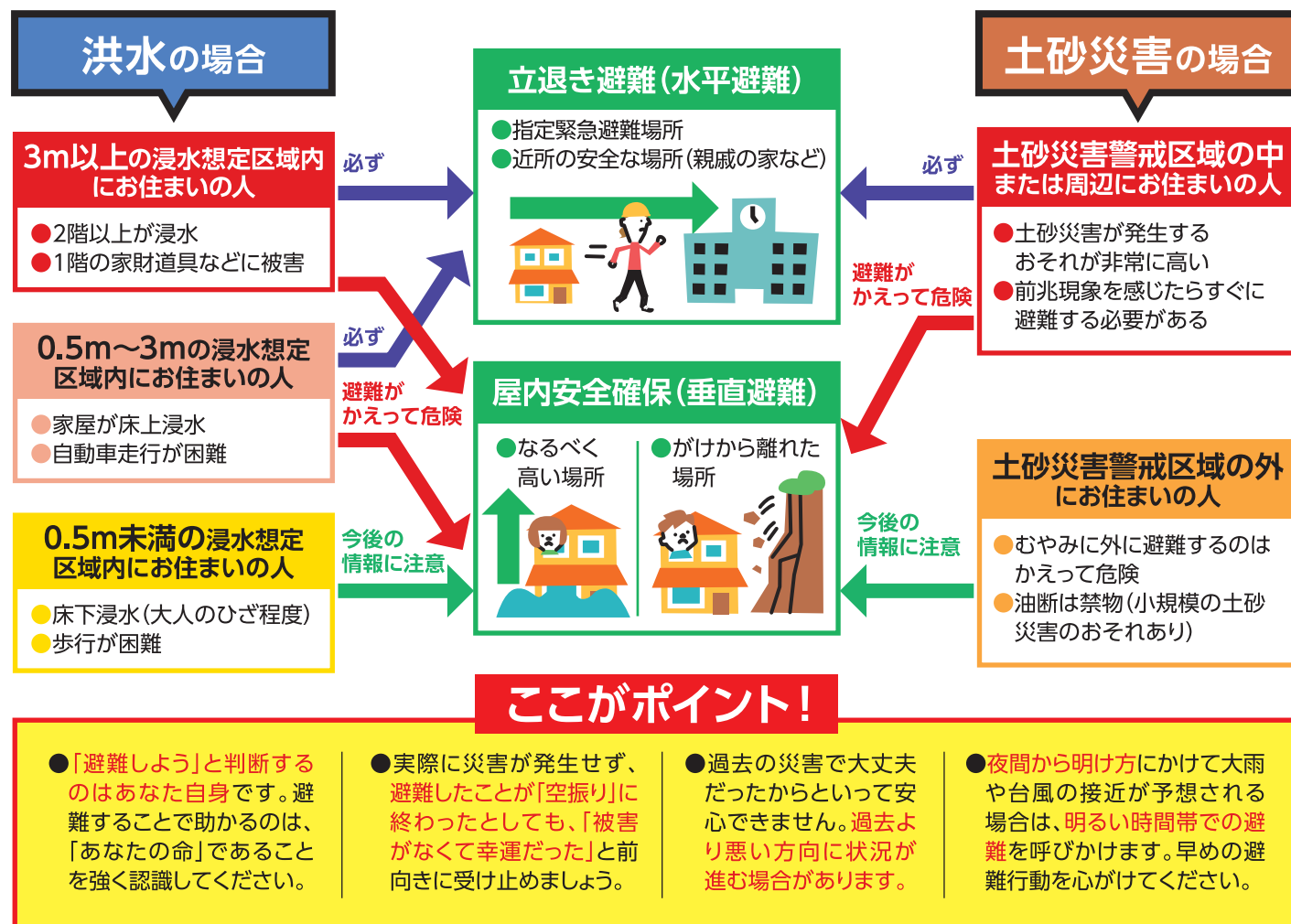


とるべき避難行動



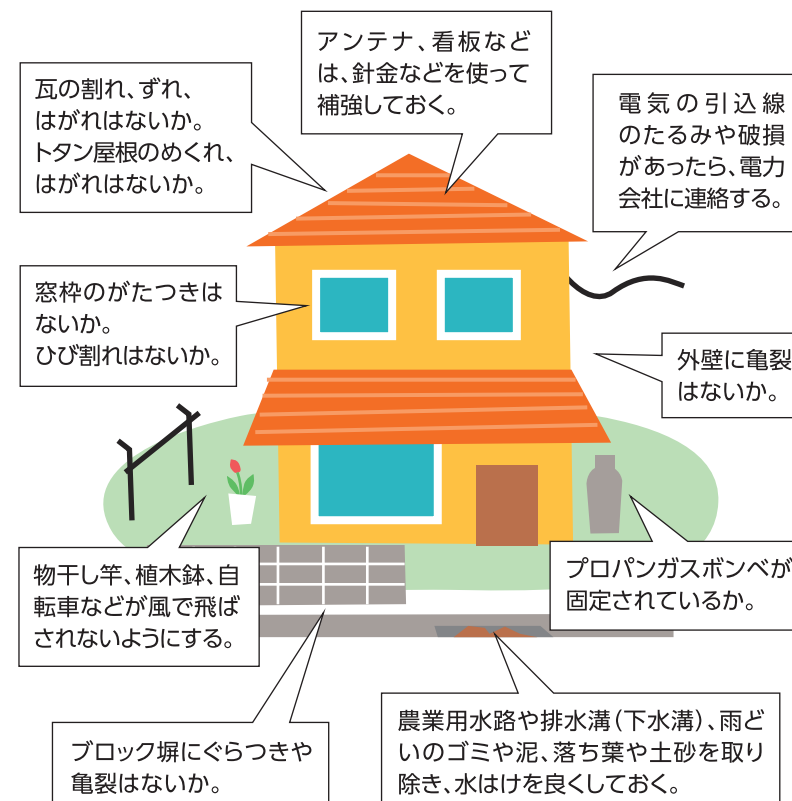
我が家の安全対策

安全と思われる家の中や家のまわりに置いてある物でも、災害時に避難や救助の妨げになったり、落下物によるケガなどの被害を引き起こすおそれがあります。災害に備えて日頃から点検する習慣をつけましょう。

家の中の安全対策

- 飛散防止フィルムを貼るなどガラスの飛散を防止する。
- 出入口付近には荷物を置かず避難口を確保する。
- 家具の転倒、落下防止のため、金具などで固定する。
- 停電に備えて、懐中電灯や携帯ラジオと予備の電池を準備しておく。
- 重たい荷物は高い所に置かず、床に置いておく。
- タコ足配線やコードを束ねて使用しない。
- 住宅用火災警報器、消火器を設置しておく。

家の外の安全対策



非常持出品・備蓄品リスト

非常持出品・備蓄品の準備は防災対策の基本です。リストを参考に、家族構成に合わせて準備しましょう。また、食品の賞味期限や電化製品の故障がないかを定期的にチェックすることも忘れずにしましょう。

チェック ☒ **非常持出品**

避難するときに持ち出す最小限の必需品です。あまり重いと避難に支障が出るので、必要最小限にまとめ、すぐ取り出せるところに保管しておきましょう。

☐ **ヘルメット・防災ずきん**
落下物から頭を守るための必需品

☐ **非常食**
缶入り乾パンなど、火を通さず食べられるもの

☐ **水**
持ち運びに便利なペットボトル入り

☐ **リュックサックなど**
非常持出品を入れて両手が確保できるものがよい

☐ **携帯ラジオ** ※予備の電池も必要
小型で軽く、FMとAMの両方を聴けるものがよい

☐ **懐中電灯** ※予備の電池も必要
停電時や夜間の移動に欠かせない(できれば1人に1つ用意)

☐ **貴重品**
預金通帳、健康保険証、マイナンバーカード、免許証(番号を控えたメモかコピー)、現金

☐ **救急医薬品・常備薬**
キズ薬、ばんそうこう、その他の薬など

☐ **生活用品**
衣類、軍手、ナイフ、ライター、缶切り、簡易トイレ、タオル、雨具など

チェック

☒ 非常備蓄品

被災後の数日間を乗り切るためのものです。最低でも3日間は自足できるだけの量を用意しておきましょう。

☐ 非常食

缶詰やレトルト食品など、そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの

☐ 生活用品

カセットコンロ・ガスボンベ、毛布、衣類、トイレ用ペーパー、ドライシャンプー、ビニール袋など

☐ 水

飲料水と生活用水を用意する(飲料水は1人1日3リットルが目安)

☐ 工具類

家屋が倒壊した場合などに備えて、救出活動に使えるスコップやバール、のこぎり、ロープ、車のジャッキなど

家族構成に合わせた準備

非常持出品・備蓄品は、アレルギー対応の非常食やペットフードなど、家族構成に合わせて必要なものを考えてみましょう。



ローリングストック法

保管している非常食などを定期的に消費し、その分だけ補充していく備蓄方法です。「食べながら備蓄する」ということができます。

