

# 準備編

被害を最小限に抑えるため、日頃から備えておきましょう！

私たちは地震や自然災害の多い国に暮らしています。被害をいかに少なくするかは日頃の備えで決まると言っても過言ではありません。市民一人ひとり、家族、地域のそれぞれでできることを理解し、災害に備えましょう。

## 1.家の備え（家の内外チェック）

### 1-1 地震への備え

食器棚や家具は固定していますか

家屋の耐震対策は大丈夫ですか

照明器具はしっかりと取り付けられていますか

高いところに花瓶など、割れると危ないものはありますか

ガスボンベは固定してありますか

ガスボンベの周りに物が置いていませんか

ストーブをふすま、障子、カーテンの近くで使用していませんか

テレビや水槽は低いところに置いていますか

控壁はありますか

消防用水として！  
トイレなどの生活用水として！

風呂の水は流さないでためていますか

ベッドや寝る場所で倒れかかる位置に家具や本棚はありませんか

ひび割れ、壊れているところはありませんか  
高すぎませんか  
傾いていませんか  
グラついていませんか

### 1-2 風水害への備え

**屋根・雨どい**

- 不安定なアンテナは補強する
- トタンがめくれていないか
- 瓦のひび割れ・はがれがあれば直しておく
- 雨どいにたまったゴミや木の葉をとり除いて雨水の排水をよくする

**ブロック塀**

- 傾きやひび割れ、破損している箇所はないか
- できれば安全な生け垣などにする

**板塀**

- 板塀に腐りや浮きはないか
- 板塀には支柱を立てる

**その他**

- プロパンガスのボンベは鎖でしっかり固定する
- 商店などでは看板のぐらつきにも注意する
- ゴミ箱や植木鉢などは室内に入れるか、飛ばないように固定する
- 庭木にはそえ木をしておく
- マンションなどでは窓ガラスにガムテープを貼る

**ベランダ**

- 植木鉢や物干しざおなど、落下や飛散の危険のあるものは片付ける

**窓**

- 窓枠のがたつきはないか
- 雨戸のがたつきはないか
- 窓枠を補強する

**外壁**

- モルタルの壁に亀裂はないか

**排水溝**

- 側溝のゴミや土砂をとり除き、雨水の排水をよくしておく
- 雨水ますの目皿を掃除しておく

## 2.一人ひとりの備え

### 非常持ち出し品の備え

荷物の量は男性は15kg 女性は10kgが目安です

両手のあくリュックサックがいいよ！

貴重品

現金通帳

免許証

小銭も用意しよう

年に一度、保存期限をチェックしよう

水や非常食は3日分が目安です

非常食品

万能ナイフ

消毒と傷の手当などができるように

救急医薬品

年に一度は電池のチェックを忘れずに

懐中電灯

正確な情報の収集が大切

ラジオ

風水害への対策として

カッパ

つえ・ロープ

頭部を守り、体温を保てるように

その他

対策や備えが済めばチェックをしよう！



家の内外チェック	
家屋の耐震対策	✓
家具などの転倒防止固定	✓
重い物、危険物は低い所へ	✓
照明器具の固定	✓
火気の側に燃えやすい物がないか	✓
風呂の残り水をためているか	✓
屋根の修復、アンテナの固定	✓
窓、雨戸の補強	✓
雨どい、排水溝の手入れ	✓
ブロック塀、板塀の点検	✓
外壁に亀裂がないか	✓
ベランダに危険物がないか	✓
ガスボンベの固定	✓

非常持ち出し品	
保険証・証書類	✓
現金やカードなど	✓
非常食	✓
飲料水	✓
万能ナイフ	✓
ラジオ	✓
懐中電灯	✓
衣服	✓
家や車のスペアキー	✓
ヘルメットやずきん	✓
救急医薬品	✓
毛布	✓
軍手	✓
カッパ	✓
つえ・ロープ	✓

非常持ち出し品は定期的に点検を！

