



# 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。

避難準備（日頃の備え）

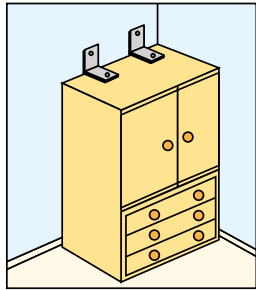
<input type="checkbox"/> 家の中で一番安全な場所
<input type="checkbox"/> 家族一人ひとりの役割分担 ・安否確認、非常時持出品・備蓄品のチェック、避難経路の確保、隣近所への連絡など
<input type="checkbox"/> 避難場所、避難経路 ・自宅と避難場所を確認し、マップに描き入れましょう ・避難経路を実際に歩いて確認しましょう
<input type="checkbox"/> 自宅付近の災害リスク、危険個所の確認
<input type="checkbox"/> 災害が起こった時の身の守り方
<input type="checkbox"/> 家族が離ればなれでいたときの連絡手段、集合場所
<input type="checkbox"/> 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



## 家具の転倒、落下を防ぐポイント

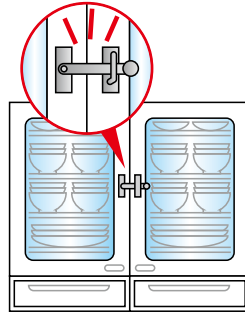
### タンス・本棚

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。



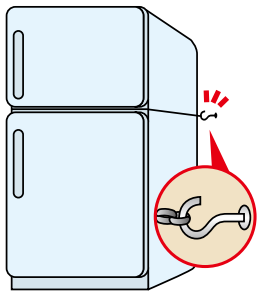
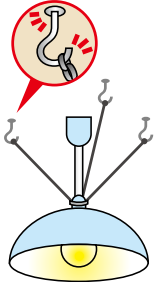
### 食器棚

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。



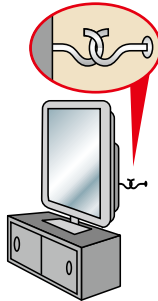
### 照明

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。



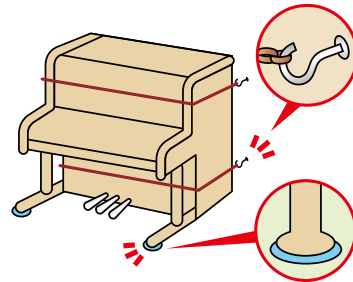
### 冷蔵庫

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

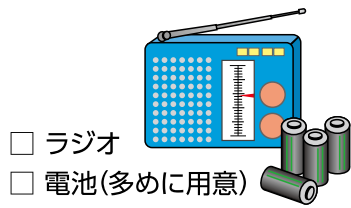
プロパンガスのボンベはしっかり固定されているか。植木鉢などは整理整頓を。風に飛ばされそうなものは事前に屋内へ。

# 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。

避難準備(日頃の備え)

## 携帯ラジオ



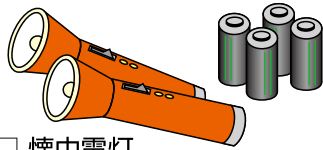
- ラジオ
- 電池(多めに用意)

## 非常食品等



- 非常用食品
- 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
- きず薬
- かぜぐすり
- 鎮痛剤
- ばんそうこう
- 包帯
- 胃腸薬

## 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



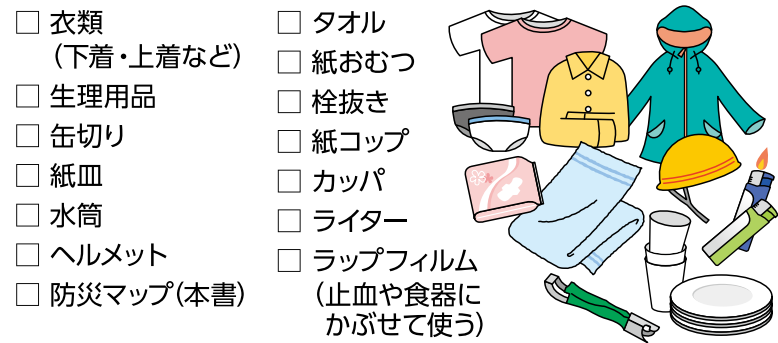
- 現金
- 印鑑
- 健康保険証
- 預貯金通帳
- 免許証
- 権利証書

## 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

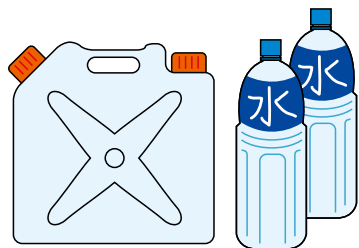


- 衣類  
(下着・上着など)
- 生理用品
- 缶切り
- 紙皿
- 水筒
- ヘルメット
- 防災マップ(本書)
- タオル
- 紙おむつ
- 栓抜き
- 紙コップ
- カップ
- ライター
- ラップフィルム  
(止血や食器にかぶせて使う)

# 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



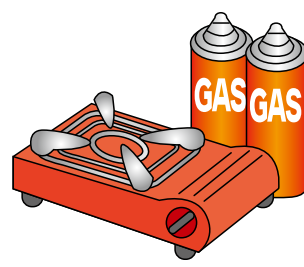
- 飲料水としてペットボトルやミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)又は貯水した防災タンクなど

## 非常食品



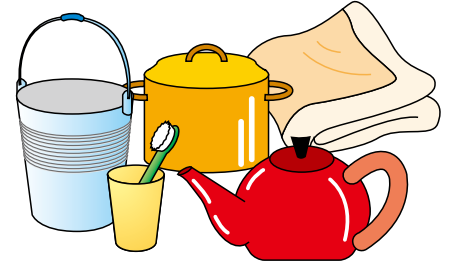
- お米(アルファ化米など)
- 缶詰・レトルト食品
- 梅干し・調味料など
- ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)

## 燃料



- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料

## その他



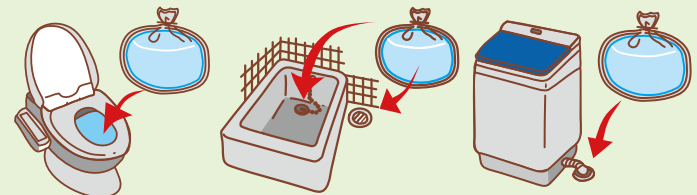
- 生活用水  
(風呂・洗濯機などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- 調理器具(なべ・やかんなど)
- バケツ・各種アウトドア用品など

## 住宅の浸水被害を防ぐには

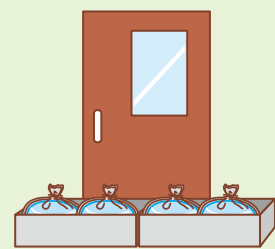
浸水深が小さいときは、家庭にあるものを使って、水の侵入口となるところを塞ぐことで水の侵入を減少させることができます。トイレなどの逆流防止にも有効です。  
※実施の際には避難の妨げにならないように気を付けてください。

### 「水のう」の作り方

40L程度のゴミ袋を二重にして半分程度の水を入れる  
空気を抜いて口をしぼる



排水口からの逆流対策に



段ボール等に入れて並べる



長めの板状のものと組み合わせて止水板に



土を入れたプランターをレジャーシートなどで包むのも有効