



避難準備（日頃の備え）

いざという時に備え、日頃から避難の準備と心構えをしよう！

家族みんなで防災会議

災害は家族がいっしょにいるときに起こるとは限りません。いざというときにあわてず行動できるよう、本書を活用いただき、家族で普段から話し合っておきましょう。

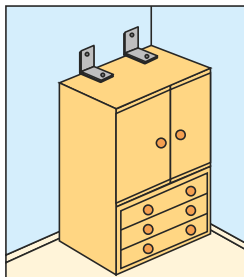
- ☐ 家の中で一番安全な場所
- ☐ 家族一人ひとりの役割分担
 - ・ 安否確認、非常時持出品・備蓄品のチェック、避難経路の確保、隣近所への連絡など
- ☐ 避難場所、避難経路
 - ・ 自宅と避難場所を確認し、マップに描き入れましょう
 - ・ 避難経路を実際に歩いて確認しましょう
- ☐ 自宅付近の災害リスク、危険個所の確認
- ☐ 災害が起こった時の身の守り方
- ☐ 家族が離ればなれでいたときの連絡手段、集合場所
- ☐ 要配慮者（乳幼児、高齢者、障がい者、妊産婦など）のサポートと避難方法
- ☐ ブレーカーの位置確認
 - ・ 地震時は通電火災を防ぐため避難前にブレーカーを落としましょう



家具の転倒、落下を防ぐポイント

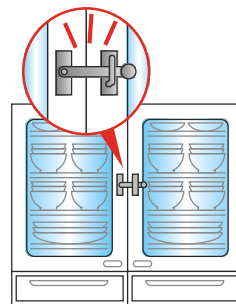
タンス・本棚

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。



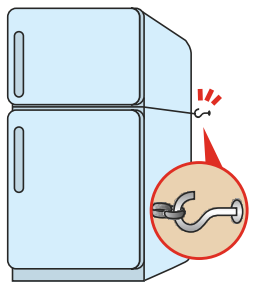
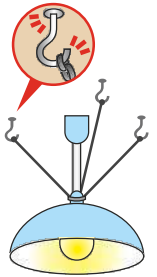
食器棚

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。扉が開かないように止め金具をつける。



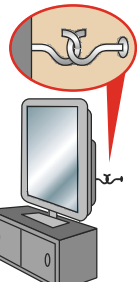
照明

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。



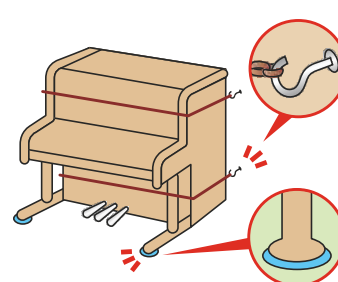
冷蔵庫

2ドアの場合は、扉と扉の間に針金などを巻いて、金具で壁に固定する。



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）。



ピアノ

本体にナイロンテープなどを巻きつけ、取りつけた金具などで固定する。脚には、すべり止めをつける。

家の周囲の安全対策

屋根

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

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。

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。

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。

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。

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。

側溝

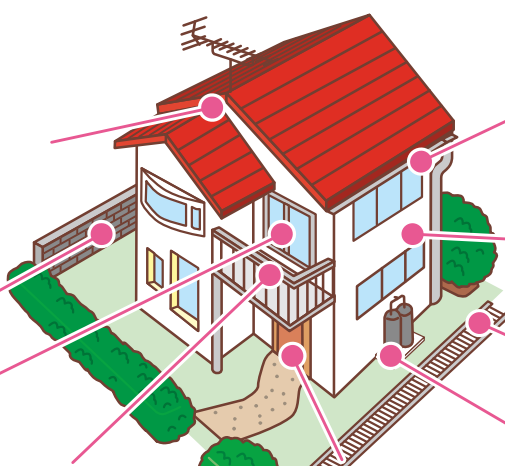
側溝が詰まると、道路冠水や浸水の原因に。日頃からの清掃を。

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。

家の周りのもの

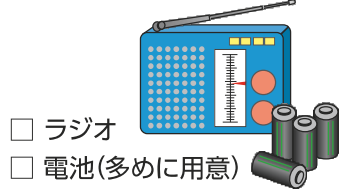
プロパンガスのボンベはしっかり固定されているか。植木鉢などは整理整頓を。風に飛ばされそうなものは事前に屋内へ。



非常時持出品(例)

事前に準備できているか、チェック☑しましょう。

携帯ラジオ



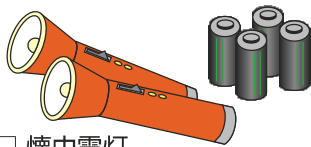
- ☐ ラジオ
- ☐ 電池(多めに用意)

非常食品等



- ☐ 非常用食品(缶詰・レトルト食品)
- ☐ ミネラルウォーター

懐中電灯



- ☐ 懐中電灯(できれば一人にひとつ)
- ☐ 電池(多めに用意)

救急医療品



- ☐ 常備薬
- ☐ ばんそうこう
- ☐ きず薬
- ☐ 包帯
- ☐ かぜぐすり
- ☐ 胃腸薬
- ☐ 鎮痛剤

衛生用品



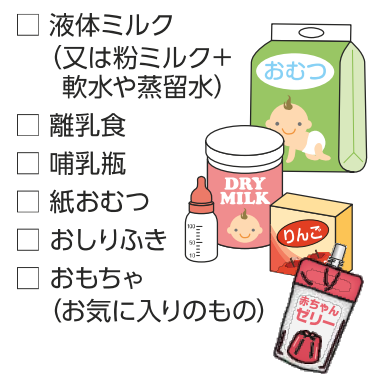
- ☐ マスク
- ☐ 消毒液(石けん等)
- ☐ 体温計
- ☐ 使い捨てのビニール手袋
- ☐ ウェットティッシュ、ティッシュ
- ☐ ペーパータオル

貴重品



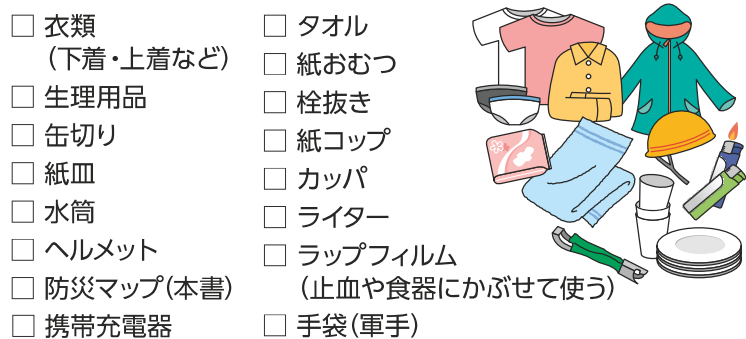
- ☐ 現金(小銭も)
- ☐ 預貯金通帳
- ☐ 印鑑
- ☐ 免許証
- ☐ 健康保険証
- ☐ 権利証書
- ☐ マイナンバーカード

乳幼児のいるご家庭



- ☐ 液体ミルク(又は粉ミルク+軟水や蒸留水)
- ☐ 離乳食
- ☐ 哺乳瓶
- ☐ 紙おむつ
- ☐ おしりふき
- ☐ おもちゃ(お気に入りのもの)

その他



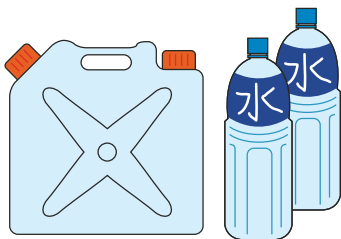
- ☐ 衣類(下着・上着など)
- ☐ 生理用品
- ☐ 缶切り
- ☐ 紙皿
- ☐ 水筒
- ☐ ヘルメット
- ☐ 防災マップ(本書)
- ☐ 携帯充電器
- ☐ タオル
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 栓抜き
- ☐ 紙コップ
- ☐ カップ
- ☐ ライター
- ☐ ラップフィルム(止血や食器にかぶせて使う)
- ☐ 手袋(軍手)

避難準備(日頃の備え)

非常時用備蓄品(例)

災害復旧までの3日間~1週間を生活できるようにチェック☑しましょう。

飲料水



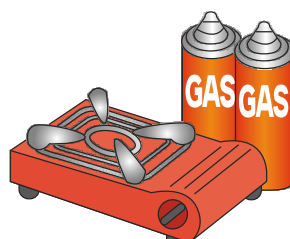
- ☐ 飲料水としてペットボトルやミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)又は貯水した防災タンクなど

非常食品



- ☐ お米(アルファ化米など)
- ☐ 缶詰・レトルト食品
- ☐ 梅干し・調味料など
- ☐ ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)
- ☐ 野菜ジュース

燃料



- ☐ 卓上コンロ
- ☐ ガスボンベ
- ☐ 固形燃料

その他

- ☐ 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水)
- ☐ 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- ☐ 調理器具(なべ・やかんなど)
- ☐ バケツ・各種アウトドア用品など
- ☐ 携帯用トイレ
- ☐ トイレtpペーパー
- ☐ ごみ袋

※上記と併せて季節に応じた災害への備えをしましょう。(夏:熱中症対策 冬:防寒対策など)

❖ 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。

一対象品目の例ー

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tpペーパー、食品用ラップ、ビニール袋、乾電池、使い捨てカイロ

