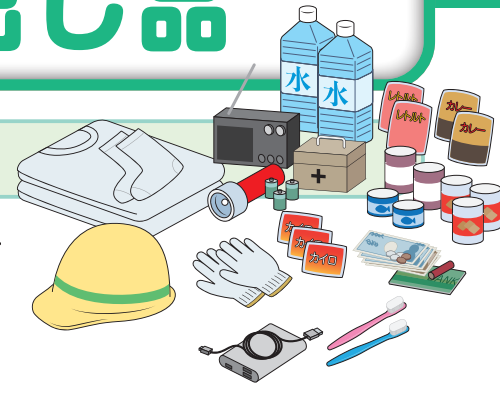


備蓄品および非常時持ち出し品

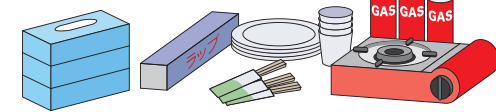
非常持ち出し品 (とっさの場合に持ち出せるようにリュックサックにつめておきたい)

- | | | |
|--|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> アメ・チョコレート | <input type="checkbox"/> 乾電池・モバイルバッテリー |
| <input type="checkbox"/> 保険証 | <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 | <input type="checkbox"/> ライター・マッチ |
| <input type="checkbox"/> 預金通帳 | <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 下着・靴下・タオル |
| <input type="checkbox"/> 印鑑 | <input type="checkbox"/> 缶切り | <input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット・雨具 |
| <input type="checkbox"/> 免許証 | <input type="checkbox"/> レジャーシート | <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン |
| <input type="checkbox"/> 救急箱・除菌シート・消毒液 | <input type="checkbox"/> 防災の手引き | <input type="checkbox"/> 厚手の手袋・マスク |
| <input type="checkbox"/> 胃腸薬・便秘薬・持病の薬 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 携帯用カイロ |
| <input type="checkbox"/> 食品 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん |



備蓄品 (少なくとも3日は自力で生活できるように準備)

- | | |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食品(レトルト食品、アルファ米、缶詰など) | <input type="checkbox"/> カセットコンロ |
| <input type="checkbox"/> 飲料水(一人1日3リットル程度) | <input type="checkbox"/> ラップフィルム |
| <input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク・給水袋 | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> 工具セット |
| <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割り箸 | |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | |



乳幼児・高齢者がいる家庭

- オムツ
- 粉ミルク
- 液体ミルク
- 常備薬

女性の場合

- 生理用品

ローリングストック法

備蓄の新しい方法

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。また、ローリングストックは、食料だけでなく、日常使いできている生活用品(ウエットタオル、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなど)にも応用することができます。ローリングストックで備蓄する食料と合わせて備えたいカセットコンロとガスボンベも、日常で使いながら、常にガスボンベは一定量を確保しておきましょう。

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。



冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。

氷は溶かして飲料水として活用も可能。



停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。

調理器具の備え

カセットボンベ1本で約60分使用可能。

1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)。



カセットコンロ・ボンベ
停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

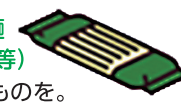
ローリングストック法

定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。



その他備蓄しておく良いもの

乾麺(ラーメン・パスタ等)ゆで時間の短いものを。



缶詰め



野菜や果物の缶詰で栄養を。

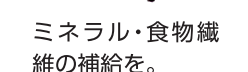
フリーズドライ食品(スープ等)



スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。

その他のアイデア

ミネラル・食物繊維の補給を。



漬物 伝統的な保存方法で。



家庭菜園

庭やベランダ等も活用して菜園を。



*上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を蓄えておくことでより安心です。
*1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3リットル×家族分の準備を。

参考文献：一般財団法人 日本気象協会ホームページ「トクする! 防災」 / 内閣府ホームページ「防災情報のページ」

わが家の防災対策

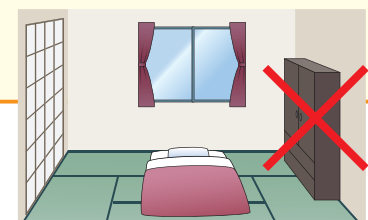
家の中の安全対策

家の中に逃げ場としての安全な空間をつくる

部屋が幾つもある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置く。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるよう配置換える。

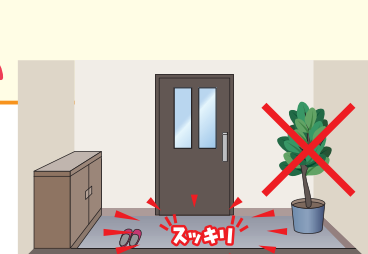
寝室、子どもやお年寄りのいる部屋には家具を置かない

就寝中に地震に襲われると子どもやお年寄り、病人などは倒れた家具が凶器や妨げとなってケガや逃げ遅れる可能性があります。



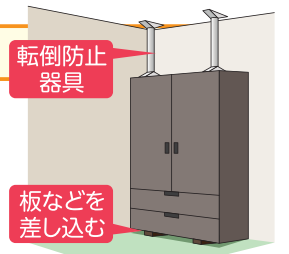
安全に避難するため、出入口や通路にものを置かない

玄関などの出入口までの通路に、家具など倒れやすいものを置かない。また、玄関にしているものを置くと、いざというときに、出入口をふさいでしまうことも。



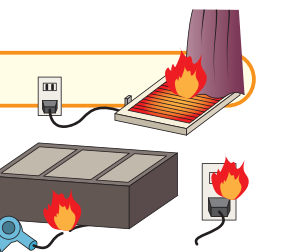
家具の転倒を防ぐ

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んで、壁や柱によりかかるように固定する。また、金具や固定器具を使って転倒防止策を万全に。



電気火災発生防止

大地震が発生した際には、多数の火災が発生し、多くの人が命や財産を失っています。地震火災の原因の多くは電気が関連しており、電気機器など(電気ストーブ、電気コンロなど)の転倒による出火や、電気復旧時における通電火災(破損した電気コードのショートによる出火など)があります。このような電気火災を防ぐため、感震ブレーカーなどを設置しましょう。

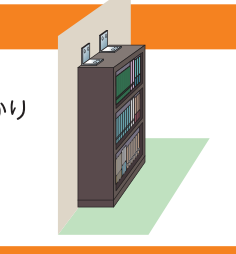


感震ブレーカー
あらかじめ設定した震度以上の地震が発生した場合に、自動的に電気の供給を遮断しますので、電気による出火防止に効果的です。

家具の転倒、落下を防ぐポイント

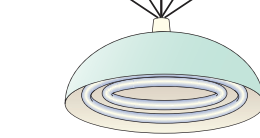
タンス・本棚

L字金具や支え棒などで固定する。二段重ねの場合はつなぎ目を金具でしっかり連結しておく。



照明

チェーンと金具を使って数箇所止める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで止めておく。



ピアノ

脚にピアノ用の転倒防止器具を。



食器棚

L字金具などで固定し、棚板には滑りにくい材質のシートやふきんなどを敷く。重い食器は下に、軽い食器は上の方に置く。扉が開かないように止め金具をつける。



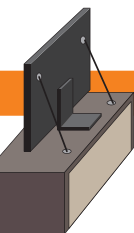
冷蔵庫

転倒防止器具で壁に固定する。



テレビ

できるだけ低い位置に固定して置く(家具の上はさける)。



家の周囲の安全対策

屋根

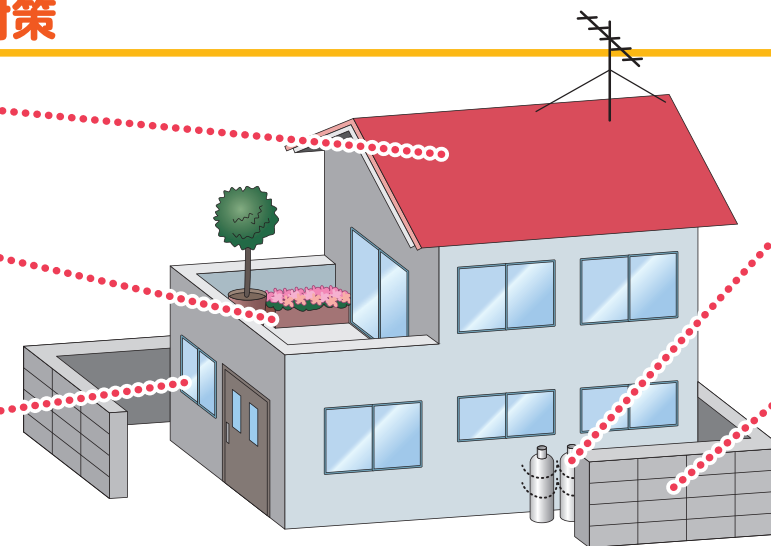
不安定な屋根のアンテナや、屋根瓦は補強しておく。

ベランダ

植木鉢などの整理整頓を。落ちる危険がある場所には何も置かない。

窓ガラス

飛散防止フィルムを貼る。



プロパンガス

ボンベを鎖で壁に固定しておく。

ブロック塀・門柱

土中にしっかりと基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは危険なので補強する。ひび割れや鉄筋のさびも修理する。