

■ 家の中の安全対策

1. 家具を安全に配置する

できるだけ人の出入りが少ない部屋に家具をまとめる。無理な場合でも、なるべく安全なスペースが確保できるように配置換えをする。

2. 寝室、子供やお年寄りのいる部屋には家具を置かない

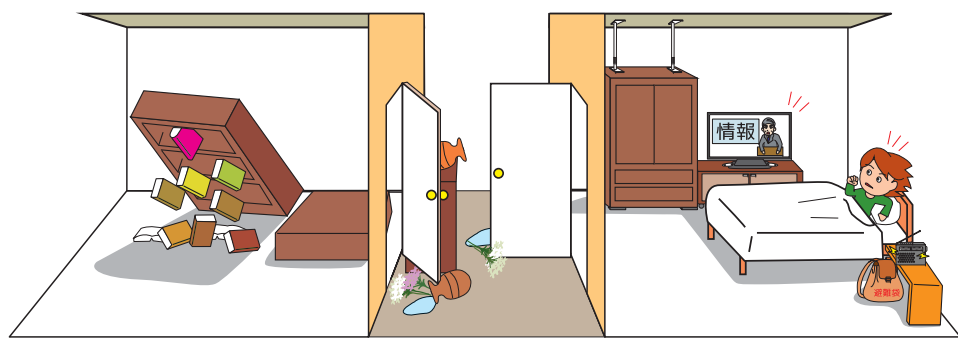
寝る部屋に家具を置く場合は、身体の上に落ちてこないように配置する。子供やお年寄り、病人などは逃げ遅れる可能性がある。

3. 家具は倒れにくいように置く

家具と壁や柱の間にすき間があると倒れやすい。家具の下に小さな板などを差し込み、壁や柱に寄りかかるようにする。畳の上に置く場合は家具の下に板を敷くと安定する。

4. 通路や出入り口に荷物を置かない

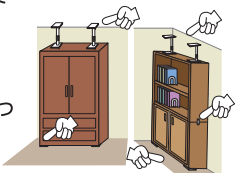
玄関などの出入り口までの通路に、家具など倒れやすいものを置かない。また、玄関やドアの近くにいろいろなものを置くと、いざというときに出入り口をふさいでしまうことがある。



家具の転倒・落下を防ぐポイント

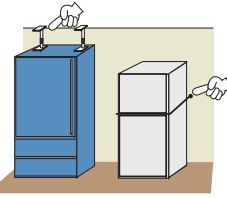
タンス・本棚

- ・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。



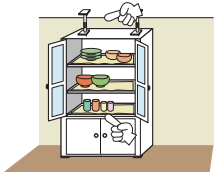
冷蔵庫

- ・金具と針金などで壁に固定する。
- ・2ドアの場合は扉と扉の間などを利用する。



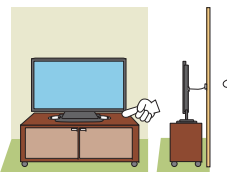
食器棚

- ・金具などで壁に固定する。
- ・中の食器が滑らないように棚板にシートや布巾などを敷く。



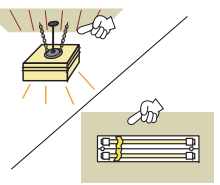
テレビ

- 薄型化により重量は軽減されたが、転倒や落下の危険性があるため、付属の器具などで確実に固定する。



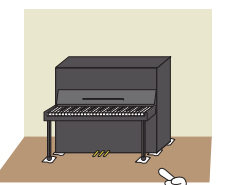
照明器具

- ・チェーンと金具を使って数か所を止める。
- ・蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープなどで止めるとよい。



ピアノ

- 脚には滑り止めをつけ、できれば本体を専用のナイロンテープなどで固定する。



■ 非常持ち出し品

避難するときの最低必需品。重さの目安は男性15kg女性10kg程度。背負いやすいリュックサックにまとめておきましょう。

ヘルメット・防災ずきん

- ・ヘルメット
- ・防災ずきん
- ・雨ガッパ



屋根瓦や看板などの落下物から頭部を守る。雨ガッパは防寒にも有効。

懐中電灯・ろうそく

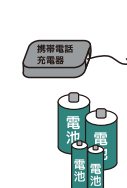
停電時や夜間の移動に必要。



(ろうそくは転倒すると火災につながるため太くて安定性のあるもの)

予備電池

懐中電灯、携帯ラジオ用に多めに用意しておく。最近では携帯電話用の充電器を併せて用意しておく大変有効である。



携帯ラジオ

AMとFMの両方聴けるもの。懐中電灯や太陽光発電などが付属したものが便利。



市では戸別受信機(AM・FMラジオ機能付き)を貸し出しています。

食料品・水

- ・缶詰
- ・カンパン
- ・ビスケット
- ・ナッツ類
- ・ペットボトル
- ・粉ミルク



火がなくても食べられ、カロリーの高いもの。

救急医療品

- ・ガーゼ、ばんそうこう、包帯
- ・キズ薬、軟膏
- ・かぜ薬、解熱剤
- ・鎮痛剤
- ・胃腸薬
- ・おくすり手帳など



(持病があれば、常備薬の用意を)

貴重品

- ・現金
- ・預金通帳
- ・はんこ
- ・証券
- ・健康保険証など



現金は紙幣だけでなく硬貨も。(公衆電話の利用に便利)

衣類

- ・下着
- ・上着
- ・軍手
- ・靴下
- ・タオルなど
- ・アルミシート(保温用)
- ・乳幼児がいる場合は紙おむつなど



生活用品

- ・ナイフ
- ・ライター
- ・缶切り
- ・食器類
- ・ティッシュ
- ・ビニール袋
- ・生理用品
- ・簡易トイレなど



■ 非常備蓄品

災害復旧までの数日間を自力で生活するためのもの。できれば7日分の用意をしましょう。

非常食

そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの。

- ・アルファ米
- ・レトルト食品
- ・缶詰
- ・ドライフーズ
- ・栄養補助食品
- ・調味料など



定期的な期限を確認し補充しておく。

水

- ・飲料水
- ・生活用水



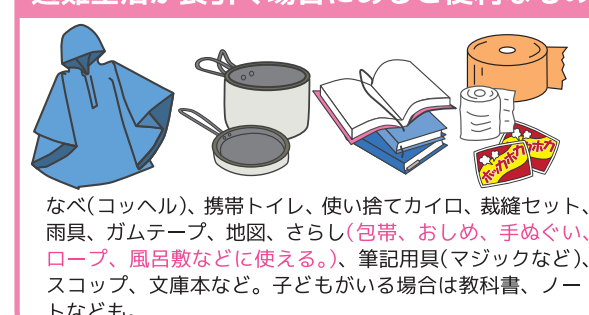
飲料水は、1人1日3リットルが目安。生活用水はプラスチックの容器に保存しておく。風呂の水を次に入ると残しておく習慣をつけると、非常時に生活用水として利用することができる。

生活用品

- ・卓上コンロ
- ・固形燃料
- ・予備のガスボンベ
- ・キッチン用ラップ
- ・毛布
- ・使い捨てカイロ
- ・パールの工具
- ・トイレットペーパー
- ・ドライシャンプーなど



避難生活が長引く場合があると便利なもの

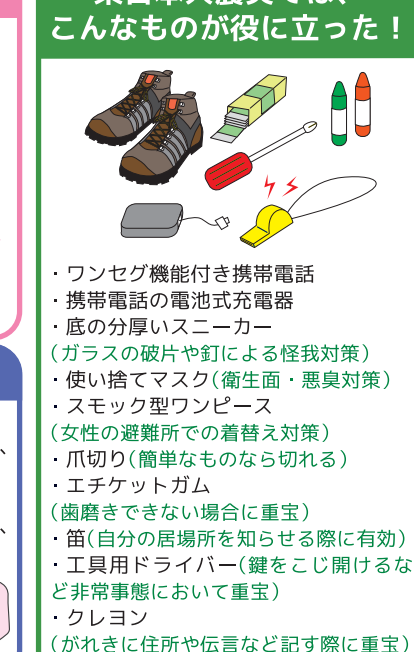


なべ(コッヘル)、携帯トイレ、使い捨てカイロ、裁縫セット、雨具、ガムテープ、地図、さらし(包帯、おしめ、手ぬぐい、ロープ、風呂敷などに使える。)、筆記用具(マジックなど)、スコップ、文庫本など。子どもがいる場合は教科書、ノートなども。

家族構成に合わせた備蓄品

- 乳幼児のいる家庭
ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、おむつ、おんぶひも、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼ、ハンカチなど
- 妊婦のいる家庭
脱脂綿、ガーゼ、さらし、T字帯、洗浄綿及び新生児用品、ティッシュ、ビニール風呂敷、母子手帳、新聞紙、石けんなど
- 要介護者のいる家庭
着替え、おむつ、ティッシュ、障害者手帳、補助具等の予備、常備薬など

東日本大震災では、こんなものが役に立った!



- ・ワンセグ機能付き携帯電話
- ・携帯電話の電池式充電器
- ・底の分厚いスニーカー (ガラスの破片や釘による怪我対策)
- ・使い捨てマスク(衛生面・悪臭対策)
- ・スモック型ワンピース (女性の避難所での着替え対策)
- ・爪切り(簡単なものなら切れる)
- ・エチケットガム (歯磨きできない場合に重宝)
- ・笛(自分の居場所を知らせる際に有効)
- ・工具用ドライバー(鍵をこじ開けるなど非常事態において重宝)
- ・クレヨン (がれきに住所や伝言など記す際に重宝)