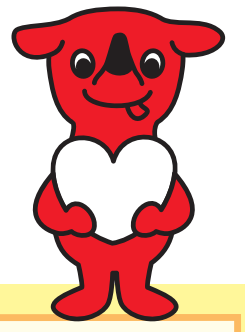
いのちを守るために 今できることは・・・



家屋の耐震化 ☑

以下に当てはまる建物は耐震診断を行い、必要に応じて耐震補強をしましょう。

- □ 昭和56年5月以前に建てられた
- □ 埋立地、低湿地、盛土造成地にある
- □ 老朽化している、シロアリや腐食のおそれがある
- □ 浸水・地震などの被害を受けたことがある
- □ 1階部分の壁が少ない、駐車場になっている
- □ 木造・鉄筋コンクリート造以外である
- □ 大きな吹き抜けがある

誰でもできるわが家の耐震診断
出典：一般財団法人 日本建築防災協会

家具の固定 ☑

- □ 大きな家具・家電はしっかり固定（L字金具、ベルト、突っ張り棒など）
- □ 寝室・子ども部屋に倒れやすい家具を置かない
- □ 部屋から出られなくならないように家具の置き場を見直す
- □ 窓ガラス･ガラス戸に飛散防止フィルムを貼る



備蓄品の準備

日頃から「ローリングストック」を習慣にし、蓄える→食べる・使う→補充を繰り返しながら常に一定量の食品・生活用品を備蓄しましょう。災害時には普段使い慣れたものをそのまま活用し、負担を軽くできます。



備蓄品の例 ☑

【食料】
- □ 水（1人1日3ℓ）
- □ カセットコンロ
- □ カセットボンベ
- □ 米
- □ カップ麺
- □ レトルト食品
- □ 菓子
- □ 栄養補助食品
- □ 野菜ジュース

【生活用品】
- □ 食品用ラップ
- □ トイレットペーパー
- □ 使い捨てビニール手袋

【個人事情で必要なもの】
- □ 生理用品
- □ 粉ミルクや液体ミルク、離乳食
- □ おむつ、お尻ふき

【その他あなたが必要なもの】
- □ ＿＿＿＿＿＿＿＿

【災害時、特に必要なもの】
- □ 懐中電灯（※手動充電式が便利）
- □ 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）
- □ 予備乾電池・充電器・モバイルバッテリー

【衛生用品】
- □ 簡易トイレ
- □ 消毒液・除菌シート
- □ ウェットティッシュ
- □ ポリ袋、ごみ袋
- □ 常備薬

※備蓄は3日分以上が原則です。東日本大震災や熊本地震では、支援が行きわたるのに時間がかかりました。できれば1週間分あると安心です。

自分たちの地域は自分たちで守ろう

大規模災害の発生時、地域の助け合いが絶大な力を発揮します。地域住民による自治防災会などの自主防災組織は、各地で組織されており、避難・救助の訓練などを行っています。地域の防災訓練には、ぜひ積極的に参加しましょう。また、日ごろから挨拶をするなど近所づきあいも、とても大切です。



外出先で被災した場合の備え

一斉に徒歩で帰宅を始めると救助活動の妨げとなり、集団での転倒や建物からの落下物で、けがをする可能性もあります。むやみに移動せず、安全な場所にとどまりましょう。

- ●職場に、水・食料・地図・スニーカー・懐中電灯などを常備しましょう。
- ●家族と安否確認の方法や集合場所を確認し合いましょう。

このステッカーが掲示されているお店は、水道水やトイレ、交通情報などを提供してくれます。

災害時帰宅支援ステーション



ガソリンスタンド


コンビニエンスストア
ファミリーレストランなど

非常用持出品リスト ☑

以下は代表的な例です。

【貴重品】
- □ 現金（硬貨を多めに）
- □ 通帳、印鑑
- □ 運転免許証、マイナンバーカード、資格確認書（※マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない場合など）、病院の診察券

【食料・日用品・防災用品】
- □ 水、非常食（缶詰、栄養補助食品など）
- □ 防災用ヘルメット、防災ずきん
- □ 衣類・下着、軍手
- □ ひもなしの靴（脱ぎ履きしやすい靴）
- □ レインウェア
- □ ティッシュペーパー
- □ 懐中電灯（※手動充電式が便利）
- □ 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）
- □ 予備乾電池･充電器･モバイルバッテリー

【衛生用品】
- □ 簡易トイレ
- □ 消毒液・除菌シート
- □ ウェットティッシュ
- □ マスク
- □ タオル
- □ ポリ袋、ごみ袋
- □ 歯ブラシ・歯磨き粉
- □ 救急用品（ばんそうこう、包帯、常備薬など）

【季節によって必要なもの】
- □ 冷却グッズ（保冷剤、冷却タオル、ネッククーラー）
- □ 携帯扇風機、うちわ
- □ 塩分補給品（塩飴、経口補水液、スポーツドリンク）
- □ 防寒・保温アルミシート、ブランケット
- □ 使い捨てカイロ

【個人事情で必要なもの】
- □ おむつ、お尻ふき
- □ 抱っこひも
- □ 粉ミルクや液体ミルク、離乳食
- □ 塩分補給品（アレルギー用含む）
- □ 使い捨て哺乳瓶
- □ 生理用品
- □ 杖
- □ 補聴器
- □ 眼鏡・コンタクトレンズ
- □ 介護食
- □ 入れ歯・入れ歯用洗浄液
- □ 持病の薬
- □ お薬手帳