox"/> 電池 (多めに用意)	<input type="checkbox"/> 傷薬	<input type="checkbox"/> 包帯	<input type="checkbox"/> 印鑑	<input type="checkbox"/> 免許証	<input type="checkbox"/> 電池 (多めに用意)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 風邪薬	<input type="checkbox"/> 胃腸薬	<input type="checkbox"/> 健康保険証	<input type="checkbox"/> 権利証書	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 鎮痛剤	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

非常食品等

火を通さなくて食べられるもの、食器など



その他

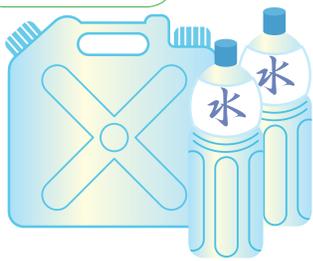


<input type="checkbox"/> 非常用食品	<input type="checkbox"/> 紙皿	<input type="checkbox"/> ミネラルウォーター	<input type="checkbox"/> 衣類 (下着・上着など)	<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> 缶切り	<input type="checkbox"/> 水筒	<input type="checkbox"/> 栓抜き	<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 粉ミルク
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 缶詰	<input type="checkbox"/> 紙コップ	<input type="checkbox"/> 離乳食	<input type="checkbox"/> 紙おむつ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> カップ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ヘルメット	<input type="checkbox"/> ライター
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ラップフィルム (止血や食器にかぶせて使う)	<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 防災マップ(本書)	<input type="checkbox"/>

# 非常時用備蓄品（例）

災害復旧までの数日間（最低3日）を自活するための備蓄品

## 飲料水



## 非常食品



## 燃料



## その他



<input type="checkbox"/>	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）	<input type="checkbox"/>	お米（缶詰・レトルト・アルファ米も便利）	<input type="checkbox"/>	卓上コンロ	<input type="checkbox"/>	生活用水（風呂・洗濯機などに貯水）
<input type="checkbox"/>	貯水した防災タンクなど	<input type="checkbox"/>	缶詰・レトルト食品	<input type="checkbox"/>	ガスボンベ	<input type="checkbox"/>	毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	梅干し・調味料など	<input type="checkbox"/>	固形燃料	<input type="checkbox"/>	調理器具（なべ・やかんなど）
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	ドライフーズ・チョコレート・アメ（菓子類など）	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	バケツ・各種アウトドア用品など
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

## 非常時持ち出し品は定期的に点検を！

### 定期点検！

いざというときに支障がないように、食品類の賞味期限や持ち出し用品の不備を定期的に点検しましょう。



## 避難生活が長引くときに便利なもの

<input type="checkbox"/>	携帯トイレ	<input type="checkbox"/>	裁縫セット	<input type="checkbox"/>	地図	<input type="checkbox"/>	筆記用具（マジックなど）
<input type="checkbox"/>	使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/>	ガムテープ	<input type="checkbox"/>	さらし	<input type="checkbox"/>	スコップ
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

など

## 阪神・淡路大震災で役に立ったもの

<input type="checkbox"/>	ポリタンク	<input type="checkbox"/>	ビニールシート	<input type="checkbox"/>	スコップ	<input type="checkbox"/>	車のジャッキ
<input type="checkbox"/>	ホイッスル	<input type="checkbox"/>	新聞紙	<input type="checkbox"/>	ボール・ハンマー・のこぎり	<input type="checkbox"/>	補助用具としてロープ
<input type="checkbox"/>	予備の眼鏡・補聴器	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

など

非常時持ち出し品は、使用するとき支障のないように、定期的に点検しておきましょう。とくに食品や飲料水の賞味期限はまめにチェックし、賞味期限がせまったものから順に入れ替えておきましょう。

# 家庭での備えされていますか？

突然起こりうる災害を予測するのは難しいものです。いざというときの家族の行動、避難所や避難方法、連絡方法などを普段から家族でよく話し合っておきましょう。その際、「非常時持ち出し品の準備&チェック」の頁を活用して、持ち出し品の点検も行っておきましょう。

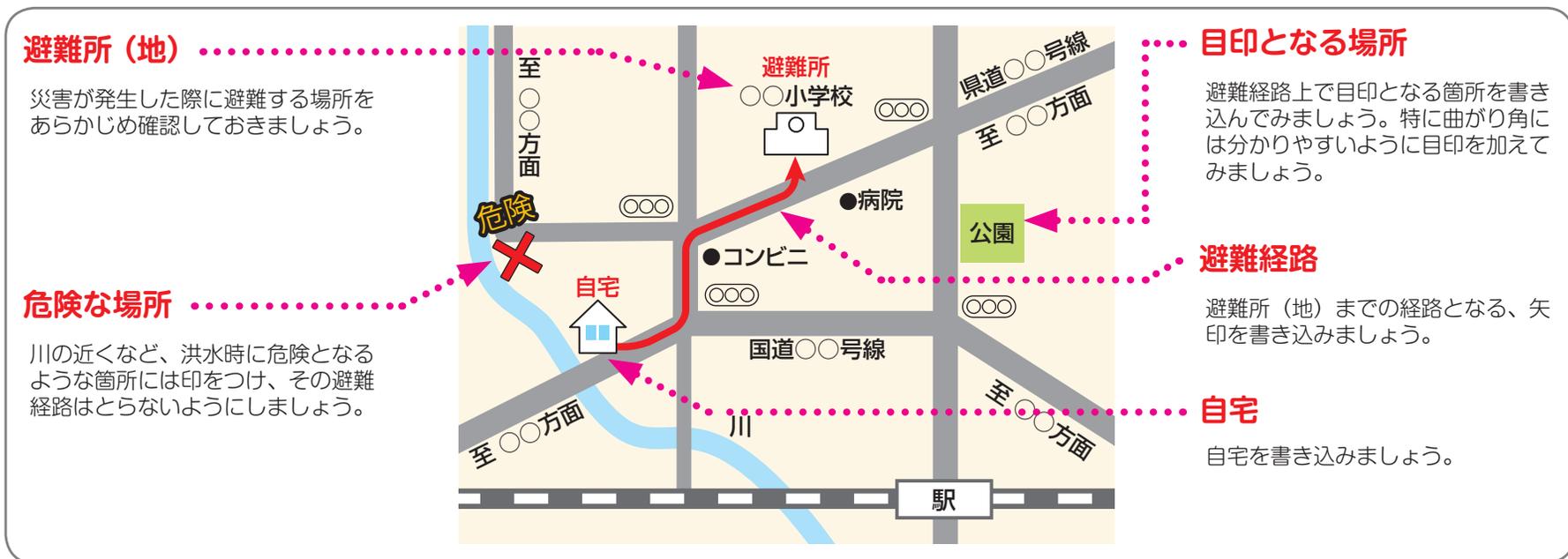
## 家族で話し合っておきたい項目

- ① 家の中ではどこが一番安全か
- ② 救急医薬品や消火器などを準備しているか
- ③ 乳幼児や高齢者の面倒は誰がみるのか
- ④ 安全な避難経路、避難場所、避難所はどこにあるのか
- ⑤ 避難するとき、誰が何をもち出すのか、非常時持ち出し袋はどこに置くのか
- ⑥ 家族間の連絡方法と最終的に出会う場所はどこにするのか
- ⑦ 昼の場合と夜の場合の役割分担は、はっきり決まっているか
- ⑧ 地域の防災活動（自主防災組織の訓練など）に参加しているか



## 家庭のオリジナルマップの作成

家族で話し合った内容なども踏まえ、自宅から避難所（地）までの経路や危ない場所などを記載したオリジナルマップを作成し、家庭内で共有しておきましょう。



## 自主防災組織への参加

巨大地震などで大規模災害が発生すると、火災の複数同時発生や建物崩壊、交通網の寸断などで防災機関が満足に機能しなくなる可能性があります。

こうした場合、個人や家族だけの力では各地域の被災者、負傷者を助けることは困難となるため、近隣住民や地域で一体となって協力して防災活動を行う「共助」が重要です。「自分たちの地域は自分たちで守る」という考えで隣近所がお互いに協力し、地域ひとつになって防災活動を行うのが「自主防災組織」です。「自主防災組織」での訓練は、防災活動に関する知識や技術を学ぶのによい機会です。ぜひ参加しましょう。

