

# 家でできる！防災マニュアル

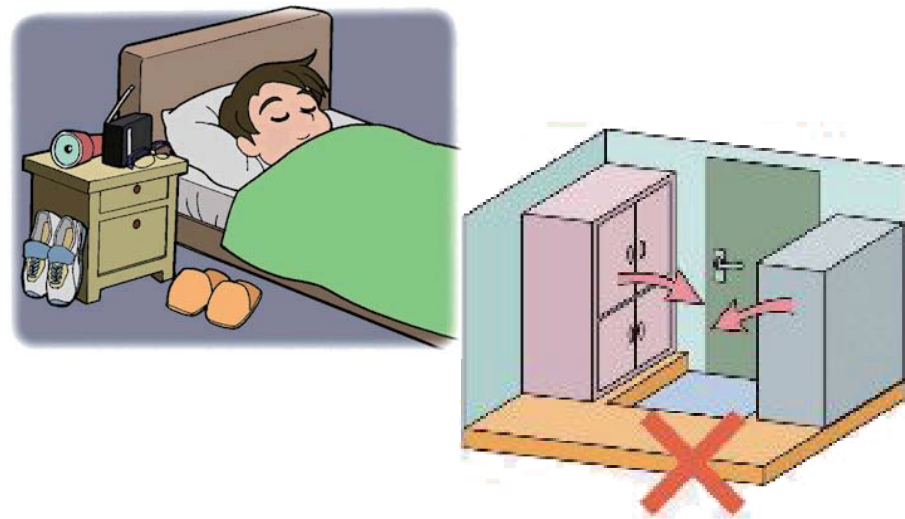
## 家の中の対策

室内では、家具が倒れたり、物が落ちてきたりします。家具の配置や収納の仕方を工夫し、転倒や落下の防止対策を行いましょう。

- 上下に別れている家具は金具で連結する
- 金具で壁と直接ネジでとめる
- 壁に強度が足りない場合は当て木をつけ、ネジが抜けないようにする
- 突っ張り棒式の器具は、天井の強度を確認して使用する
- マット式の器具をつけるときは、上部にも器具をつけると、より効果的
- キャスターは、移動しないようにする
- 扉は開かないように留め具をつける
- ガラス扉などには、飛散防止フィルムを貼る
- ビン類は飛び出さないようにストッパーをつける
- 突っ張り棒を使用する時は、家具の下部も固定するとより効果的

## 安全スペースの確保

- 家の中に逃げ場としての安全な空間を作る
- 寝室には家具を置かない
- 枕元にスリッパや非常持出し袋、懐中電灯を用意
- 安全に避難出来るように、出入り口や通路には物を置かない



## 家の安全チェック！

- 瓦のひび割れやズレ
- かべのひび割れなど
- ブロックなど外壁のひび割れ
- テレビアンテナの固定
- 窓枠のゆるみやがたつき
- プロパンガスの固定

## 非常時の持ち出し品・備蓄品チェックリスト！

備蓄は3日分以上の準備をしよう！

災害後の救助や救援物資の到着までに、最低限必要なものを準備しておきましょう。



- 非常持ち出し品は両手が使えるリュックタイプの袋にしましょう。
- 避難の妨げにならないように軽くコンパクトにまとめましょう。
- 自分（家族）の状況に応じて必要なものを選びましょう。
- 自分（家族）に必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。
- 定期的の中身をチェックしましょう。

貴重品	<input type="checkbox"/> 現金（小銭を含む） <input type="checkbox"/> 車や家の鍵 <input type="checkbox"/> 予備の眼鏡やコンタクトレンズなど <input type="checkbox"/> 銀行の口座番号・生命保険契約番号など <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 身分証明書 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳	便利品など	<input type="checkbox"/> 防災ずきん・ヘルメット <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 笛やブザー <input type="checkbox"/> 万能ナイフ <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> アルミ製保温シート <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> 軍手か革手袋 <input type="checkbox"/> マッチかライター <input type="checkbox"/> 給水袋 <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> レジャーシート <input type="checkbox"/> 簡易トイレ
情報収集用品	<input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 家族の写真（はぐれた時の確認用） <input type="checkbox"/> 家族・親戚・知人の連絡先 <input type="checkbox"/> 広域避難地図 <input type="checkbox"/> 筆記用具	食料など	<input type="checkbox"/> 非常食 <input type="checkbox"/> 飲料水
清潔健康のためのもの	<input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> 着替え（下着） <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> お薬手帳	その他	<input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳瓶 <input type="checkbox"/> その他自分の生活に欠かせないもの

## わが家の防災メモ！

家族の避難所		家族の集合場所		
第一候補	第二候補	第一候補	第二候補	
家族の名前	生年月日	血液型	会社・学校の電話番号	携帯番号

家族で話し合っておきましよう！