

家の安全対策

- 屋根**
 - 不安定なアンテナや屋根瓦は補強する。
- 窓ガラス**
 - 飛散防止フィルムを貼る。
- ベランダ**
 - 植木鉢などは整理整頓する。
 - 落下しそうな場所に物を置かない。
- 壁**
 - ひび割れ、腐食箇所があれば補修する。
- プロパンガスボンベ**
 - ボンベを鎖でしっかり固定する。
- ブロック塀・門柱**
 - ブロック塀に鉄筋が入っていない場合は補強する。
 - 土中まで基礎がなければ補強する。
 - ひび割れ、鉄筋の錆は補修する。

家の周囲の水害対策

- 側溝・雨水ますの清掃**
 - 道路冠水や浸水の原因になるため、日頃から清掃する。
 - 側溝や雨水ますの上にブロック等を置かない。
- 樹木(高木)の剪定・管理**
 - 電線や電話線の断線を未然に防ぐため、伐採や枝払い等を行う。
- 水圧による閉じ込めの危険性**
 - 浸水すると玄関(1階)のドア(扉)が外の水圧で開かない。

家の中の地震対策

- 安全空間の確保**
 - 人の出入りが少ない部屋に家具をまとめる。
 - 出入口や廊下等、避難通路には、倒れやすい物を置かない。
- 就寝中の被災防止**
 - 寝室や子ども部屋、高齢者のいる部屋には、転倒しやすい家具を置かない。
 - 枕元に靴、懐中電灯、笛等を入れた防災袋を用意する。
- 家具の転倒防止**
 - 家具と天井の間にポール式器具を挟み家具を固定する。
 - 家具の下にストッパー式器具を差し込み、家具を壁側に傾斜させる。

非常持出品 (例)

- 情報通信機器**
 - 携帯ラジオ
 - 予備電池
 - スマートフォン・携帯電話
 - 予備バッテリー
- 救急医療品・感染症対策品**
 - 常備薬
 - 傷薬・絆創膏
 - 包帯
 - マスク
 - 消毒液
 - 体温計
- 非常食**
 - 飲料水
 - レトルト食品
 - 缶詰
 - アルファ米
- ライト類**
 - LED ランタン
 - LED ヘッドライト
 - 予備電池
- その他**
 - 衣類(上着・下着)
 - 雨がっぱ
 - ウェットティッシュ
 - タオル
 - ヘルメット
 - 食品ラップ
 - ライター
 - 缶切り・栓抜き
 - 紙皿・紙コップ
 - ポリ袋
 - 新聞紙
 - 携帯トイレ (目安は1人1日5枚)
 - 生理用品
 - 離乳食・粉ミルク
 - 紙おむつ

備蓄品 (例)

- 飲料水**
 - 飲料水 (目安は1日1人3ℓ)
 - 貯水したポリタンク等
- 非常食**
 - お米、アルファ米
 - 缶詰・レトルト食品
 - 梅干し・調味料等
 - ドライフーズ・菓子類 (チョコレート、飴等)
- 燃料**
 - 卓上コンロ
 - ガスボンベ
 - 固形燃料
- その他**
 - 生活用水(風呂等に貯水)
 - 毛布・寝袋・洗面用具等
 - 調理器具(鍋・やかん等)
 - バケツ・各種アウトドア用品等

ローリングストック法による備蓄

ローリングストック法は、非常食を日常生活で食べる⇒食べた分だけ補充を繰り返しながら備蓄する方法です。

ローリングストック法の実施例(目安7日間)

発災時の食事方法

発災直後の3日間

① **日常食** (冷蔵庫や冷凍庫の中にある食品)を食べる。

↓

発災4日目~7日目

② ローリングストック法で備蓄した**非常食**を食べる。

非常食の備蓄方法

- 非常食を3食×4日=12食用意する。
※消費期限の目安は1年
- 非常食(1食)を月に1回程度食べてその分を買い足す。
- 上記②を繰り返すと1年で12食が入れ替わる。

家庭での日常食・非常食の備蓄量目安7日分