


# わが家の防災対策



## 自宅での防災備蓄

災害時は、水道、電気、ガス等のライフラインの停止だけではなく、買い物に出られなくなったり、お店の商品が品薄になったりすることが考えられます。そのような状況に備え、以下の考え方を参考に、生活必需品等の備蓄を行いましょう。

- ① 水や食料を最低3日分備蓄しましょう。
- ② 家族構成に合わせて備蓄しましょう。(乳幼児用の粉ミルクなど)
- ③ 食料や日用品を常に多めに備え、古い物から使用する「ローリングストック」が便利です。
- ④ 避難時に持ち出すものは、以下の「非常持ち出し品のチェックリスト」を参考に、リュックサックなどにまとめておきましょう。

## 非常持ち出し品のチェックリスト

 準備ができたらチェックを入れよう!

<p><b>携帯ラジオ</b></p> <p>正しい情報を得るため、FMとAMの両方が聴ける携帯ラジオとその予備電池</p> 	<p><b>飲料水・食料</b></p> <p>食料は火を通さなくても食べられるものを、水はミネラルウォーターなどを、乳幼児がいる場合は粉ミルク</p> 	<p><b>生活用品・衛生用品</b></p> <p>マスク、体温計、缶切り、ティッシュ、ビニール袋、携帯トイレ、生理用品などを、乳幼児がいる場合は哺乳瓶</p> 
<p><b>ライト・ろうそく</b></p> <p>停電時や夜間の移動に欠かせないライトと予備の電池を、ろうそくは太くて安定のよいもの</p> 	<p><b>救急医薬品・常備薬</b></p> <p>ばんそうこう、ガーゼ、包帯、三角巾、消毒薬、解熱剤、胃腸薬、風邪薬、鎮痛剤、目薬、ピンセットなどを、持病のある方は常備薬</p> 	<p><b>衣類</b></p> <p>上着、下着、手袋、靴下、ハンカチ、タオルなどを、乳幼児がいる場合は紙おむつ</p> 
<p><b>ヘルメット(防災ずきん)</b></p> <p>屋根瓦や看板などの落下物から頭を守るためのヘルメット(防災ずきん)</p> 	<p><b>現金</b></p> <p>現金は、紙幣と硬貨の両方</p> 	<p><b>通帳類・証明類・印鑑</b></p> <p>預金通帳、マイナンバーカード、健康保険証、免許証、住民票の写し、印鑑など</p> 

### 非常持ち出し袋の中身は、定期的に点検を。

せっかく揃えた非常持ち出し品も、定期的に点検しないと使い物にならない場合があります。ラジオの電池や缶詰の賞味期限など、半年に一度くらいは点検しましょう。

## 家の周囲の安全対策

### ベランダ

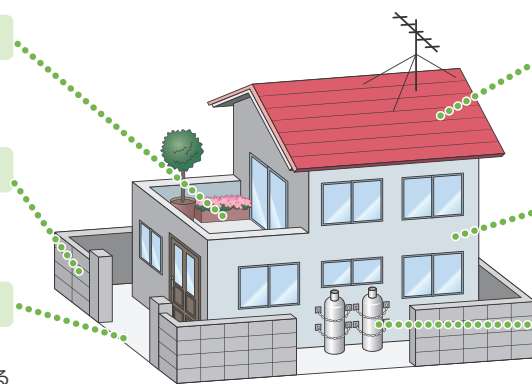
- 風で飛ばされたり、落下したりするおそれのあるものを置かない

### ブロック塀

- 破損や劣化の有無を確認する
- 状況に応じ、鉄筋での補強や補修を行う

### 玄関・通路

- 日頃から物を置かない習慣づくり
- 水害の危険がある場合は、土のうや水のうを準備する



### 屋根

- アンテナはしっかりと固定する
- 屋根に破損や腐食がないか確認する
- 必要に応じて補強する

### 外壁・基礎

- ひび割れ、腐食などの有無を確認する
- 必要に応じて補修する

### ガスボンベ

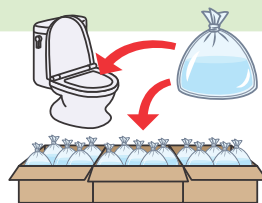
- チェーン等で固定する

## 家庭にあるものを利用して浸水対策

### 簡易水のうの活用

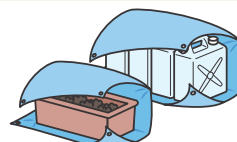


ゴミ袋を2重にし、半分程度の水を入れ、袋の口をしっかり縛ると簡易水のうの完成



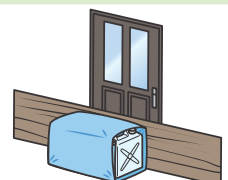
段ボールなどに入れると持ち運びに便利、設置も容易  
トイレや排水口の逆流防止にも使える

### プランター・ポリタンクの活用



プランターやポリタンクを並べ、レジャーシートで包み浸水対策

### 止水板の活用



長めの板などを利用し、水のうやポリタンクと組み合わせて浸水防止