

減災力の強いまちづくり

シリーズ41

～自らの命は自ら守る～

地震に備えましょう

地震から自分の命を守るためには、自分で取り組む「自助」が重要です。「自助」の第一歩として、まず、自宅での安全対策として、家庭でも地震への備えを行いましょう。

家具の安全を確認しましょう

大きな地震でけがをした人の原因は、家具類の転倒・落下・移動によるものが多く、家の中の家具は地震によって「凶器」にもなりうるものです。

自宅の点検をしましょう

部 屋

- 天井の照明は落下しないよう固定しましょう。
- テレビ、ステレオなどは高いところへ置かないようにしましょう。
- 窓へ飛散防止のフィルムを貼りましょう。
(割れたガラスでケガをする可能性があります)
- カーテンは難燃の物を使用しましょう。
- 震感自動点灯ライトを設置しましょう。

廊 下

- 避難の妨げになるものを置くのをやめましょう。
- 本棚等倒れやすい物を置かないようにしましょう。

家 具

- 背の高い物、大きな物はしっかりと固定しましょう。
- 高いところに重い物や壊れやすい物を置くのはやめましょう。
- 棚の中の物が飛び出さないように工夫しましょう。

防火・消火

- 消火器を常備しましょう。
(使用期限切れのものは交換しましょう)
- ストーブなど暖房器具に耐震自動消火装置がついてるか確認しましょう。

非常持ち出し品を準備しましょう

地震が起こったときに持ち出せる物を、非常用のリュックサックなどにまとめて入れ、いつでも手に届くところに置いておきましょう。非常持ち出し品は最低3日分用意しておきましょう。

非常持ち出し品

- 非常食品
米、レトルト食品、飲料水、紙皿、コップ、ラップ、箸、スプーンなど
- 応急医薬品
絆創膏、包帯、消毒液、とげ抜き、ハサミ、三角巾など
- 生活用品
衣類、タオル、ティッシュペーパー、歯磨きセット、毛布、レジャーシート、雨具、卓上コンロ、ガスボンベ、マッチ、ゴミ袋、簡易トイレ、凝固剤など
- 貴重品など
現金、預金通帳、印鑑、免許証、健康保険証、権利証書など
- 感染症対策品
マスク、体温計、消毒液、石鹸、大型ビニール袋、スリッパなど
- その他
懐中電灯、携帯電話、充電器、携帯ラジオ、予備電池、家のカギなど

必要に応じて

粉ミルク
液体ミルク
哺乳瓶
紙おむつ
介護用品
生理用品
常備薬
アレルギー対応食品

ペットがいる場合

ペットフード
ケージ
トイレシート
リード など