

参考：自助の備え（1）

災害に備えた家づくり

～身を守り、安全に避難するために～

家具・家電などの転倒・落下・破損防止のためのいろいろな対策

置き方を工夫しよう

- リビングや寝る所など、人がよくいる場所には家具を置かない、または家具が倒れてこないように気をつけて配置しましょう。
- 家具と壁や柱との間にすき間があると、不安定で倒れやすくなるため、すき間が空かないようにぴったりと置きましょう。もしくは、家具の下・前方に板などを入れて、少し壁にもたれさせるように置く方法もあります。



収納方法を工夫しよう

- 軽い物は上に、重い物は下になど、収納の仕方を考えてみましょう。
- 本棚などのすき間には、ブックエンドなどを利用して本を固定するなど、物と物の間にできるだけ空間を作らないようにしましょう。

照明器具を補強しよう



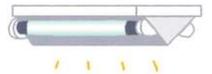
ペンダントライト



シーリングライト

- 天井から吊り下げるペンダントライトなどの照明は、地震の時に揺れて落下したり電球が割れたりする恐れがあるため、天井に直接取り付けのシーリングライトなどの照明の方が安全です。ペンダントライトを使用している場合は、シーリングライトに変えたり、それが難しい場合には鎖や金具を使って数ヶ所で留めて固定するなど、補強しておきましょう。

- 直管型の蛍光灯は蛍光管の落下を防止するため、両端を耐熱テープで留めておきましょう。



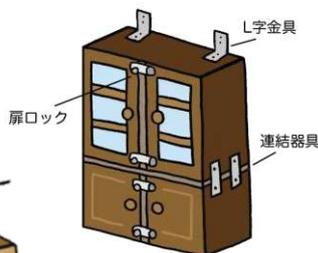
直管型蛍光灯

耐震器具を利用しよう

<転倒防止金具>

壁・柱・鴨居(かもし)と家具を固定するタイプと、床などに固定するタイプがあります。

- L字金具…ねじで壁と家具を固定します。※壁に強度が必要です
- つっぱり棒…天井と家具の間に設置します。※天井に強度が必要です
- 重ねどめ金具…上下に重ねた家具を固定します。
- 扉・ひきだし開放防止器具…扉や引き出しが勝手に開くのを防ぎます。
- 耐震マット…粘着性のゲル状のマットで、床と家具の底を接着します。



<ガラス飛散防止フィルム> 窓ガラスやガラス扉に貼って、飛散を防ぎます。

<感震ブレーカー> ホームセンターや家電量販店などで購入することができます。



事前のさまざまな対策で、身体といのちを守りましょう！

参考：自助の備え（2）

災害に備えた家づくり

～身を守り、安全に避難するために～

屋内編

危険箇所のチェックと対策



出入り口や通路に物を置いていませんか？

玄関や勝手口などの出入り口付近や廊下などに、家具や倒れやすい物を置いていると、いざという時に通路をふさいでしまい、避難の妨げになることも。本当に必要な物以外は、できるだけ置かないようにしましょう。

家具のない安全なスペースはありますか？

部屋の中に、家具の転倒の恐れがないスペースを確保しましょう。部屋が複数ある場合は使用頻度が低い部屋に家具をまとめて置いたり、それが難しい場合は少しでも安全なスペースができるよう配置を考えるなど置き方を工夫することも大切です。

寝室や要配慮者がいる部屋に倒れそうな家具はありませんか？

就寝中の災害発生の場合、家具が倒れて逃げ遅れる可能性があります。また、高齢者・子ども・体の不自由な人・病気の人などがある部屋にも注意が必要です。こういった場所には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。

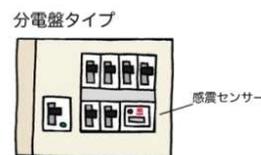


家具の転倒・落下防止の対策はしていますか？

家具の転倒によって避難が妨げられたり、下敷きになって動けなくなる恐れがあります。また、棚などの上からの落下物により、ケガをすることも考えられます。しっかりと転倒や落下防止対策をしておくことが重要です。

感震ブレーカーは設置していますか？

震災時の火災の原因の6割以上が、電気火災によるものです。感震ブレーカーは、地震による揺れを感知して自動的に電気を遮断し、火災を防ぐための装置です。地震による電気火災対策として設置することが推奨されています。



窓などのガラスに対策はしていますか？

飛散防止フィルムを貼っておきましょう。窓ガラス以外にも、食器棚や額縁などガラスが使われているところがあるので、家の中を見ておきましょう。



参考：自助の備え（3）

災害に備えた家づくり

～身を守り、安全に避難するために～

屋外編

危険箇所のチェックと対策

ベランダ

植木鉢や物干し竿など、ベランダに落下の恐れがある物があれば、対策しておきましょう。

また、ベランダから避難する場合に備えて、日ごろからの整理整頓もこころがけましょう。

屋根

アンテナの固定、屋根がわらのチェックをして、修繕が必要であれば早めにしておきましょう。

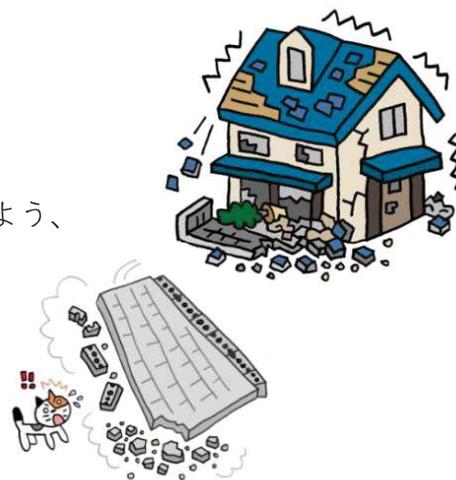
プロパンガス

ボンベが倒れたり、どこかにぶつかったりしないよう、鎖でしっかりと固定しておきましょう。

ブロック塀

以下をチェックし、補強や修繕が必要なら、早めにしておきましょう。

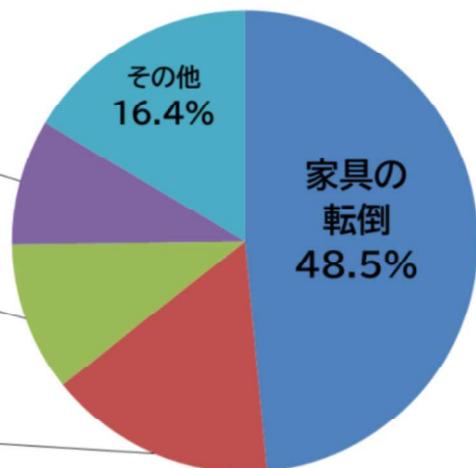
- ・地面にしっかりとした基礎部分はあるか？
- ・鉄筋は入っているか？
- ・ひび割れ、傾き、さびなど、破損の原因になりそうな部分がないか？



逃げようとしたとき
転倒
8.8%

落下した
ガラス
10.5%

棚の上から
の落下物
15.8%



<参考>

阪神・淡路大震災の負傷者とその原因

震災によって負傷した人は、把握できているだけでも約43,800名とされていますが、実際にはこれをはるかに上回ると言われています。けがの原因の多くは、家具などの転倒や落下物などによるものでした。(左図参照)

建物が無事でも、これらが避難の妨げになって逃げ遅れてしまうこともあるため、日ごろからの対策で、いざという時の安全な逃げ道を確認しておきましょう。



参考：自助の備え（４）

家族で決めておくこと ～みんなで助かるために話し合おう～

大地震が発生した時、家族が一緒とは限りません。「いつ、どこで、どんなふうに」あらゆるパターンを想定して、それぞれがすべきこと、避難方法、連絡方法、集合場所などを家族でしっかりと話し合っておきましょう。



役割を決めておこう

- 平常時の防災の役割と、地震発生時の役割を決めておきましょう。
- 要配慮者（高齢者・乳幼児・体が不自由な人・病気の人など）がいる場合は、誰がどのように避難の手助けをするか、担当の人ができない場合はほかの誰が代わりにするかなど、決めておきましょう。

危険な所を確認しておこう

- 家の中や外をチェックして、どんな所が危険か探しておきましょう。
- 危ない箇所があれば、修理や補強方法について話し合い、早めに対応しておきましょう。

非常持出品を確認しておこう

- 非常持出品として、どんな物が必要か？それらはそろっているのか？確認し、足りない物は補充しておきましょう。
- 定期的の使用期限や保管状態を点検し、使えない物は交換しておきましょう。



防災用具を確認しておこう

- 消火器や救急箱、非常用品の置き場を決めておきましょう。
- 非常備蓄品の内容や期限などを定期的に確認し、使えない物は交換しましょう。
- 消火器の使い方や、応急手当の方法を覚えておきましょう。

連絡方法や避難場所を確認しておこう

- 家族が一緒でない時の連絡方法や、避難場所・集合場所を決めておきましょう。
- 休日に家族で、避難経路や避難場所などの下見をしておきましょう。
- 家族の防災連絡カードを作って、いつも携帯しておきましょう。

災害時には一般の電話回線がつながりにくくなるため、「災害用伝言ダイヤル」を活用しよう

<使い方> ※音声ガイダンスにしたがって操作してください

■ 伝言を吹き込む：「171」→「1」→「電話番号」→伝言内容を話す（30秒以内）
※被災地の人は、自宅や携帯電話の番号を入力する

■ 伝言を聞く：「171」→「2」→「電話番号」→伝言を聞く
※被災地以外の方は、被災地の人の電話番号を入力する

NTT
災害用伝言ダイヤル
171

ペットも
大切な
家族です



- 餌やトイレ、ケージなど、ペット用品の準備もしておきましょう。
- いざというときに慌てないように、日頃からキャリーバックやケージに入ることなどに慣れさせておくことも大切です。
- 避難所では他の避難者に迷惑をかけないように、ペットに基本的なしつけをし、備えておきましょう。

参考：自助の備え（5）

備蓄品の用意と保存

1人あたり最低3日分、
できれば1週間分を準備しよう

食品

非常時は炭水化物など栄養の偏りが考えられます。また、お湯があれば温かい食事もとれますので、できる限りいろいろな種類の非常食を用意しておきましょう。

飲料水

1人1日3リットルが目安です。



ごはん、パン類

お湯や水を注ぐだけで完成するごはんやそのまま食べられるパンがおすすめです。



レトルト食品

種類が豊富なので、自分の好みに合った物を備えておきましょう。



缶詰類

保存がききます。調理の必要がなくそのまま食べられる物が災害時は役立ちます。



インスタント食品

カップラーメンやみそ汁など種類が豊富です。お湯を注ぐだけで完成します。



菓子類

電気やガスがなくても食べられ、手軽にエネルギーを補給できます。ストレス解消にも効果的。



好きな食べ物

自分の好きな食べ物を普段よりも多く買って備蓄しましょう。



介護食・アレルギー対応食

ご自身の体調や体質に合った食べ物を用意しましょう。



乳幼児用の菓子

災害時は乳幼児も不安になります。少しでも不安が和らぐように食べ慣れているお菓子を備えておきましょう。



離乳食・ミルク

赤ちゃんが普段から食べているものを多めに買っておきましょう。月齢によって見直しが必要になる場合もあるので、注意が必要です。

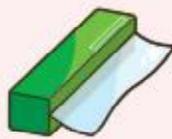


参考：自助の備え（6）

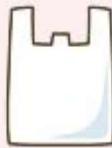
生活用品



使い捨て食器



食品用ラップ



ポリ袋



ごみ袋



カセットコンロ、ガスボンベ



懐中電灯、ランタン



携帯ラジオ



モバイルバッテリー



乾電池

衛生用品



簡易(携帯)トイレ



トイレトーパー



ティッシュペーパー



ドライシャンプー



クレンジングシート



赤ちゃん用おしりふき



ウェットティッシュ



マウスウォッシュ



生理用品



おむつ

ライフラインやエレベーターの停止なども想定し、必要となる生活用品や衛生用品などを準備しておきましょう。

回転備蓄（ローリングストック）で備える

普段利用している食料品や生活用品を少し多めに購入し、消費した分を補充することで、常に一定量の備蓄品を確保することができます。これが「ローリングストック」です。消費期限切れを防ぎ、いざというときに役立ちます。

ポイント
1

**古い物から
使いましょう。**

消費するときは、必ず一番古い物から使うようにしましょう。

ポイント
2

**使った分は、
必ず補充しましょう。**

ローリングストックで備蓄している物は、いつ消費しても構いませんが、消費した分を必ず買い足しましょう。

1

最初に多めに購入する。
消費期限内に使い切る量が目安。

2

**消費期限
の短い物から
順番に使う。**

2と3を
繰り返す

3

**消費した分を
補充し、いつも
一定量に保つ。**