

# 我が家の防災対策と備え(自助)



地震や台風・大雨などによる被害を最小限にとどめるため、日ごろから備えましょう。

## 1 我が家の防災対策

**ベランダ**

- 物干竿や植木鉢など落下するものを置かない
- ベランダは常に片付ける

**建物**

- 白アリがないか確認する

**屋根・雨どい**

- アンテナをしっかりと固定する
- トタンのめくれや割れた瓦を補修する
- 雨どいを掃除する

**窓**

- 雨戸や窓枠のがたつきは直す
- ガラスにフィルム等を貼る

**外壁**

- 亀裂があれば、補修する

**ブロック塀・板塀 など**

- ひび割れや傾きがあれば、修理または撤去する

**プロパンガス**

- しっかりと固定する

**排水溝**

- 排水溝を掃除する

**台風が近づいたら**

- 農業用ビニールやトタン、看板、養生シートを固定する
- 屋外の自転車や植木鉢は室内に入れる
- 外出を控え、非常持出袋や備蓄を確認する

自動車の燃料は、半分以下になったら給油しましょう。  
庭木は倒れないように添え木をしましょう。

## 2 家具の固定と備え

大地震の際、家具は必ず倒れるものと考えて、家具の配置を見直し、安全な空間を作りましょう。

**L型金具やヒートンで固定する時は、壁の下地のある所か鴨居に取り付けよう**

**照明**  
揺れないものに交換する

窓や食器棚のガラスには「飛散防止フィルム」、ピアノの脚には「すべり止め」を!

車の付いた家具は、すべり止めで固定します

**テレビ**  
テレビの下に粘着マットを入れる

**ピアノ**  
※ピアノの固定方法については、メーカーや購入店に相談しましょう。

壁が弱かったら固定用の「横木」を取り付けよう

**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。

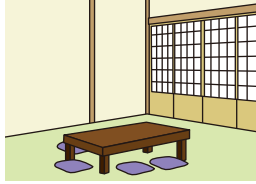
**冷蔵庫**  
冷蔵庫は固定する。

**寝室**  
就寝中に家具が倒れ下敷きになることがないように、寝室に大きな家具は配置しないようにする。

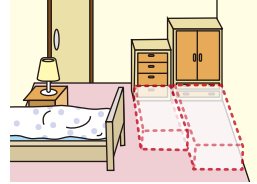
**避難路(出入口)**  
通路、出入口を塞がないよう、玄関や廊下に物を置かない。

## 安全な空間を作る

家族が長時間過ごす場所に背の高い家具は置かない。上から危ない物が落ちてこない安全な空間を確保します。



出入口や通路に、災害時、邪魔になる物は置かない。家具は倒れたときを考慮して向きを変えます。



寝室に、背の高い家具は置かない。寝る場所は窓から離し、スリッパと懐中電灯を用意します。



家具を倒れにくくするため、軽い物を上に、重い物を下に収納します。上部に危ない物は置きません。



### 感震ブレーカー

地震発生時に設定値以上の揺れを感知したときに、電気を自動的に止め、電気火災を防止します。

### 消火器

台所近くや廊下の隅などへ、簡単に取れるように固定して、置きましょう

### 寝室の備え

スリッパと懐中電灯を用意して、窓のカーテンを閉め、ガラスから離れて寝ましょう。

## 3 非常用持出袋

すぐに持ち出せるよう玄関に置き、日ごろから準備、点検をしておきます。

※荷物は必要な物を選択して最小限にし、両手が使えるようにリュックサックに入れます。

- 飲物と非常食
- 懐中電灯
- 貴重品
- 薬・救急用品・カイロ
- 携帯ラジオ
- マスク、体温計、消毒液
- 洗面用具
- 筆記具
- スリッパ、軍手
- その他(ティッシュ、電池、下着、雨具、携帯トイレなど)

乳幼児の備え	<input type="checkbox"/> ミルク <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 離乳食	<input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> お尻ふき <input type="checkbox"/> スプーン	<input type="checkbox"/> 抱っこひも <input type="checkbox"/> バスタオル <input type="checkbox"/> ネックライト
女性の備え	<input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 防犯ブザー・ホイッスル など	<input type="checkbox"/> 中身の见えないゴミ袋	
高齢者の備え	<input type="checkbox"/> 紙パンツ <input type="checkbox"/> 杖 <input type="checkbox"/> 補聴器	<input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤 <input type="checkbox"/> 吸水パッド <input type="checkbox"/> 予備のメガネ など	<input type="checkbox"/> 持病の薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー
ペットの備え	<input type="checkbox"/> ペットフード	<input type="checkbox"/> ペットの写真	<input type="checkbox"/> トイレ用品



## 避難が必要と判断したときは自主避難しましょう

拠点避難所が開設されていないときの拠点避難所への自主避難は、危機管理課(43-5203)にご相談ください。

## 4 備蓄品

水と食料は最低3日分、出来れば1週間分の家族分を用意しましょう。

食料等の賞味期限の確認や電池の劣化状況の点検が大変重要となりますので、年に一度は確認を行ってください。

○は**備蓄する物**。●は**あるといい物**。

### 水

- 飲料水・ドリンク
- 給水袋
- ポリタンク

### 食料品

- レトルト食品、アルファ化米
- 缶詰(魚・肉・野菜など)
- 缶詰(果物、小豆)
- 菓子類
- 栄養補助食品
- 野菜ジュース
- 非加熱食品(かまぼこ、チーズ)
- 健康飲料粉末

### 調理器具

- 缶切・はさみ・多機能ナイフ
- 食品用ラップ(お皿に巻いて洗い物を減らします、保温や応急手当にも)
- アルミホイル
- 簡易食器類
- カセットコンロ・ボンベ
- 鍋・フライパン
- クッキングシート

### 清潔品

- マスク
- 歯ブラシ
- 携帯トイレ・簡易トイレ
- トイレ用ペーパー
- ビニール袋(透明・黒)
- 除菌ウェットティッシュ
- 虫歯予防ガム
- ラテックス手袋・ハンドジェル
- 栄養補助サプリ

### 薬・救急用品

- 常備薬・持病薬
- 救急絆創膏・包帯

### 情報確認手段

- 携帯電話充電器
- 予備バッテリー
- ラジオ(手回し充電式)

### 衣類等

- タオル・バスタオル
- 着替え(下着を含む)
- 予備の眼鏡など
- 雨具・長靴など
- スリッパ

### 筆記具等

- 筆記用具
- 家族の写真  
※はぐれた時の確認用
- 緊急時の家族、親戚の連絡先

### 日用品

- 使い捨てカイロ
- ティッシュ
- 新聞紙(簡易トイレ、防寒対策)
- 懐中電灯
- 乾電池
- マッチ・ライター
- 敷物・レジャーシート
- 軍手・皮手袋
- 万能ナイフ
- 毛布・ブランケット
- テーブル・椅子
- 風呂敷・さらし(おむつ、生理用品、包帯、おんぶ紐、ロープ代わりに)
- ロープ・ガムテープ
- 寝袋・テント・マット
- 段ボール
- アルミ製保温シート
- おもちゃ(子供用)

### 避難時品

- 防災ずきん・ヘルメット
- 笛やブザー(音を出して居場所を知らせるもの)
- 水筒

### その他

- ガソリン携行缶・燃料
- 発電機
- バール・ジャッキ  
※救出用・脱出用

### 女性

#### 清潔品

- 生理用品
- 黒いビニール袋

### 乳幼児

#### 食料

- 粉ミルク(アレルギー対応)
- 離乳食(アレルギー対応)

#### 調理器具

- 哺乳瓶
- 高密度ポリエチレン袋
- 哺乳瓶消毒セット

#### 清潔品

- 紙おむつ(幼児用)
- おしりふき

#### 衣類等

- 抱っこひも

### 高齢者

#### 食料品

- おかゆなどのやわらかい食品、高齢者用食品

#### 清潔品

- 紙おむつ(高齢者用)
- 入れ歯洗浄剤

#### 薬・救急用品

- 常備薬(処方薬)

#### 日用品

- 老眼鏡
- 補聴器用電池

#### 貴重品・書類

- お薬手帳

### ペット

- ペットフード
- ペットの写真
- トイレ用品



# 1週間分の食料を備えよう

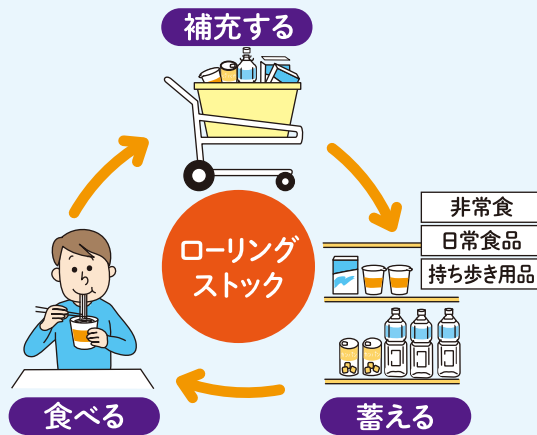
大災害発生時、公的な支援物資はすぐに届かないかもしれません。普段からちょっと多めに食材を買い置きしておけば、最初の3日間は冷蔵庫の中のもの食べてしのげそうです。冷凍庫に普段からご飯や食パン、野菜、冷凍食品等が入っている家庭も少なくないでしょう。

それ以降は、乾物や発酵食品などの保存食やインスタントラーメン、フリーズドライ食品、チョコレートなどで乗り切る。さらに、調理方法(レシピ)もストックしておけば、「おいしい食の備え」が出来上がります。

## ローリングストック

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として使えます。



## 1週間を想定した工夫と備え

1~3  
日目

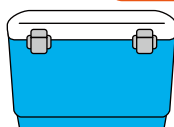
### 冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。

停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。



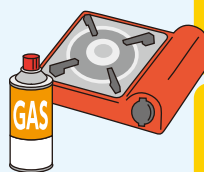
食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。



氷は溶かし飲料水として活用も可能。

### 調理器具の備え

**カセットコンロ・ボンベ**  
停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。



カセットボンベ1本で約60分使用可能。

1週間で約4本必要(1日30分使用の場合)。

4~7  
日目

### ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

- ローリングストック法で備蓄している食品
- その他備蓄しておくとも良いもの

**缶詰**

野菜や果物の缶詰で栄養を。

**乾麺(ラーメン・パスタ等)**

ゆで時間の短いものを。

**フリーズドライ食品(スープ等)**

スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。



### その他のアイデア

**漬物**  
伝統的な保存方法で。  
**乾物**  
ミネラル・食物繊維の補給を。

**家庭菜園**  
庭やベランダ等も活用して菜園を。

※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を備えておくことでより安心です。  
※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3ℓ×家族分の準備を。

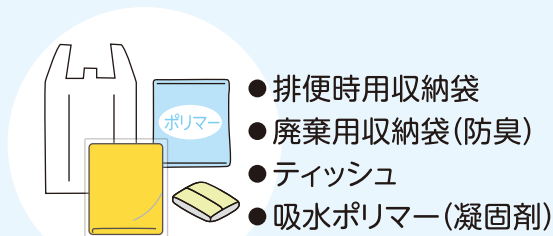
その他に簡易トイレや、バールなどの工具、発電機などを準備しておきましょう。

## 5 災害時のトイレ

地震により下水道施設が使えなくなることが想定されます。最低でも3日分(家族の人数×1日のトイレ回数×3日分)の携帯トイレ、簡易トイレの備えをしておきましょう。

### 携帯トイレ

備蓄されていれば、すぐに使用が可能



### 簡易トイレ

概ね1袋につき数十回使用可能。保管袋、脱臭剤のセットになっていて1セット1000回程度使用可能なものもある。



※凝固剤を使って水分をなくせば、トイレゴミを燃えるごみとして出すことができます。

## 6 災害時のゴミ(災害ゴミ・家庭ゴミ)

災害ゴミは、市がゴミ置き場を指定するまで自宅敷地内等で管理しましょう。道路や空き地に仮置きすると、勝手に、他所のゴミが大量に持ち込まれたりします。

- 普段の家庭ゴミは、災害ゴミと分別し、家庭ゴミとして出してください。
- 発災直後は、被害の程度や道路事情等により、通常の家ごみの収集は一時的に停止する場合がありますので、市からの情報に注意してください。
- タンスや冷蔵庫など中に物が入っている場合は、中身を空にして出してください。
- ストーブやファンヒーターなどの中の灯油タンクは空にしてください。
- 災害ゴミは必ず分別してください。

**分別例** 家電製品、畳、布団類、木製家具、木くず、コンクリートがら、瓦、石膏ボード、スレート、金属くず、ガラス、陶器くず など

### 災害ゴミは出すまで自宅で保管



### 片づけをする時は

