

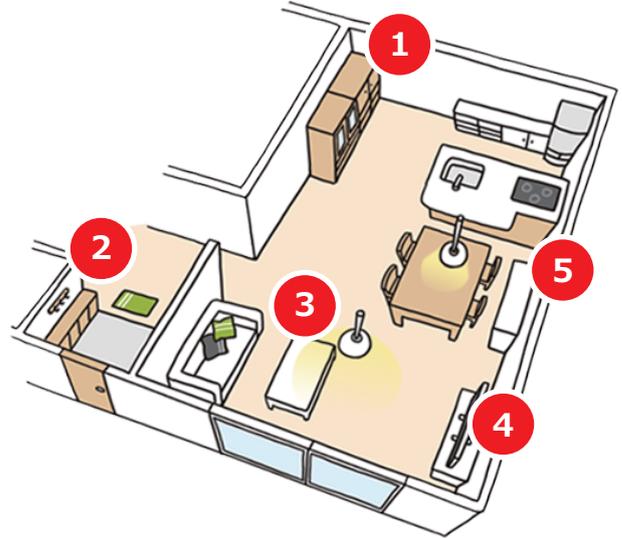
防 意外なところに危険が潜む!? 災 我が家の防災チェック

いつ、どこで起こるか分からない「地震」。

家族の安全なくらしを守るためには、事前にしっかりと準備をし、被害を最小限に抑えることが大切です。まずは自宅の危険箇所をチェックして、災害に備えておきましょう。

● キッチン・玄関・リビング

- 1 食器棚のガラス
- 2 防災袋の配置
- 3 照明器具の補強
- 4 置き型家具の落下防止
- 5 大型家具の転倒防止



1 食器棚のガラス面はシートで飛散防止

地震発生時に割れて散らばったガラスを踏み、ケガをして歩けなくなる場合も。食器棚のガラス面や窓ガラスには「**ガラス飛散防止シート**」を貼っておきましょう。万一ガラスが飛散した場合は、厚手の毛布を散らばったガラスの上に敷くのも有効です。



ここもチェック!

落下によるケガの恐れがあるため、**重たい食器や調理器具は棚の低い位置へ。**扉にはストッパーをつけましょう。また、L字型金具や突っ張り棒で固定をしましょう。

2 防災袋は、持ち出しやすい玄関に配置

緊急避難時に必要なものは**両手が使えるリュック**などにまとめ、すぐに持ち出せる**玄関などの脱出経路にフックなどにかけて置いておく**こと。勝手口がある場合は、その付近にも配置しておく心安。

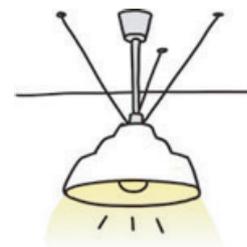


ここもチェック!

水や食料品、長期的な避難生活に必要なものは、2階や車の中、物置などに分散して置いておくと安心。

3 つり下げ式照明器具はチェーンで補強を

つり下げ式の照明器具は地震の揺れに弱く、落下しやすいので注意。
チェーンやひもなどの補強道具を使って、天井に多方向に固定するか、
天井直付けタイプのものに交換を。



ここもチェック！

蛍光灯は市販の筒状のカバーで破片の散乱を防止したり、
両端を耐熱テープでとめて補強し、落下防止を。

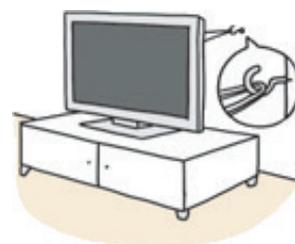


管端を耐熱テープ巻き

蛍光管

4 テレビ・パソコンは専用器具やマットで落下防止

テレビやパソコンなどの置き式家具は専用の器具を使って固定したり、
粘着性のマットを敷いて落下を防ぎましょう。

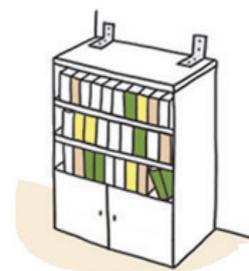


ここもチェック！

テレビなどの重いものは窓ガラスから離れた場所の低い位置に置き、落下したときの
危険度を軽減しましょう。

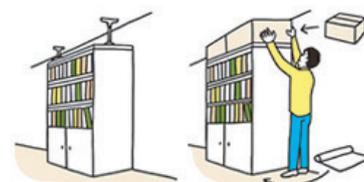
5 棚などの大型家具は固定をして転倒防止

大型家具はL字型金具を使い、柱や鴨居などの硬い部分に固定を。
家具の上部が鴨居などから離れている場合はロープや転倒防止ベルトで
固定してもOK。



ここもチェック！

賃貸住宅や、壁の材質の問題で金具の取り付けが難しい場合は、
転倒防止シートを敷いて家具の滑りを防ぎ、つっぱり棒で天井と
家具を固定したり、箱で天井との隙間を埋めましょう。



くらし
を守る
1アクション

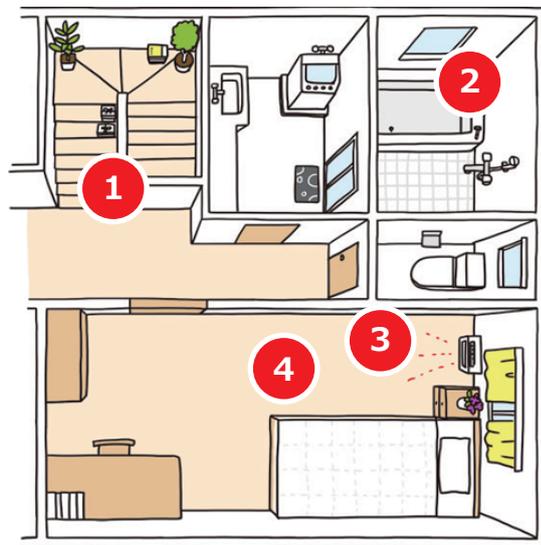
防 意外なところに危険が潜む!? 災 我が家の防災チェック

いつ、どこで起こるか分からない「地震」。

家族の安全なくらしを守るためには、事前にしっかりと準備をし、被害を最小限に抑えることが大切です。まずは自宅の危険箇所をチェックして、災害に備えておきましょう。

● 階段・浴室・寝室

- 1 階段の物
- 2 浴槽の残り湯
- 3 暖房・照明器具
- 4 スリッパの常備



1 階段に物を置かない

避難の妨げになるため、階段・部屋の出入り口付近や廊下には極力物を置かないようにしましょう。また、火災の際は煙が階段に沿って上ります。特に燃えやすいものは置かないようにし、警報器や消火器を備えましょう。



ここもチェック!

停電になっても避難できるよう、階段や廊下に蓄光テープを貼ったり、非常灯を設置しておきましょう。

2 浴槽の残り湯は溜めておく習慣を

浴槽の残り湯は地震や停電などで断水になった場合、トイレの排水用として使えたり、ボヤ程度の火事の際には消火用としても役に立ちます。万が一のために水を溜めておく習慣をつけましょう。ただし、マンションの場合は上下階の排水設備が破損し、排水できないこともありますので注意しましょう。

ここもチェック!

窓ガラス、鏡には飛散防止シートを貼っておきましょう。また、カミソリなどの小物は散乱しないようにまとめて収納を。

3 暖房・照明器具はベッドから離れた位置に

暖房器具や置き型の照明器具が倒れると火災の原因となるため、ベッドやカーテン、洗濯物から離して配置。また、花瓶やアロマポットなど、水気のあるものは家電の近くに置かないようにしましょう。



ココもチェック！

寝室に大型の家具を置く場合は、倒れにくい低い家具にしてしっかり固定を。
ベッドなど人のいる方向や出入り口をふさぐ方向に倒れないよう配置しましょう。

4 スリッパを備える

地震発生時には床にガラス・家具などが散乱し、歩くことが困難になったりケガをするおそれが。寝室や子ども部屋のほか、各部屋にスリッパを常備しましょう。

ココもチェック！

就寝中に大きな揺れや普段聞き慣れない音がしても、とっさの行動が取りづらいもの。
枕元には懐中電灯・携帯電話などのほか、閉じ込められてしまった時のために笛を準備し、就寝する習慣づけを。

くらし
を守る
1アクション



意外なところに危険が潜む!?

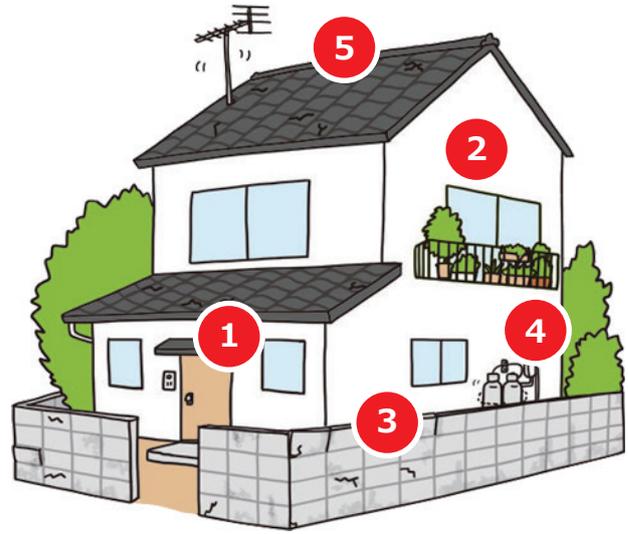
我が家の防災チェック

いつ、どこで起こるか分からない「地震」。

家族の安全なくらしを守るためには、事前にしっかりと準備をし、被害を最小限に抑えることが大切です。まずは自宅の危険箇所をチェックして、災害に備えておきましょう。

● その他

- 1 ドアの補強
- 2 天井や柱の補強
- 3 塀の補強
- 4 屋外の物の固定
- 5 建物の耐震診断

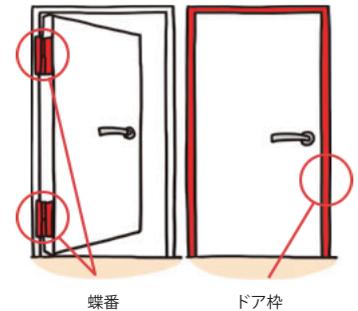


1 ドアは耐震性のものに取り替え、壁も補強を

ドアは地震の揺れでずれが生じ、開かなくなることも。

「耐震ドア枠」や「耐震蝶番（ちょうつがい）」に

取り替えておきましょう。

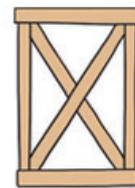


蝶番

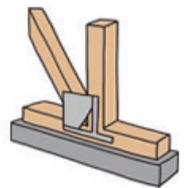
ドア枠

ここもチェック!

壁の補強は、新たに耐震壁を増設すること以外にも、柱と柱の間に斜めに交差させる**筋交い**、壁下・床下・屋根下などの主要部分の地材として用いられる構造用合板による補強のほか、柱と土台を**緊結する金具**などを取り付け、既存の壁や土台と柱の接合部分を補強するなどの方法があります。



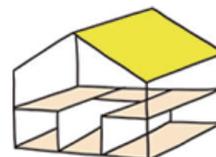
筋交い



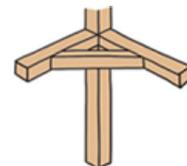
緊結する金具による接合部分の補強

2 天井や柱は補強し建物の倒壊を防ぐ

地震の際は天井が落下するおそれがある。構造用合板や火打ち梁などで補強をしましょう。特に吹き抜けや間取りの広い部屋はまわりの床や天井も補強を。



構造用合板



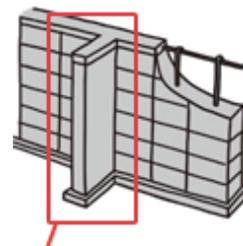
火打ち梁

ここもチェック！

柱や土台部分は、腐食やシロアリ被害などによって揺れに弱くなっている可能性があります。定期的に点検をし、必要であれば部分的に交換するなどの補修をしましょう。

3 塀は補強・改修で倒壊被害を防止

通路に面したブロック塀や石積みの塀が倒壊すると、倒れてきたブロックでケガをする恐れや、通路をふさいで避難を妨げたり、救助や消防等の妨げになることも。鉄骨を入れ、控壁をつけるなどして補強するか、軽量のフェンスや生垣に変更をしましょう。



控壁
直角方向に突き出した補助的な壁

ここもチェック！

重い瓦屋根は地震発生時に倒壊の危険性が高い傾向に。軽い素材の瓦や屋根材に変え、屋根の軽量化を図りましょう。

4 屋外に取り付けているものが固定されているかチェック

プロパンガス、屋根のアンテナ、エアコンの室外機など、屋外に取り付けてあるものはきちんと固定されているか、破損がないかを確認。

修理が必要な場合は、専門の業者に依頼して修理を行うこと。

ここもチェック！

ベランダや出窓、バルコニーに置いてある植木鉢や陶器なども落下の可能性がありとても危険。置く時はきちんと固定をして落下防止を。

5 耐震性に不安があれば建物の耐震診断を受ける

昭和 56 年以前の古い耐震基準で建てられた建物や、地盤が悪い土地の建物、壁や基礎にひび割れがある建物など、建物の耐震性が心配な場合は耐震診断を行ってみましょう。



ここもチェック！

地方自治体によっては耐震診断を無料で受けられたり、費用の補助を受けられる場合があるので、各自治体の窓口へお問い合わせを。

くらし
を守る
1アクション



意外なところに危険が潜む!?

我が家の防災チェック

いざというときに役立つ!

日ごろから備えておきたい “準備リスト”

災害時を生き残るため、避難生活を送るためにはどのようなものが必要なのか、あらかじめ確認して用意しておきましょう。また、半年ごとに内容の確認を行うことが必要です。

いつも携帯しておきたいもの

- 現金（小銭）
- 携帯ラジオ
- 小型懐中電灯
- 携帯電話、充電器
- 地図、緊急連絡先カード
- 家の鍵
- 筆記用具（ペンとメモ帳）
- 笛
- 家族写真



非常持ち出し袋に （一時避難に必要なもの）

- 懐中電灯（予備の電池）
- ラジオ
- 笛
- ヘルメットや帽子
- 軍手、マスク
- マッチ、ろうそく
- 飲料水と非常食
- 簡易トイレ、トイレトーパー
- 救急用品（傷バンド、消毒ガーゼなど）
- 衛生用品（ウェットティッシュ、タオル、石けん、歯ブラシ、生理用品など）
- 衣類（防寒具）
- 雨ガッパ
- 貴重品（通帳、免許証、保険証などのコピー）
- その他（常備薬、眼鏡、携帯電話の充電器など）



車の中や物置に （避難生活や救助に役立つ物）

- 懐中電灯
- 小型消火器
- 簡易食器
- 毛布、寝袋
- 工具セット（バール・のこぎりなど）
- 救急用品
- 着替えや下着
- 地図（地域の防災マップ）
- カセットコンロ・予備燃料（涼しい所で保管）
- 簡易トイレ
- トイレトーパー
- ビニールシート
- ガムテープ
- 電池
- スーツケース
- ヘルメット
- その他（カイロ、ラップ、万能ナイフなど）



- 両手がかえるリュックなどの袋にまとめる
- 自分に必要なものの優先順位をつけ、背負ってみて避難可能な重さか確認

食料品

- 飲料水（一日一人3リットルを最低でも3日分）
- ビスケット、カンパン、
- チョコレート
- 野菜ジュースや栄養補助食品
- 主食になるもの（アルファ米※など）
※アルファ米とは、水やお湯をそそぐだけで食べられるお米
- 発熱剤とセットになった非常食（カレー・牛丼・おかゆなど）
- 缶詰
- 嗜好品

くらし
を守る
1アクション



意外なところに危険が潜む!?

我が家の防災チェック

災害から家族のいのちを守るために

家族防災会議を開こう

もしもの災害時に家族一人一人に起こりうる様々な状況を考えて、事前に家族内でルールを作っておきましょう。

家族で話し合っておくこと

□ 自宅の安全ゾーンはどこか

転倒落下物が少なく、閉じ込められない場所“安全ゾーン”を確認しておきましょう。

□ 各人の役割分担

地震時の避難口の確保、非常用持ち出し袋の持ち出しなど、災害時の行動について役割を決めておきましょう。

□ 非常用持ち出し袋

非常用持ち出し袋や備蓄品の中身や置き場所を確認しましょう。

□ 避難場所・避難場所までの経路

市町村のホームページなどで、避難場所の位置などを確認しておきましょう。また自宅から避難場所に向かう経路を2～3コース想定し、災害時にも安全に通行できるかの確認も行いましょう。

□ 外出時の緊急集合場所

たくさんの人が集まる広い避難場所では家族を探すことが困難になる場合があるため、具体的などの辺りで合流するかも決めておきましょう。

□ 災害時の連絡手段

家族の安否確認をするための連絡方法や連絡先を決めておきましょう。

三角連絡法

災害発生時は、被災地と離れた場所の方が電話がつながりやすくなります。あらかじめ遠方の親戚や友人など(Aさん)を緊急連絡先に決めておき、災害時にはAさんを介してお互いの安否を確認しましょう。



災害用伝言ダイヤル 171(いない)

「171」をダイヤルし、利用ガイダンスにしたがって、伝言の録音・再生をすることができます。メッセージは30秒以内で、運用期間終了まで保存できます。

伝言の録音

171+1+自分の電話番号

伝言の再生

171+2+聞きたい相手の電話番号