

地震対策 今すべきこと

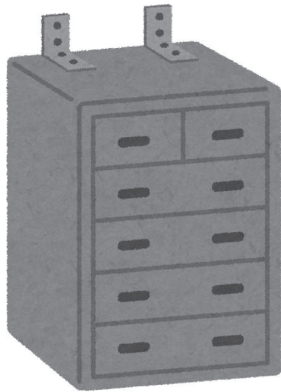
家具の置き方を工夫

地震災害では、家具倒壊により下敷きになって亡くなったり、大けがをしたりしています。

大地震では「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策が重要です。

【ポイント】

- 家具は壁に固定する。
- 寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かない。置く場合は、背の低い家具とし、倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、向きや配置を工夫する。
- ※手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備える。



水・食料の備蓄 非常持出品の準備

電気やガス、水道などのライフラインの停止に備えて、飲料水や保存食を備蓄し、避難するための持出品を準備しましょう。

備蓄の例（人数分用意）

- 飲料水 3日分（1人1日3リットルが目安）
- 非常食 3日分（アルファ米などのご飯・缶詰やレトルトのおかず、菓子類 など）
- トイレットペーパー・ティッシュペーパー・マッチ・ろうそく・カセットコンロ など

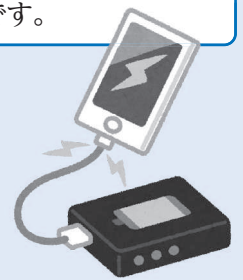
【ポイント】

- 大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。
- 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておくなどの備えをしましょう。

非常持出品の準備

ポイント

スマートフォンが、情報収集や連絡の重要なアイテムとなります。「モバイルバッテリー」の常備が有効です。



自宅が被災したときは、安全な場所に避難して生活を送ることになります。

家族状況に応じて、必要なものを非常時用リュックサックに詰め、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

非常持出品

必要最小限にまとめ、すぐ取り出せる場所に保管しましょう。

●携帯ラジオ

- ラジオ
- 電池（多めに用意）

●非常食など

- 非常用食品
- ミネラルウォーター
- 缶切り
- 栓抜き
- 水筒
- 紙皿
- 紙コップ

●貴重品

- 現金
- 通帳
- 印鑑
- 健康保険証
- 免許証
- マイナンバーカード
- 権利証書

●懐中電灯

- 懐中電灯
- 電池（多めに用意）

●救急用品

- 常備薬
- ばんそうこう
- キズ薬
- おくすり手帳

●感染症対策

- 手指消毒液
- 体温計
- マスク

●その他

- 衣類
- 生理用品
- 離乳食
- ライター
- 紙おむつ
- 雨具
- ラップ
- スリッパ
- ウェットティッシュ
- 笛
- 携帯電話・充電器
- 防災マップ

リュックサックの詰め方

