

① 平常時の備え(わが家の防災対策①)

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する。



！ 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。



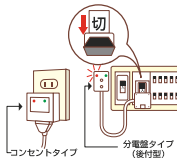
！ 安全に避難するため、出入口や通路にものを置かない

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、玄関にいろいろものを置く、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。

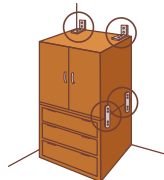


家具の転倒、落下を防ぐポイント

●事前に準備出来ているか、チェックしましょう。

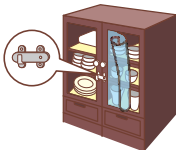
タンス・本棚

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。



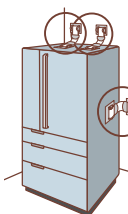
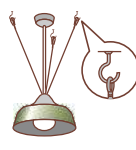
食器棚

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しんなどを敷く。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。



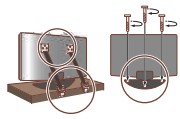
照明

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。



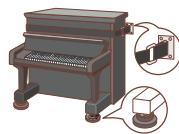
冷蔵庫

所定の取り付け場所(運搬用取っ手など)を転倒防止ベルトで壁や柱に固定する。



テレビ

テレビ台とテレビを直接固定するのが有効。脚などに専用の取り付け箇所がある場合はボルト等で取り付け、そつでないものは転倒防止ベルトなどで固定する。



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。



② 平常時の備え(わが家の防災対策②)

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。

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措置を。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るか。雨戸にガタツキやゆるみはないか。縫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。日頃から清掃を。

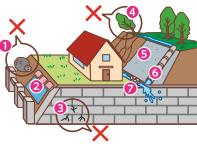
家の周りのもの

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。

土砂災害の予防策

●がけや斜面の近くでは特に次のようなことを心がけましょう。

斜面の状態の変化に十分注意しましょう。



- 1 落ちそうな岩や土のかたまりは撤去する。
- 2 崩れそうな所は木や板の柵、石積をす。
- 3 こわれた石垣などは修理や補強を。
- 4 風でゆれる大きな木は地面をゆさぶられないよう枝を切る。
- 5 がけの危険な部分はビニールなどで覆い、雨水の浸みこみを防ぐ。
- 6 雨水をがけに流さないように水路を造る。
- 7 水路はゴミを掃除する。

③ 備蓄品および非常持ち出し品

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)

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。



非常持ち出し品

●事前に準備出来ているか、チェック☑しましょう。

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

衛生用品

- ☐ 救急セット ※常備薬も
- ☐ トイレシート
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ タオル
- ☐ ビニール袋
- ☐ マスク
- ☐ 下着類
- ☐ 消毒液
- ☐ オムツ
- ☐ 体温計

安全用品

- ☐ 懐中電灯 ※予備電池も ※居場所を知らせるもの
- ☐ ヘルメット
- ☐ 防災ずきん
- ☐ 軍手
- ☐ スリッパ
- ☐ 笛やブザー
- ☐ マッチ・ライター
- ☐ 毛布・保温シート
- ☐ 使い捨てカイロ

女性向け

- ☐ 生理用品(生理1周期分)
- ☐ おりものシート
- ☐ 携帯用ビデ、軟膏
- ☐ スキンケア用品
- ☐ 基礎化粧品等

ペットのいる家庭

- ☒ 飼い主の緊急連絡先・預け先などの情報
- ☒ 療法食・薬
- ☒ ペットフード(7日分以上)
- ☒ キャリーバッグやケージ
- ☒ 予備の首輪・リード(伸びないもの)
- ☒ 排泄物の処理用具
- ☒ ペットシート
- ☒ 食器
- ☒ タオル・ブラシ
- ☒ おもちゃ

ペットも大事な家族です。ペットとの避難について、日頃から備えておきましょう。

- 基本的なしつけやワクチン接種を行い、ケージにも慣れさせておきましょう。
- ペットには飼い主の明示をしましょう。

(出典: ふくしまマイ避難ノート)

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 ※アルファ化米、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
- ☐ 災害用トイレシート
- ☐ からだ拭きシート
- ☐ 水のいらないシャンプー
- ☐ 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。

マイ避難シート ～自分にあった避難行動を考えよう～

「マイ避難シート」は、一人一人の家族構成や、自宅や職場の洪水リスクに合わせて、どのような避難行動が必要か、どのタイミングでどこへ避難するのが適切なかを事前に考え、家族で共有しておく避難計画です。水害の危険から安全に避難するために、家庭や職場で確認しながら、作ってみましょう。

【記入例】



自宅の災害の危険性を
ハザードマップで確認

浸水想定区域

☒ 洪水浸水想定区域
☐ 0.5m ☒ 1.0m ☐ 2.0m ☐ 3.0m ☐ 5.0m
☐ 該当しない

土砂災害の危険性

☒ 土砂災害警戒区域 ☐ 土砂災害特別警戒区域 ☐ なし

3～4階	5m～10m未満 (3階床上～4階軒下浸水)
2階	3m～5m未満 (2階床上～軒下浸水)
1階	0.5m～3m未満 (1階床上～軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

警戒レベル	1	2	3	4	5
避難情報	早期 注意情報 (気象庁)	大雨・洪水・ 高潮注意情報 (気象庁)	高齢者等避難 	避難指示 	緊急安全確保
行動「誰が」「何を」するか	(父) テレビの天気予報を注意 (父) 家族全員の今後の予定を確認 (母) 防災グッズの準備 (母) 1週間分の薬を病院に受け取りに行く (私) テレビ、インターネット等で雨や川の 様子に注意 (父) ハザードマップで避難場所、避難手段を確認 など		(祖父母) ○○保健センターに、ヘルパーさんと車で 避難する。(15分) (私) 川の水位をインターネットで確認 テレビで洪水予報の確認 など		(私、父、母) ○○高校体育館に徒歩で避難する。 (20分) など
					「命を守る行動を」

※避難行動については「誰が」「どこに」「誰と」「どのように」避難するかを記入しましょう。



自宅の災害の危険性を
ハザードマップで確認

浸水想定区域

☐ 洪水浸水想定区域
☐ 0.5m ☐ 1.0m ☐ 2.0m ☐ 3.0m ☐ 5.0m
☐ 該当しない

土砂災害の危険性

☐ 土砂災害警戒区域 ☐ 土砂災害特別警戒区域 ☐ なし

3～4階	5m～10m未満 (3階床上～4階軒下浸水)
2階	3m～5m未満 (2階床上～軒下浸水)
1階	0.5m～3m未満 (1階床上～軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

警戒レベル	1	2	3	4	5
避難情報	早期 注意情報 (気象庁)	大雨・洪水・ 高潮注意情報 (気象庁)	高齢者等避難 	避難指示 	緊急安全確保
行動「誰が」「何を」するか					「命を守る行動を」

福島県作成 「ふくしまマイ避難ノート」の内容を再構成

わが家の「緊急・救急情報」防災メモ

非常時・緊急時に連絡してほしい方や、利用してもらいたい、わが家の情報です。
災害時に救助の方や、緊急時に救急隊・医療機関などに情報を提供します。

家族の集合場所

集合場所	避難所・避難場所	連絡方法

家族の連絡先及び救急情報

氏名	続柄	電話番号(自宅・携帯)	電話番号(会社・学校)	生年月日	血液型	救急情報(持病・アレルギー・常備薬)
					型	
					型	
					型	
					型	
					型	
					型	
					型	

親族・知人

氏名	間柄	電話番号

かかりつけ医療機関

医療機関名	電話番号

緊急ダイヤル

消防へ火事・救急・ 救助の連絡	119	警察へ事件・ 事故の連絡	110	海上の事件・ 事故の連絡	118
--------------------	-----	-----------------	-----	-----------------	-----

災害用伝言ダイヤル「171」

災害時には電話がつながりにくくなります
「171」に電話をかけると、伝言の録音や再生ができます

