

防災対策&非常時持出品

● 防災対策

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	
<input type="checkbox"/>	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。
<input type="checkbox"/>	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。
<input type="checkbox"/>	寝室、子どもやお年寄りのいる部屋には家具を置かない 就寝中に地震が発生すると危険。子どもやお年寄り、病人などは逃げ遅れる可能性がある。
<input type="checkbox"/>	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。

家具の転倒、落下を防ぐポイント		家の周囲の安全対策	
<input type="checkbox"/>	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。	<input type="checkbox"/>	屋根 不安定な屋根のアンテナや、屋根瓦は補強しておく。
<input type="checkbox"/>	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。	<input type="checkbox"/>	窓ガラス 飛散防止フィルムをはる。
<input type="checkbox"/>	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。	<input type="checkbox"/>	プロパンガス ボンベを鎖で固定しておく。
<input type="checkbox"/>	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。	<input type="checkbox"/>	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。
<input type="checkbox"/>	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)。	<input type="checkbox"/>	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。
<input type="checkbox"/>	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。		

● 非常時持ち出し品(例)

一人ひとり必要な物は違います。自分に必要な物を書き出してみましょう。

事前に準備出来ているか、チェック☑しましょう。

携帯ラジオ

- ラジオ
- 電池(多めに用意)

救急医療品

- 常備薬
- 絆創膏
- 傷薬
- 包帯
- 風邪薬
- 胃腸薬
- 鎮痛剤

貴重品

- 現金
- 印鑑
- 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)

感染症対策

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 体温計

非常食品等

火を通さなくて食べられるもの、食器など

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

その他

- ろうそく
- 軍手
- 応急手当用品
- 衣類(下着・上着など)
- 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)
- ロープ
- ティッシュ
- ウェットティッシュ
- ヘルメット
- ホイッスル
- ハサミ
- 筆記用具・メモ帳
- 家族の連絡先
- 安否確認方法
- タオル
- 紙おむつ
- 雨具(カッパ)
- ライター
- 携帯電話
- 携帯電話の充電器
- ゴミ袋・ビニール袋
- ビニールシート



● 非常時用備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(最低3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)

非常食品

- お米(缶詰・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

非常時持ち出し品は定期的に点検を!

避難生活が長引くときに便利なもの

携帯トイレ、使い捨てカイロ、裁縫セット、ガムテープ、地図、さらし、スコップなど。

東日本大震災で役に立ったもの

ポリタンク、ホイッスル、予備の眼鏡・補聴器、新聞紙、補助用具としてスコップ、ボールやハンマー、のこぎり、車のジャッキなど。



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。