



避難行動&備え

いざというとき慌てないために

風水害と土砂災害

地震

避難行動&備え

風水害と土砂災害

地震

避難行動&備え

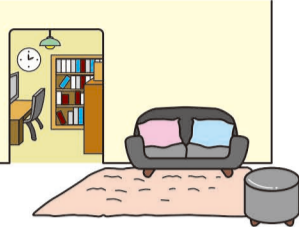
わが家の防災対策&チェック

●家の中の安全対策

事前に準備できているか、チェック☑しましょう。


1 □ 家の中に逃げ場としての安全な空間を作る

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おく。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を換える。



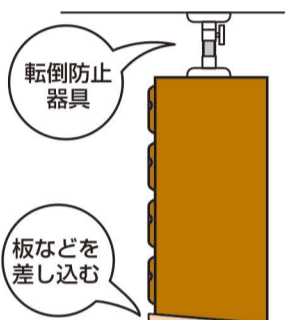
2 □ 寝室、子供やお年寄りのいる部屋には家具を置かない

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



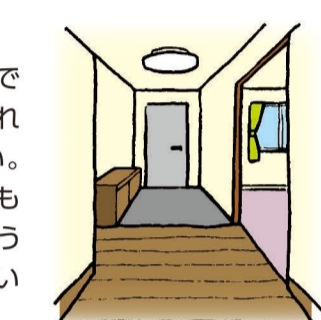
3 □ 家具の転倒を防ぐ

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、壁や柱に寄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、出入口や通路に物を置かない

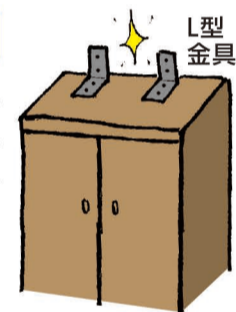
玄関などの出入口までの通路に、家具など倒れやすいものを置かない。また、玄関にいろいろなものを置くと、いざという時に出入り口をふさいでしまうことも。



●家具の転倒、落下を防ぐポイント(例)

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。扉があかないように止め金具をつける。



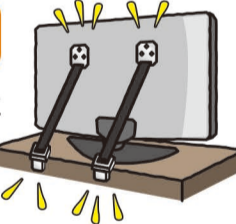
照明

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。



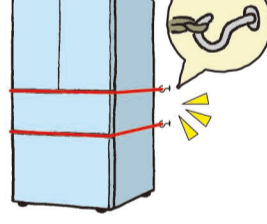
テレビ

できるだけ低い位置に固定して置く(家具の上はさける)。



冷蔵庫やピアノなどの重いものは…

冷蔵庫は、扉と扉の間に針金などを巻いて金具で壁に固定しておく。ピアノにはナイロンテープなどを巻きつけ、壁などに取りつけた金具などで固定する。脚には滑り止めをつける。



●家の周囲の安全対策

事前に準備できているか、チェック☑しましょう。

□ ブロック塀・門柱

土中にしっかりした基礎や控え壁のないものは補強。ひび割れや鉄筋のサビはないか。

□ 屋根

不安定な屋根のアンテナの補強。瓦のひび、割れ、ずれ、はがれはないか。トタンのめくれ、はがれはないか。

□ 窓ガラス

飛散防止フィルムを貼る。ひび割れや窓枠のガタツキはないか。

□ 外壁

板壁に腐りや浮きはないか。モルタルの壁に亀裂はないか。

□ ベランダ

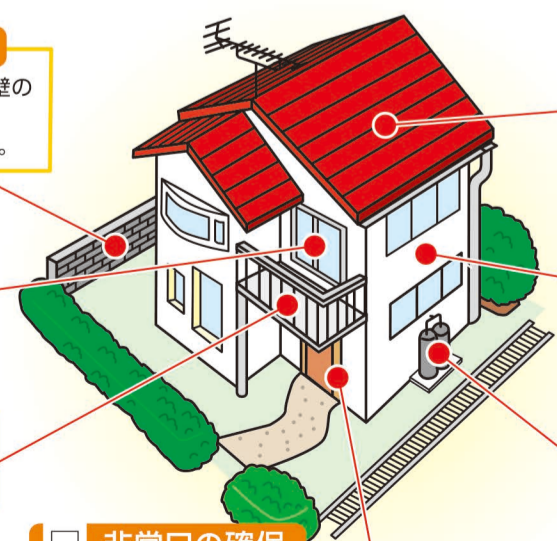
鉢植えなどの整理整頓を。危険がある場所には何も置かない。

□ 家の周りのもの

プロパンガスのボンベはしっかり固定されているか。植木鉢などは整理整頓を。風に飛ばされそうなものは事前に屋内へ。

□ 非常口の確保

通路や出入口には、避難の際の妨げにならないよう、できるだけ自転車やベビーカーなどの物は置かない。



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。

非常持ち出し品(例)

事前に準備できているか、チェック☑しましょう。

貴重品

- 現金 ※公衆電話用に硬貨も
- 印鑑
- 証書類のコピー (健康保険証、免許証、預金通帳、保険証書、権利証書など)

情報収集用品

- 携帯ラジオ ※予備電池も
- 携帯電話(スマートフォン)の充電器
- モバイルバッテリー
- 筆記用具
- 防災ハザードマップ(本書)

非常飲食品など

- 非常食 ※軽く高カロリーのもの
- 飲料水 □ 缶詰・缶切り・栓抜き
- 給水袋・水筒 □ 紙コップ・紙皿
- 離乳食 □ 万能ナイフ

衛生用品

- タオル
- マスク
- 消毒液
- 救急セット ※常備薬も
- 体温計
- トイレトペーパー
- ウェットティッシュ
- 生理用品
- 紙おむつ
- 衣類・下着類

安全用品

- 懐中電灯 ※予備電池も
- ヘルメット
- 軍手
- スリッパ
- 笛やブザー ※居場所を知らせるもの
- マッチ・ライター
- 毛布・保温シート・カップ
- 使い捨てカイロ
- 食品用ラップ ※止血や、食器にかぶせて使う



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 ※1人1日3ℓを目安に
- 食品 ※アルファ米、長期保存食品など
- 給水用ポリタンク・バケツ
- カセットコンロ・ガスボンベ・固形燃料
- 調理器具 ※なべ、やかんなど
- 毛布・寝袋
- ガムテープ
- ビニールシート
- 災害用トイレセット
- 洗面用具・水のいらぬシャンプー
- からだ拭きシート
- ランタンなどアウトドア用品

上記リストを参考に、特に乳幼児用品、高齢者用品等、災害時に配慮すべき方の用品も、家族構成に合わせて追加しましょう。

在宅避難

町が開設する避難所は、収容人数や援助できる範囲に限りがあります。自宅の安全が確保されており自宅での避難生活が可能の方は、「在宅避難」「親戚・知人宅への避難」も選択肢のひとつになります。在宅避難のためには「事前の準備」が重要となりますので、日頃から備えをしておきましょう。

●食料品の備蓄

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くなります。このため、

最低3日分～1週間分×人数の

食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

●ローリングストック

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



備蓄の目安 = 食品 × 家族の人数 × 最低3日分

備蓄食品を用意する際の分類のヒント

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

非常食 非常時の備えとして用意し、主に災害時に使用するもの
【非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能】

日常食品 日常から使用し、かつ、災害時にも使用するもの
【ローリングストック】