

わが家の備え



災害を迎え撃つ

家具の転倒防止、自宅の安全性の確保

タンスが倒れてきたり、物が落ちてくる。
⇒家具の固定や、ベッドの位置を変えましょう。



阪神・淡路大震災での死亡原因

圧迫死 88%

焼死他 12%

家屋倒壊や家具の転倒などによる圧迫死が大半を占めています!

消防庁「消防白書」より



枕もとへの準備

布団や枕で頭を守り、ベッドの下など家具が倒れてこないところに身を伏せます。また、すぐに室内の状況変化を確認できる用意をしておきましょう。



- 懐中電灯 夜の災害時の備え
- ラジオ 正確な情報収集
- スリッパ 割れたガラスでのケガ防止
- 非常持ち出し品 必要最小限に絞る

電話が使えない時

大規模な災害時には、一般電話や携帯電話の通話が制限されます。

NTTの災害用伝言ダイヤルや携帯電話の災害伝言板を活用して、家族や友人に連絡しましょう。

災害伝言ダイヤル171

NTT西日本(一般電話・音声)

[171]をダイヤルし、ガイダンスにしたがって伝言を登録・再生できます。
※毎月1日と15日、1月1日～3日、防災週間(8月30日～9月5日)、防災とボランティア週間(1月15日～1月21日)に体験利用ができますので、災害発生に備えて利用方法を事前に覚えておきましょう。



家族で話し合い

災害が起きたときの対応について、あらかじめ家族で話し合っておきましょう。

- 家族との連絡手段の確認
- 避難経路の確認
- 家族の集合場所の確認
- 避難所の確認

- 火を消す
- ガスの元栓を閉める
- 子どもやお年寄りの安全を確認する



- ラジオ・テレビなどで情報を確認する
- 出入口を確保する

- 危険物を安全なところへ移す
- 消火器、バケツなどを準備する
- 電気器具のコンセントを抜く、ブレーカーを切る



- 非常持ち出し品を確認する
- すぐに戻ってこられない家族へ伝言を書いておく

どうやって備蓄する?

非常備蓄(飲料水、食料)

これまで、備蓄は3日分あれば十分と言われていましたが、非常に広い地域に甚大な被害が及ぶ可能性のある南海トラフ巨大地震では**1週間程度**、自足するつもりで備えましょう。

例えば、普段からちょっと多めに食材を買い置きしておいて、最初は冷蔵庫に残っている食材を食べる。次はローリングストックで備蓄している食材、乾物・発酵食品などの保存食、インスタントヌードル、フリーズドライ食品、チョコレートなどで乗り切りましょう。

1～2日目

冷蔵庫の余りものを食べる

3～7日目

備蓄している非常食を食べる

- 冷凍庫に食パンやご飯を備蓄しておく
- 停電時はクーラーボックスや保冷材を活用して食材保存
- 氷は溶けても飲料水に活用できる

- レトルト食品
- 缶づめ
- フリーズドライ食品
- 漬物
- 家庭菜園

ローリングストック



日常的に非常食を食べて、食べたらいきなり買い足すことにより、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法です。

生活用水

水は非常に貴重です。トイレや洗い物などに使用する生活用水のためにお風呂の水を貯めておくと、役に立つでしょう。

※幼児がいる家庭は転落事故に注意しましょう。



個人や家庭の事情に合わせた備蓄

赤ちゃん用品

- 粉ミルク
- 洗浄綿
- 玩具
- 哺乳瓶
- バスタオル
- 着替え
- おやつ
- ガーゼ
- ベビーカー
- 離乳食
- 紙おむつ
- おんぶひも
- スプーン
- 母子手帳
- 毛布

女性・高齢者用品

- 生理用品
- 持病薬
- 看護用品
- 着替え
- 予備メガネ

カセットコンロがあれば温かい食べ物が!

過去の被災者の多くは、災害後の避難生活の際に“温かい物”が食べたかったと語っています。被災直後の一時的に電気やガスが止まり、熱源を失ってしまう状況で、カセットコンロはとても重宝します。カセットボンベを少し多めに買い置きして災害時に備えましょう。

