

### 3. 地震について備えよう

#### ① 家族で防災会議を開こう

地震の被害を最小限に食い止めるためには、日ごろからの準備が大切です。  
月に一度は、家族みんなで防災会議について話し合ひましよう。



#### 家族1人ひとりの 役割分担

平常時の防災の役割と、災害発生時の役割の両方を決める。お年寄りや乳幼児などがいる場合、保護担当者も決める。

#### 家屋の危険箇所 チェック

家の内外をチェックして、危険箇所を確認・報告する。放置しては危ない箇所は、修理や補強の方法について話し合う。

#### 家の中に安全な 空間を確保する

家具の配置換えによって、安全なスペースが作れるように工夫する。また、家具の転倒・落下を防ぐ方法を考える。

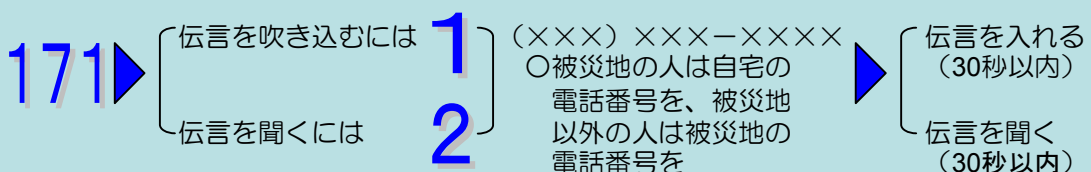
#### 災害時の連絡方法 や避難場所の確認

家族が離れ離れになった場合の連絡方法や、避難場所を確認する（可能であれば、休日を使って避難コースの下見をしておく）。

#### 災害時の連絡方法

災害時は、一般の電話がつながりにくくなります。携帯メールや公衆電話（大規模災害時は無料）を利用しましょう。

#### 災害用伝言ダイヤルの使用方法








## ②非常持ち出し品を用意しよう

いざという時にすぐ持ち出せるよう、非常持ち出し品を準備しましょう。用意ができたなら取り出しやすい場所に置き、使用期限などを定期的に点検することが大切です。



### 一次持出品

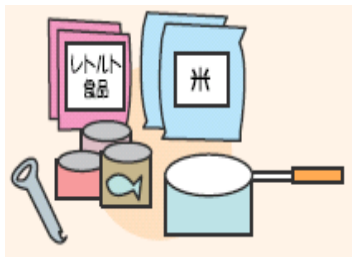
災害発生時、最初に持ち出すもの。避難に支障が出ない重さ（男性で15kg、女性で10kg程度）になるように。

<p><b>懐中電灯</b></p> <p>できれば1人に一つ用意する。予備の電池と電球もあれば安心。</p>		<p><b>携帯ラジオ</b></p> <p>小型で軽く、AM・FMの両方聞けるものを選ぶ。予備の電池も。</p>	
<p><b>非常食・水</b></p> <p>カンパンや缶詰など、火を通さず食べられるものを。水はペットボトル入りの方が軽くて便利。乳幼児がいる場合は粉ミルクなども忘れずに。</p>		<p><b>救急医薬品</b></p> <p>キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬など。持病のある人は常備薬も忘れずに。</p>	
<p><b>貴重品</b></p> <p>現金（小銭から1万円札まで総額5万円程度）預貯金、印鑑、健康保険証や住民票のコピーなど。</p>		<p><b>その他</b></p> <p>ヘルメット（防災ずきん）、衣類（下着・上着）、タオル、軍手、紙の食器、ライター（マッチ）、缶切、栓抜き、ろうそく、ナイフ、ビニール袋、ティッシュ、おしぼり（ウェットティッシュなど）、ビニールシートなどの生活用品。予備のめがねや生理用品、乳幼児がいる場合は紙オムツやほ乳びんも忘れずに。</p>	

## 二次持出品

災害から復旧するまでの数日間を過ごすために、3～5日分程度用意しましょう。

### 食料



缶詰やレトルトのごはん（アルファ米も便利）ドライフーズや栄養補助食品、調味料など。

### 水



飲料水は大人1人当たり、1日3リットルが目安。缶やペットボトルだけでなく、家族全員分をポリ容器にまとめておくのもよい（飲料水にするときは煮沸すること）。

### 燃料・その他



卓上コンロや固形燃料など（予備のガスボンベは多めに）。他には毛布、寝袋、ロープ、洗面用具、使い捨てカイロやアウトドアグッズがあると便利。

### ③家の内・外で地震対策をとろう

地震がおきると、身近な家具類が一転して凶器となることがあります。また、家の周囲のブロック塀や窓ガラスなども注意が必要。家の内・外から災害に備えましょう。



## 家の中の安全対策4つのテーマ

### 家の中に逃げ場となる安全な空間を作る

人の出入りが少ない部屋に家具をまとめておく。無理な場合は少しでも安全なスペースができるように配置換えを。

### 寝室、子どもやお年寄りのいる部屋には家具を置かない

就寝中に地震に襲われると大変危険。子どもやお年寄り、病人などは、倒れた家具で逃げ遅れる可能性があるので注意。

### 家具は倒れにくいように配置する

家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすい。家具の下に小さな板などを差し込み、壁や柱に寄りかかるように固定する。

### 出入口や通路に物を置かない

物が散乱し、いざという時に避難路をふさいでしまう可能性がある。

### 家具の転倒・落下を防ごう

#### 食器棚

L字金具や支え棒などで固定。棚板には滑り止めにふきんなどを敷き、食器類の飛び出しを防ぐ止め木をつける。

#### 照明器具

チェーンと金具で数か所固定。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで留めておく。

#### テレビ

低い位置に固定して置く。上に水を入ったものを置かない（故障や感電事故の原因）。


#### タンス・本棚

L字金具や支え棒などで固定し、二重重ねの場合はつなぎ目を金具で連結。両開きのタンスは扉に留め金具を。

#### 窓ガラス

家の内側から飛散防止フィルムを貼る（家具類のガラスは外側に貼る）。

# 家の周囲の安全対策

<p><b>屋根</b></p> <p>不安定なアンテナや屋根瓦、雨どいを補強しておく。</p>		<p><b>壁・柱</b></p> <p>ヒビの入った壁や腐りかけた柱、シロアリに食われた柱などがいないか確認する。</p>
<p><b>ベランダ</b></p> <p>植木鉢などを整理整頓し、落ちる危険のある場所には何も置かない。手すりのさびやグラつきもチェック。</p>		<p><b>ブロック塀・門柱</b></p> <p>土中にしっかりとした基礎部分がないもの、鉄筋の入っていないものは危険なので補強する。ヒビ割れや鉄筋のサビも補強する。</p>

# 集合住宅の安全対策

<p><b>玄関</b></p> <p>地震で扉が開かなくなった場合に備えて、扉をこじ開けるバールなど用意。</p>	<p><b>通路・非常階段・非常扉</b></p> <p>避難のジャマになるので物を置かない。とくに非常扉の前は厳禁。また類焼防止のため、古新聞などの燃えやすい物も置かないこと。</p>
<p><b>消防施設・消火施設</b></p> <p>共有部分に設置された消火器や、火災報知器などの場所を普段から確認しておく。</p>	
<p><b>ベランダの避難器具（非常脱出口）</b></p> <p>使用方法を確認しておき、避難用具の周囲には物を置かない。また、ベランダに落下しやすいものを置かない。</p>	<p><b>管理組合からの連絡に注意</b></p> <p>防災設備の点検や防災訓練のお知らせなどが含まれていることも。普段からよく注意しておくこと。</p>