



◎家具の配置・転倒防止の備え

- ・家具や家電が転倒しないよう、普段から壁に固定したり転倒防止グッズで工夫しましょう。(転倒防止グッズの例:L字金具・突っ張り棒・粘着シート等)
- ・なるべく部屋に物を置かないようにしましょう。やむを得ず置く場合も、ドアや避難経路をふさがないように、家具配置のレイアウトを工夫しましょう。



◎避難場所等チェック

- ・日頃からハザードマップ等で危険箇所や避難場所をチェックして避難場所までの道順を確認しておきましょう。

◎ガラスによるけが防止

- ・スリッパやスニーカーを手近に用意しておきましょう。特に、夜間の停電時を考えて、所定の場所にしまっておきましょう。

◎救出用具を用意しておこう

- ・バールやノコギリ、スコップ、ジャッキ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

◎家族で防災会議を開きましょう (地震・火災・風水害に備えて、家族で以下のような話し合いをしておきましょう。)

- ・家の中で安全な場所はどこか
- ・応急手当の知識を身につける
- ・消火器具などの安全点検
- ・火気器具などの安全点検
- ・避難場所、避難道路の確認
- ・家族の役割分担
- ・万が一の際の家族との連絡方法・集合場所
- ・非常持ち出し品の点検、置き場所の確認



◎生活必需品(非常用品)の準備

- ・災害発生後、数日間生活に必要なものが供給されないという事態が発生します。災害時に自宅で生活する上で必要な生活必需品を日頃から、備えておくことが大切です。また、いざという時に最低限必要な品をすぐに持ち出せるよう非常用持ち出し袋を準備し、置き場所も考えておきましょう。

非常用持ち出し袋中身(例)		
食料品	生活用品	その他
水・水筒	歯ブラシ	懐中電灯
食品	タオル	乾電池
哺乳瓶	携帯トイレ	携帯ラジオ
	生理用品・おむつ類	携帯電話用充電器
貴重品	毛布	ロウソク
現金		ライター
預金通帳	救急用品・薬	ナイフ・缶きり
印鑑	救急箱(ばんそうこう等)	軍手
	市販薬	ヘルメット・防災頭巾
衣類	常備薬	地図
衣服		ホイッスル
下着等		
防寒具		



災害時には、ひとりひとり必要なものが違います。ご自身の状況に応じて備えましょう。
持ち出しの目安は3日~1週間分です。