



確認してね、

まずは

部屋の中の安全! ~その家具、安全ですか?~

家具が倒れると、逃げ道がふさがれてしまう、下敷きになってしまうなど、とても危険です。あなたとあなたの大切な人を守るために、家具の安全な配置・工夫を行いましょう。

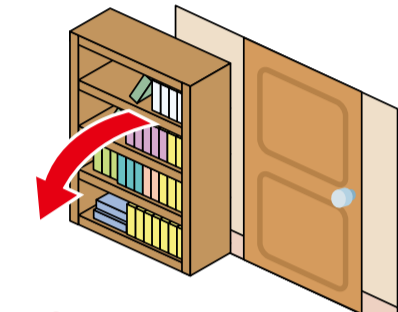


窓ガラスや食器が割れた時に備え、靴などを準備しておきましょう

●倒れた時危険な家具配置

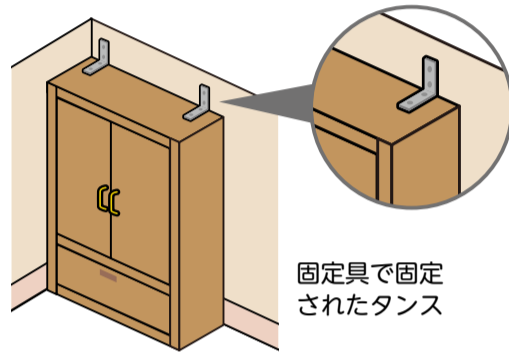


× 倒れた時に扉が開かなくなってしまう位置の本棚



○ 倒れた時でも逃げ道がふさがれない位置の本棚

●固定具を使用した家具の固定



固定具で固定されたタンス

大地震に備えて「今できる」防災家具の固定



非常備蓄品のチェック! ~備えは日常の一部~

避難所の備蓄には限りがあります。どんな避難の種類でも、備蓄や非常持出品が必要です。市民防災マニュアルや防災マップなどを参考に、備蓄を備えましょう。

ローリングストックで普段から備蓄を心がけましょう!



●非常持出袋(リュックなど)に入れておくもの

※成人男性で15kg、成人女性で10kg相当です。ただし、あくまでも目安ですので、自分で持って避難できる量にしましょう。

- 飲料水 重くなりすぎないよう、最低限の量(500mlペットボトル2~3本程度)
- 非常食 食べやすく、保存期間が長く、調理せずに食べられるもの
- 貴重品 現金(公衆電話用に10円玉)・通帳・印鑑・健康保険証・免許証の写しなど
- 医療品等 消毒薬や包帯、三角巾など

※赤ちゃんがいる、疾患がある、など家族構成や世帯事情に応じて、必要なものを加えましょう。



●非常備蓄品の準備

- 日頃の買い置き いつも食べる保存性のよい食料や水を買置きし、消費したら買い足す(ローリングストック方式)
- 7日以上以上の食料 水を加えて食べられる米(アルファ化米)、缶詰、乾パン、インスタント・レトルト食品など
- 7日以上以上の飲料水 大人一人あたり1日約3リットル
- トイレ用品 簡易トイレ、汚物保管用容器、トイレ袋、トイレトペーパー
- 燃料 カセットコンロ、ガスボンベ、固形燃料
- 毛布・寝袋 食品用ラップフィルム ポリタンク



市民防災マニュアル



住之江区防災マップ



★詳しい備蓄や非常持出品の内容は、今月号折込の防災マップに掲載しております。