

今はじめよう！地震への備え

今すぐできる「災害への備え」をまとめました。災害が起きてから後悔しないように、いま始めましょう。

物への備え

これまでの災害用備蓄は、乾パンなど普段食べない保存食を用意する特別な準備と考えられてきました。そのため管理や継続が難しいとあきらめてしまう人も多かったと思われる。しかし、日頃利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入しておく「日常備蓄」なら簡単に備蓄ができます。

普段から使いながらもしもの時のために備えて蓄える

ローリングストック

1

備える

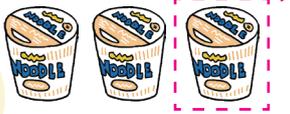
最初が多めに準備。賞味期限の間に飲む・食べる量を目安に購入します。



3

買い足す

無くなる前に補充。非常時用としてストックの量を一定に保つのがポイント。



2

普段どおり飲む・食べる

賞味期限の近いものから順に消費します。



「回転させながら備蓄する」という食料備蓄の方法で、非常用に買った食品を日常的に使いながら、もしもの時のために備える方法です。

メリット

- ・賞味期限切れの心配無し！
- ・保存場所はいつも使いやすい場所でOK
- ・災害時も普段から食べなれているメニューが味わえる

これならかんたん



チェック！

意外なものが役に立つ

東日本大震災の体験談では、「ポリ袋や新聞紙は防寒に使えた」という声や、子供たちからは「避難所では、退屈な時にトランプで遊んだ」という声もありました。車に乗っている時の被災に備えて「車のトランクに食料、水、長靴など防災グッズ一式を載せている」という人もいました。

「地震から命をくらし、大切な人を守るために、できること」(長野県)より抜粋



持ち出し品

- | | |
|------|---|
| 電化製品 | <input type="checkbox"/> ラジオ
<input type="checkbox"/> 懐中電灯・電池
<input type="checkbox"/> 携帯電話(充電器)
<input type="checkbox"/> 充電用モバイルバッテリー |
| 医薬品 | <input type="checkbox"/> 常備薬・持病の薬・お薬手帳
<input type="checkbox"/> ばんそうこう
<input type="checkbox"/> マスク、体温計 など |
| 貴重品 | <input type="checkbox"/> 現金
<input type="checkbox"/> 通帳
<input type="checkbox"/> 印鑑
<input type="checkbox"/> 免許証、保険証 など |
| 衣類 | <input type="checkbox"/> 着替え
<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> ティッシュ
<input type="checkbox"/> 生理用品 |
| 非常食 | <input type="checkbox"/> 飲料水
<input type="checkbox"/> 乾パン、缶詰
<input type="checkbox"/> 紙コップ、紙皿 など |
| その他 | <input type="checkbox"/> 粉ミルク、哺乳瓶、紙おむつ
<input type="checkbox"/> 眼鏡、入れ歯、補聴器など |

改めて確認！ 備蓄品リスト

備蓄品

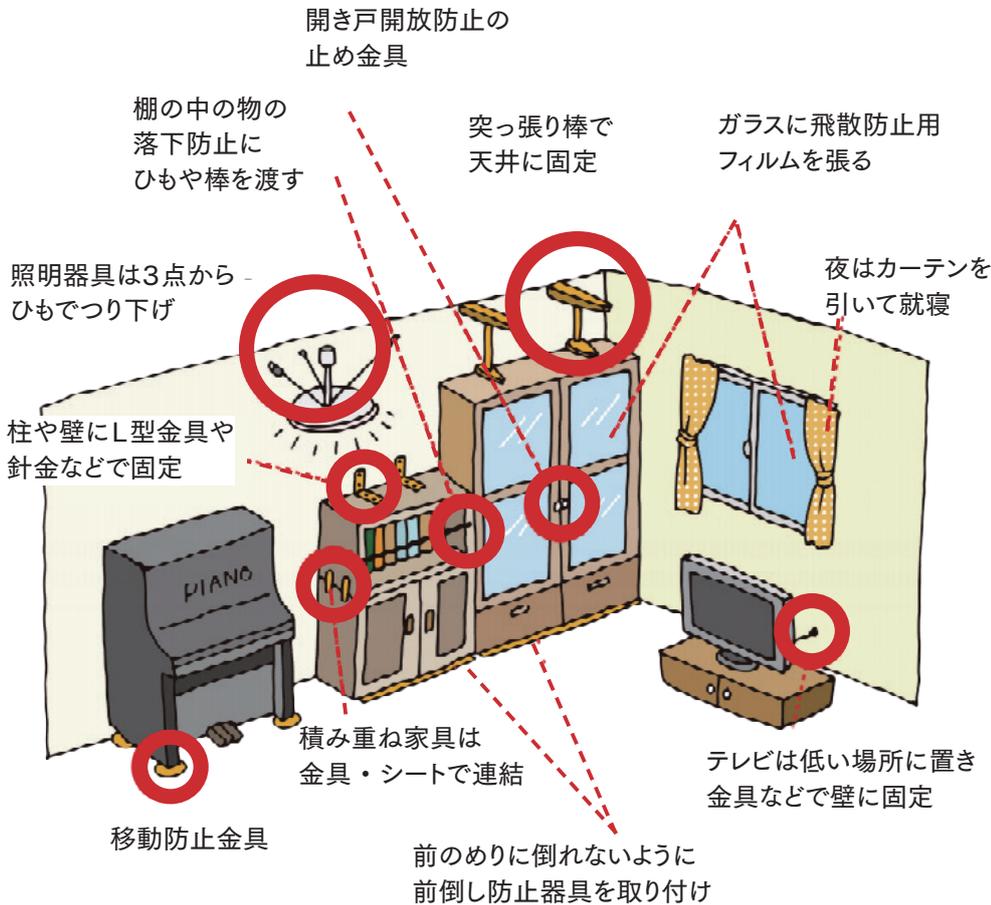
- | | |
|-----|--|
| 食料品 | <input type="checkbox"/> 米
<input type="checkbox"/> 缶詰
<input type="checkbox"/> レトルト食品
<input type="checkbox"/> カップ麺 など |
| 水 | <input type="checkbox"/> 飲料水
(大人1人あたり1日3ℓ)
<input type="checkbox"/> 生活用水 |
| 燃料 | <input type="checkbox"/> カセットコンロ
<input type="checkbox"/> ガスボンベ
<input type="checkbox"/> 固形燃料 |
| その他 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ
(1人あたり1日5回分) |



室内の備え

阪神・淡路大震災の時の負傷者は家具の転倒・落下・移動やガラスの破片が原因の7割※を占めています。下敷きにならないよう家具類を配置し、その上で器具による家具類の転倒・落下・移動防止、ガラスの破損防止対策を行えば、けがのリスクを低くすることができます。

※「阪神大震災による建造物の損壊と負傷に関する実態調査」調査結果（96年）



チェック!

家具の固定の効果

各世帯の家具の固定の取り組みが進み、長野県内の家具の固定率が100%になった場合、家具転倒による死者数を約8割減少させることができます。金具や転倒防止器具など、比較的簡単に取り組める対策もあるので、できることから対策してみませんか。

「地震から命やくらし、大切な人を守るために、できること」(長野県)より抜粋

へやも
あんぜんに

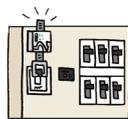


防火対策

出火を阻止し、延焼を食い止めることが重要です。そのために、住宅用消火器や住宅用火災警報器、漏電遮断器、感震ブレーカーなどの設置をあわせて行うことが効果的とされています。また避難する際にはガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落としましょう。また、復旧後には点検を忘れずに行いましょう。

チェック!

ストーブなどへの落下物に注意
衣類などがストーブに落下すると、火災を引き起こす危険があります。設置場所の周りを確認しましょう。



感震 ブレーカー

地震による強い揺れを感知して電気を遮断する機器。「コンセントタイプ」、「分電盤タイプ」、「簡易タイプ」など種類があります。(3千円程度)



住宅用 火災警報器

寝室や台所などの天井に設置します。火災による熱や煙を感じし、警報を発生して火災の発生を知らせてくれます。(2千円程度)



住宅用消火器

小型で軽量のため、女性や高齢者でも簡単に扱えるのが特徴です。キッチン近くや、廊下など取り出しやすい位置に配置しましょう。(3千円程度)