



阪神淡路大震災でも東日本大震災でも、  
大きな地震のあとは電気・ガス・水道などのライフラインが停止し、  
復旧までに相当の時間がかかっています。  
長い避難生活になっても困らないように  
「備え」を少しずつはじめておきましょう。

## 「在宅避難を前提に水・食品・トイレを備蓄

# 「備蓄」と「点検」を 今のうちにスタート



## 地震前の備え②

被災してもみんなが生き延びられるように



私たち  
こんな備えを  
しています

ジシン本サポーター  
あゆみさんと  
7人のみなさん

- ①簡易トイレ  
水がなくても使える簡易トイレは便利。市販品もあるが、身近なもので代用可。
- ②ペットボトルの水  
冷凍庫でペットボトル(2L)の水を凍らせておくと、保冷用や飲み水の備蓄に役立ちます。



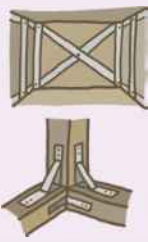
- ③ポリ袋・カセットコンロ  
高温で使えるポリ袋や、大鍋を載せられるカセットコンロは重宝します。
- ④バケツ・クーラーボックス  
水や食材だけでなく、割れ物の運搬にも使えます。
- ⑤ライト類  
照明は電池式と充電式(手持ち、ヘッドランプ)を準備。充電式電池(単一〜4)の備蓄も不可欠です。
- ⑥防寒アイテム  
冬の在宅避難には防寒着に加え、ルームシューズ、アルミマットが重宝します。



- ジシン本サポーター あゆみさん  
犬を飼っているので、ペトシートをトイレの代用品として多めに買っています。
- ジシン本サポーター まつげんさん  
場所を取るキャリーケースに備蓄物資を入れておくとスペースの有効活用になるし、いざという時にはそのまま持って逃げられます。
- ジシン本サポーター まぎさん  
お菓子やレトルトを多めに購入し、子どもたちに「賞味期限順」に並べ替えるゲームをやっています。
- ジシン本サポーター きょうすけさん  
保護者が帰って来られない場合を想定して、子どもにはふだんから自炊をさせています。

## 「住まいの耐震対策をすぐこでも

- ①家の耐震性を点検・補強  
耐震診断を行い、壁の補強や老朽・腐朽部材の交換、基礎部分や接合部の補強などの耐震補強は戸建ての場合、特に重要。
- ※耐震診断や耐震補強の資金を補助する制度も



大阪市ホームページ

- ④家具を片づける、買い替える。住み替えも  
モノを減らすと避難がしやすくなるし、家具の買い替えや住み替えも安全確保のチャンスです。
- ⑤安全な部屋で寝よう  
就寝時は無防備なので、家具のない部屋や2階建てなら階上に。少しでも安全な部屋で寝ましょう。

高齢の母親のためにマンションの低層階に住み替え、手すりの準備をしました。



ジシン本サポーター かずひこさん

突っ張り棒ですべての家具を固定しています。



ジシン本サポーター いさむさん

- ③ガラスやカーテン、照明器具にも目配りを  
ガラスには飛散防止フィルムを貼り、カーテンは防災加工のものに。照明器具の補強もしておく心安心です。

## 「マンションの場合はルールを確認

- ①共同備蓄物の中身と備蓄庫の確認を  
備蓄の中身はマンションごとに違います。備蓄庫を見て「何があって何がない」かを確認しておきましょう。

ジシン本サポーター じんさん



台風でエレベーターが停止した時、14階まで高齢者をおんぶで運び、大変でした。その教訓からマンションで防災活動を開始し、防災訓練の時には「備蓄庫見学ツアー」などもしています。

- ④エレベーターの性能も知っておこう  
どんな場合に停止して、どうすれば復旧するかというところについても聞いておきましょう。
- ⑤マンション内の住人と「顔見知り」になっておく  
①〜④を通じて「困った時に相談できる」「関係をうまくっておきましょう。



- ②貯水槽の場所や給水方式の確認を  
断水しても、貯水槽から一定量を調達できるマンションもあるの、確認しておきましょう。

- ③災害時にはごみの出し方にも注意が必要  
ごみの収集が再開されるまでの保管場所や出し方を確認しておきましょう。

マンション生活に必須  
大阪市北区では「マンション生活お役立ちBOOK」を発行しています。すぐらや動画を通じて楽しみながら大切なことを学べる内容です。

すぐらく付きBOOK

お役立ち動画