

防災準備編

日頃から心がけておくこと

災害はいつ起こるかわかりません。防災と聞くと大げさに聞こえますが、家具を固定したり、配置を見直すことで自分や家族の身を守ることができます。

窓にガラス飛散防止フィルムをはっておくと、強風により物が当たってガラスが割れた場合でも、飛散を防ぐことができます。また、カーテンを閉めておけば、割れたガラスが部屋の中に飛び散るのを抑えることができます。

エアコンや照明は、地震などで落ちてくる可能性があるため、注意しましょう。

家具やテレビが倒れてきても直撃しない位置にベッドやソファを配置しましょう。

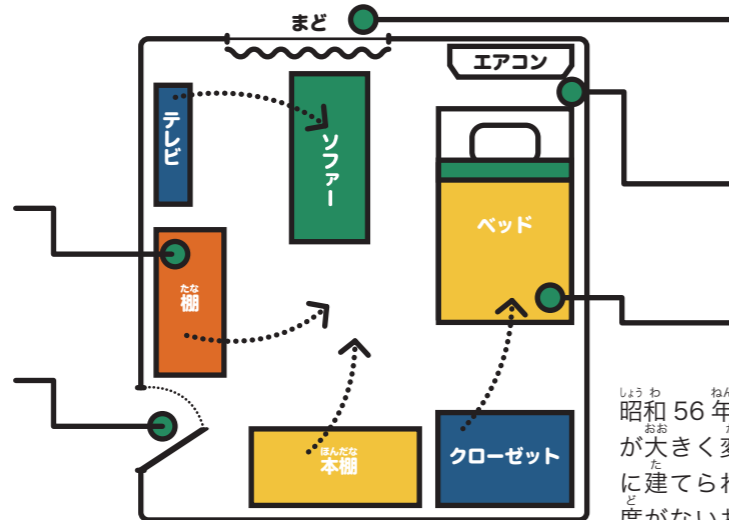
昭和56年(1981年)に住宅の耐震基準が大きく変わりました。この年より以前に建てられた住宅については、十分な強度がないおそれもありますので、耐震診断を受け、必要であれば耐震改修を行いましょう。

家の中を見直してみよう

重いものや、壊れやすいものは棚の下段に、当たっても痛くないような軽めの上段に収納しましょう。

逃げ道がふさがれないようにドアの周りにはスッキリさせましょう。

※消火器、ガスのマイコンメーター、感震ブレーカーで、地震による火災に備えましょう。



家具などを固定してみよう

固定するグッズ紹介



つっぱり棒

天井と家具の間にはさみ固定します。家具に傷をつけずに固定することができます。



耐震ゲルマット

粘着性のあるマットでテレビなどの家電や棚の底面に貼り、滑りにくくします。



L字型金具

ねじなどで家具に取り付けて壁などに固定します。効果は高いですが、傷がつきます。



転倒ストッパー

たんすや食器棚などの家具の下に挟み、倒れにくくします。



転倒防止用ベルト

家具の側面や天板とかべを壁につないで固定します。粘着シールのももあります。

家具・家電の固定の仕方の例



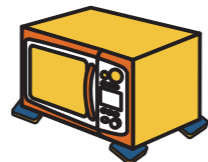
たんす・クローゼット

L字型金具で取り付けて、転倒ストッパーや段ボールなどを家具の下の前側に挟みましょう。



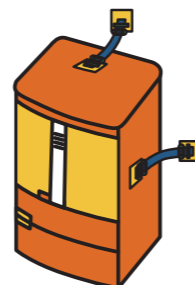
本棚・食器棚

棚の中は、重いものを下段に置き、棚と天井の間をつっぱり棒で固定します。



電子レンジなど

転倒や落下する可能性がある家電は、耐震ゲルマットを敷いて滑りにくくさせましょう。



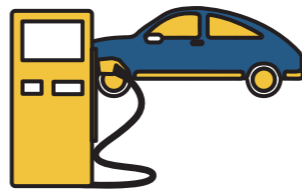
冷蔵庫

転倒防止用ベルトで壁などに固定します。

普段の行動を意識してみよう

1

ガソリンが半分になったら給油



災害が起こるとガソリンが在庫切れになることもあるので、日頃から残量を意識しておきましょう。

2

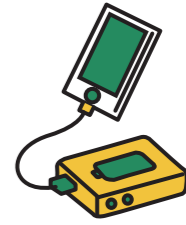
地域の防災訓練への参加



災害時はひとの助け合いが大切。地域の防災訓練などに参加して防災の知識を得ながら、みんなで協力して取り組みましょう。

3

モバイルバッテリーを用意



予備のモバイルバッテリーを1モバイル(スマートフォンなど)に最低1つ、準備しておきましょう。車から充電できる充電器があれば便利です。

4

浴槽の水を溜めておく

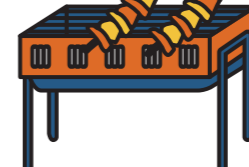


水道が復旧するまでに時間がかかることがありますので、水を溜めておくとトイレや体を拭くときなどに利用することができます。

※小さい子どもは溺れてしまうおそれがあるので、注意しましょう。

5

アウトドアに親しむ



キャンプ用品はライフラインが止まったときに役立ちますので、使い方に慣れておきましょう。

6

外出するときは家族に行き先を伝える



家族が今どこにいるのかを常に把握しておきましょう。災害時、少しでも不安が解消されます。

連絡方法などを確認しよう

家族防災会議

災害用伝言ダイヤル(裏表紙記載)や連絡先について話しておきましょう。また集合場所は具体的に決めておきましょう。



近隣のひとと助け合う

近隣のひとと助け合える関係を作っておきましょう。

遠くの知人と助け合う

遠方の知人に助け合える人がいると、いざというとき安心です。

ペットのことも考えよう

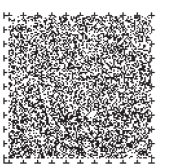
避難生活ではペットの免疫力も低下するため、ペットの健康管理にも十分気を付けましょう。またトラブルを防ぐため、日頃からしつけを行っておきましょう。



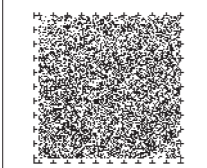
フード、おもちゃなどのペット用品や避難に備えてゲージも準備しましょう。



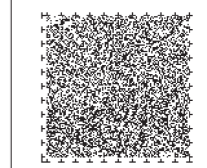
迷子に備えて写真を準備しておきましょう。また首輪がつけられる場合は、名前や連絡先を記入しましょう。



音声コード掲載



音声コード掲載



音声コード掲載

ぼうさい
防災
じゅんび
準備編

あつ ぼうさい
すぐに集められる防災グッズ

非常時に「あつよかった」防災グッズをまとめました。リストを参考に個人や家庭に必要なものをしっかり準備して、災害が起きてあつあつない防災対策を心がけましょう。

きほん びちく
基本の備蓄リスト

1週間程度を自足できるように準備しましょう

ぼうさい
防災リュック

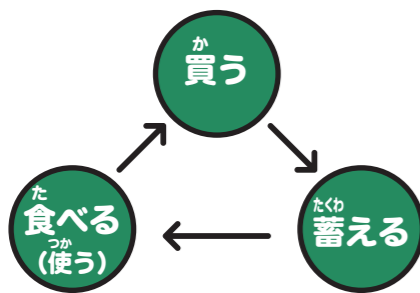
- 水
- 携帯食(乾パンや水をそそいでつくるアルファ化米など)
- モバイルバッテリー
- ラジオ、電池
- 手袋
- 救急セット
- 健康保険証や免許証のうっし
- お薬手帳(コピー)
- 手指消毒剤
- 常備薬
- 体温計
- ライト(懐中電灯など)
- 保温アルミシート
- 新聞紙
- 数日分の着替え
- タオルやてぬぐい
- 歯ブラシ
- ウェットティッシュ/おしりふき
- ビニール袋(大・小)/防臭袋
- マスク
- 携帯トイレ
- ガムテープ/養生テープ
- メモ用紙/ペン(油性ペン)
- 予備めがね

いえ
家のストック

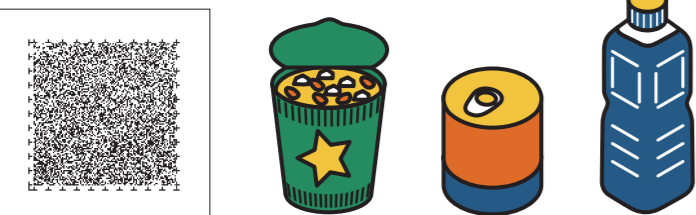
- 水(飲料用、生活用)
- トイレトーパー
- ゴミ袋
- 保存のきく食品(缶詰など)
- レトルト食品、乾物など
- ラップ、アルミホイル
- キッチンバサミ
- バケツ
- カセットコンロ、ボンベ



ローリングストック



ローリングストックとは非常食を大量に蓄えておくのではなく、普段の買い物で少し多めに食材を買い、使った分をまた買い足す方法です。消費期限が過ぎてしまうことが少なく、安定的に食材を備蓄できます。



音声コード掲載

ポイント1

家族が好きなお菓子やレトルト食品など常温で保存できるものを蓄えるようにしましょう。

ポイント2

水などは、キッチンカウンターの下やクローゼットを活用するなど、分散してストックしましょう。

ポイント3

薬や化粧品、ベビーフードなども避難生活では入手しづらくなるので、併せてストックしておきましょう。

ポイント4

古いものを左に、新しいものを右に置くなど保存する位置を決め、古いものから使っていくようにしましょう。

あつよかった!役に立つ!防災グッズ10選

1 水のいらないシャンプー

災害時、水は貴重です。長期間お風呂に入れないときでも、水のいらないシャンプーは役に立ちます。



2 マウスウォッシュ

口腔ケアは身体の健康にもつながります。歯磨きができないときでもマウスウォッシュで口内をケアすることで病気を予防にもつながります。



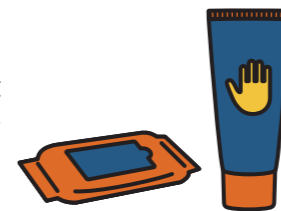
3 うわぐつ

物が散乱している所を裸足で歩くのは危険です。うわぐつが対策や避難所での上履きになるので用意しておきましょう。



4 きそけいしょうひん 基礎化粧品など

ケア用からメイク用まで最低限のものを用意しておきましょう。オールインワンジェルがあれば便利です。



5 カイロ

身体を冷やさないことが体調管理につながります。また、離乳食などを温めるときにも使えます。



6 むしよけグッズ

虫対策も大切です。自分や環境に合ったものを準備しておきましょう。



7 アロマオイルなど

災害が起こると、ストレスが溜まってしまいます。そんなとき、自分の好きな香りを嗅ぐと気分転換になります。



8 ほれいほおん 保冷保温のきく水筒

お湯をもらうときなどに便利です。温かいものを飲むと心も落ち着きます。また赤ちゃんのミルクを作るときにも使えます。



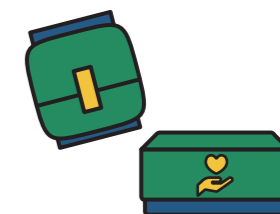
9 レインコート

雨合羽としてだけでなく、寒さをしのぐこともできます。



10 せいりようひん 生理用品・パンティライナー

下着の清潔さを保つためにも多めに用意しておきましょう。また、傷の手当やガーゼとしても役立ちます。



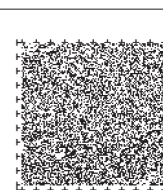
ママ・妊婦の場合

- 日用品
- 紙おむつ
- おしりふき
- ブランケット
- 母乳パッド
- おもちゃ(音が鳴らないもの)
- 哺乳瓶
- おんぶ紐、だっこ紐
- 母子健康手帳
- 子どもの衣類
- 紙コップ、スプーン
- 授乳ケープ
- ガーゼハンカチ
- 出産準備品
- 健康保険証と子ども医療受給者証のコピー

- 食料品
- 離乳食
- 粉ミルク
- 飲料水
- おやつ
- アレルギー対応食

こうれいしゃ 高齢者・介護者がいる場合

- 大人用おむつ、紙パンツ
- 杖
- 入れ歯、入れ歯洗浄剤
- 健康保険証のコピー
- 介護用品
- 老眼鏡
- 補聴器(補聴器用電池)



音声コード掲載