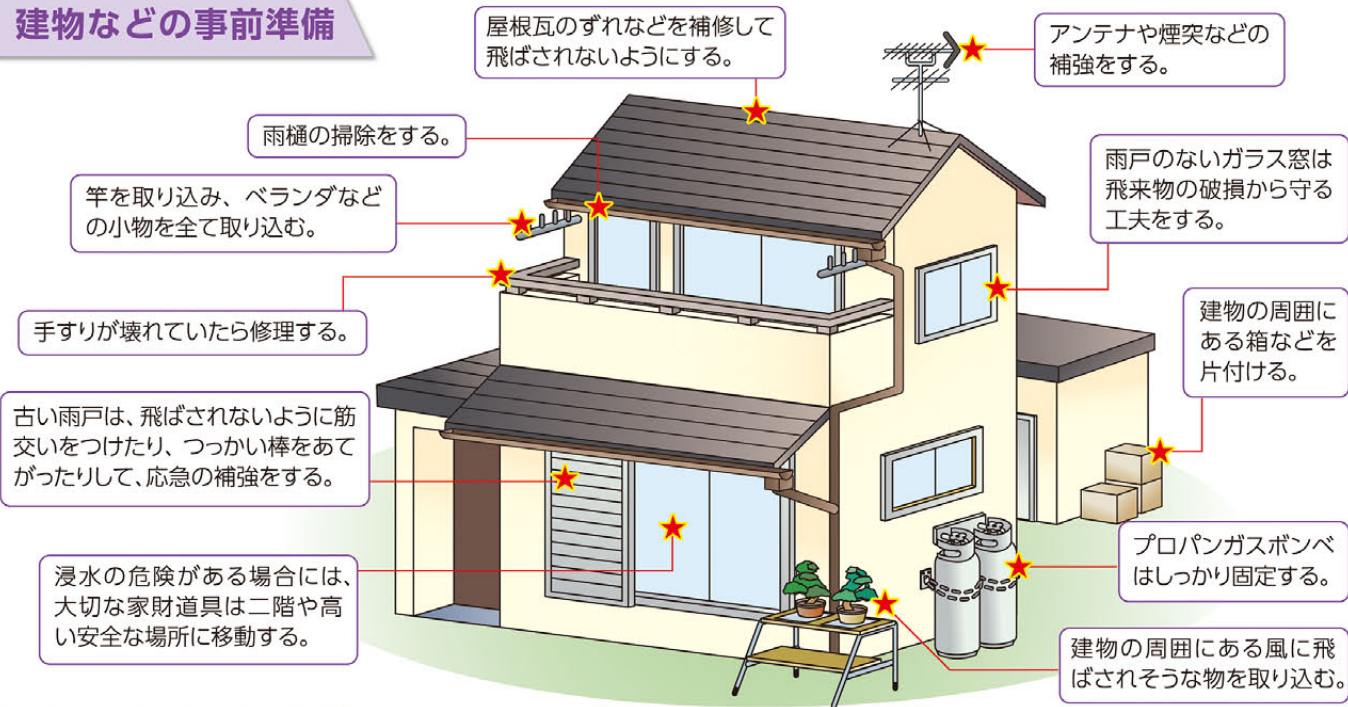


# 日頃の自宅での備え

## 家の安全対策

台風や大雨はある程度予測できる災害です。災害情報を確認し、事前の準備を心掛けましょう。

### 建物などの事前準備



### 家の周囲の水害対策

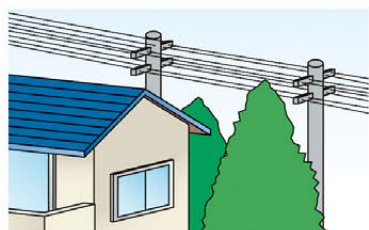
#### 側溝や雨水ますの清掃

側溝や雨水ますが詰まると、道路冠水や浸水の原因になるため、台風の接近や大雨が予想される場合には、近所の側溝や雨水ますが詰まっていないか確認し、清掃等を行っておきましょう。



#### 樹木（高木）の剪定・管理

電線や電話線の断線を未然に防ぐため、伐採や枝払い等を行いましょ。



#### 水圧による閉じ込めの危険性

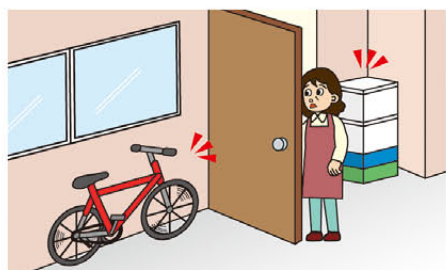
大雨時は浸水すると玄関（1階）のドア（扉）が水圧で開かなくなるなどの危険があります。



### 家の中の地震対策

#### 安全空間の確保

- 人の出入りが少ない部屋に家具をまとめましょう。
- 出入口や廊下、避難通路には、倒れやすい物を置かないようにしましょう。



#### 就寝中の被災防止

- 寝室や子ども部屋、高齢者の部屋には、転倒しやすい家具を置かないようにしましょう。
- 枕元に靴、懐中電灯、笛等を入れた非常用持出品袋を用意しましょう。



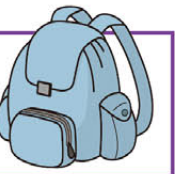
#### 家具の転倒防止

- 家具は固定し、上には重いものや危険なもの（ガラスケース等）を置かないようにしましょう。
- タンスなど背の高い家具はL型金具や突っぱり棒で固定したり、ストッパー式器具、転倒防止マットを使用しましょう。



## 非常時持出品

大規模災害時に被災地まで救援物資が届くには、おおむね3日かかるといわれています。非常時持出品は必要最低限なものにして、リュックサックなどにまとめ、すぐ持ち出せる場所に保管しておきましょう。



### 非常時持出品（例）

●最低限、3日分の食料、3日分の飲料水(1人1日3リットル)の備蓄をしましょう。

飲料水	非常用簡易トイレ	お薬手帳	粉ミルク(ベビーフード)
非常食	トイレトーパー	貴重品	紙おむつ・おしりふき
レトルト食品	ウェットティッシュ	通帳・印鑑	抱っこひも
インスタント食品	ドライシャンプー(水のいらない)	現金(10円硬貨も含む)	母子手帳
缶詰(缶切り不要タイプ)	生理用品	免許証	高齢者のいる家庭
高齢者や乳幼児、アレルギー体質の人など、各家庭の事情にあわせたものを準備しておきましょう。	使い捨てカイロ	健康保険証(コピー可)	予備のメガネ
生活用品・衛生用品	タオル	権利証書	予備の入れ歯
携帯ラジオ(FM/AM)	マスク	衣類	要介護者のいる家庭
懐中電灯(できれば1人にひとつ)	万能アウトドアナイフ	下着・靴下	障害者手帳
予備の電池(多めに用意)	レインコート	上着	予備の補助用具
ビニール袋	布ガムテープ	軍手(厚手の手袋)	その他
ロープ	医療品	ヘルメット	携帯電話
	救急医薬品セット	乳幼児のいる家庭	携帯電話(バッテリー充電器)
	持病のある人の常備薬	ほ乳びん・スプーン	筆記用具

### 非常時備蓄品（例）

飲料水	飲料水は1人あたり1日3リットルを目安に備蓄しましょう。	カセットコンロ・予備のボンベ
生活用水	炊事・洗濯・トイレなどに使う生活用水を確保するために、風呂の水は抜かずにおき、就寝前には、ポット・やかんに水を入れておくようにしましょう。	ロウソク・ライター・固形燃料
食料品	救援物資が届くまでの間、自給自足が出来るように、1人3日分の非常食を確保しておきましょう。	ラップフィルム
		簡易食器類
		ホイッスル
		ビニールシート
		給水用のポリタンク
		生活用水(風呂・洗濯機などに貯水)
		毛布・寝袋・洗面用具など
		生活用品 その他



### ローリングストック法

ローリングストック法は、普段から少し多めに食料を購入し、消費した分(食べた分)を新たに買い足していく備蓄法です。

この方法は、常に一定量の食料が備蓄でき、消費期限切れによる無駄も無くなります。また、災害時でも普段から食べ慣れている食事ができる利点もあります。

ローリングストック法は、食料品だけでなく日用品(トイレトーパーやラップフィルム等)の備蓄にも適しています。

