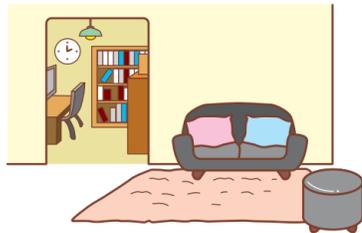


家の中の安全対策

●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。



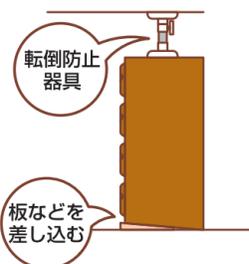
！ 寝室、子どもやお年寄りのいる部屋にはできるだけ家具を置かない

就寝中に地震に襲われると家具が倒れるおそれがあり危険。やむをえず置く場合は、なるべく背の低い家具にするとともに、寝ている場所に倒れないよう、また出入口をふさがないように、向きや配置を工夫する。



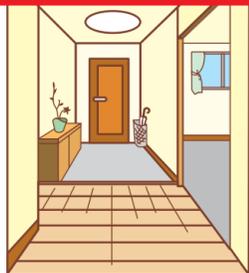
！ 家具の転倒を防ぐ

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。



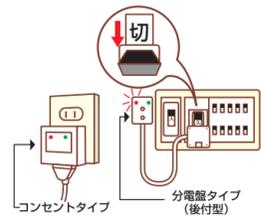
！ 安全に避難するため、出入口や通路にものを置かない

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。



！ 電気火災発生の防止

地震による火災の原因の多くは電気が関連。電気ストーブや電気コンロの転倒や、停電復旧時の通電火災（破損した電気コードのショートによる出火など）がある。電気火災を防ぐためには、感震ブレーカーの設置が有効。



！ 手の届くところに防災品を備える

夜間就寝時、停電になると周囲の確認ができず危険。地震の場合はガラスが散乱したり、部屋に閉じ込められることもある。普段寝る場所から手の届くところに懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを。



家の周囲の安全対策

●以下のポイントをチェックし、適切に補修を行ってください。

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

雨どい・雨戸
雨どいに落ち葉や砂が詰まっていないか。雨戸にガタツキやゆるみはないか。継ぎ目の外れや塗装のはがれ、腐りはないか。

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。

側溝
側溝が詰まると、道路冠水や浸水の原因に。日頃の清掃を。

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。

ベランダ
鉢植えや物干し竿など飛散の可能性が高いものは室内へ。

窓ガラス
強風による飛来物などに備え、外側から板でふさぐなどの処置を。飛散防止フィルムを貼る、ひび割れ、窓枠のガタツキはないか。

ブロック塀・門柱
土中にしっかりした基礎、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。

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。(男性15kg 女性10kgが目安)

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

貴重品

- 現金 ※公衆電話用に硬貨も
- 印鑑
- 家や車の予備鍵
- 証書類のコピー (健康保険証、免許証、通帳、保険証書、権利書など)

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 ※ライト付きが便利
- 筆記用具

非常飲食品など

- 非常食 ※軽く高カロリーのもの
- 飲料水
- 給水袋
- 万能ナイフ

衛生用品

- 救急セット ※常備薬も
- タオル
- マスク
- 消毒液
- 体温計
- トイレトーパー
- ウェットティッシュ
- ビニール袋
- 下着類

安全用品

- 懐中電灯 ※予備電池も
- ヘルメット・防災ずきん
- 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
- 使い捨てカイロ



備蓄品

●少なくとも3日(できれば1週間)は自力で生活できるように準備

- 飲料水 ※1人1日3ℓ
- 食品 ※レトルト食品、長期保存食品など専用品の他、下記ローリングストックの活用を
- 給水用ポリタンク・バケツ
- カセットコンロ・ガスボンベ
- 使い捨ての食器類
- 食品用ラップ
- ランタン
- 災害用トイレセット
- からだ拭きシート
- 水のいらぬシャンプー
- ガムテープ
- ビニールシート



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。

定期的に点検を!

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出用品の不備を定期的に点検しましょう。

ローリングストックについて

備蓄専用の保存食なども大切ですが、普段から少し多めに食料品や日用品を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の備蓄を自宅に確保しておくことを「ローリングストック」と言います。日常生活の中に、非常備蓄を上手に組み込みましょう。

- 対象品目の例—
- ペットボトルの水や飲み物、レトルト食品、インスタント食品、お菓子、乾麺、缶詰、乾物、漬物
 - カセットコンロのボンベ、ウェットティッシュ、トイレトーパー、食品用ラップ、ビニール袋、乾電池、使い捨てカイロ

