わが家の安全対策

●家の中に逃げ場としての安全な空間をつくる 出入口や通路にものを置かない

部屋がいくつもある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置く。玄関などの出入口までの通路に、家具など倒れやすいものを置かない。

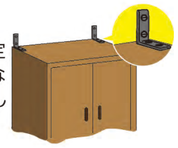
●寝室、子どもやお年寄りのいる部屋には家具を置かない

就寝中に地震に襲われると危険。子どもやお年寄り、病人などは逃げ遅れる可能性がある。枕元には靴、懐中電灯、笛などを入れた袋を用意する。倒れた家具が妨げとなって逃げ遅れる可能性があるので倒れそうな家具は置かない。

家の中の転倒落下を防ぐポイント

タンス・本棚

L字金具や支え棒などで固定する。二段重ねの場合はつなぎ目を金具でしっかり連結しておく。

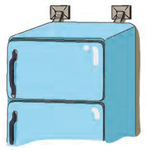


食器棚

L字金具などで固定し、棚板には滑りにくい材質のシートやふきんなどを敷く。重い食器は下の方に置く。扉が開かないように止め金具をつける。

照　明

天井の照明器具は、天井に直に取り付けるタイプ（シーリングライト）の器具に交換する。



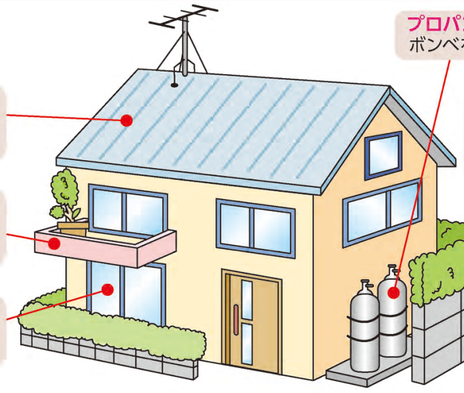
冷蔵庫

ベルトなどで背面と壁を固定する。背面上部のベルト取付け部分と壁とをベルトで連結すると効果が高くなる。

テレビ

できるだけ低い位置に固定しておく。
家具の上はさける。

家の周囲の安全対策



屋　根
不安定な屋根のアンテナや、屋根瓦は補強しておく。

ベランダ
植木鉢などの整理整頓を。落ちる危険がある場所には何も置かない。

窓ガラス
飛散防止フィルムをはる。カーテンは防炎加工のものにする。

プロパンガス
ボンベを鎖で固定しておく。

ブロック塀・門柱
土中にしっかりとした基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは危険なので補強する。ひび割れや鉄筋のさびも修理する。

車
緊急脱出ツール、ジャッキ、テント、寝袋、ビニールシートなどを用意する。

家の耐震診断をしよう

あなたの家は、大地震の揺れに耐えられる家ですか？以下のチェックポイントに従って、家の耐震診断をしてみましょう。
1つでも気になる項目があれば、専門家の診断を受けてください。

- □ 昭和56年5月末までに建てられた家ですか？
  （建築基準法に基づく現行の耐震基準は、昭和56年6月1日に導入されました）
- □ 過去の地震でダメージを受けたことがありますか？
- □ 埋立地、低湿地造成で盛り土をした場所、液状化の可能性がある土地に建っていませんか？
- □ 木造住宅の場合、基礎は鉄筋コンクリートで建物土台としっかり一体になっていますか？
- □ 凸凹の多い複雑な形状になっていたり、大きな吹き抜けがありませんか？

地震に弱い住宅を耐震化するには、建替えか耐震改修をする必要があります。また、耐震改修を行う場合は、事前に耐震診断を行いましょう。

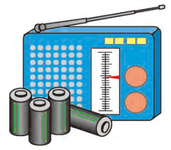
①耐震診断・・・・建築士に依頼し、住宅の図面と現地を調査して、どこが弱い部分なのかを確認します。
②耐震改修設計・・耐震診断で住宅の弱い部分を把握したら、補強工事を行うための設計を行います。基礎や壁の補強をしたり、屋根を軽い材料に取替えるなど建築士から設計内容の説明を受けましょう。また、住宅の耐震性を強くする補強工事の他に、自分の身だけを守る「耐震シェルター」「防災ベッド」を設置するだけの簡易な改修もあります。
③耐震補強工事・・建設会社や工務店に依頼して、建築士が行った設計を基に工事を行います。設計を行った建築士も工事監理者として工事に携わってもらい、設計書のとおりに工事が行われているか確認してもらいましょう。

非常時持出品・備蓄品

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検をしておきましょう。

非常時持出品（例）

携帯ラジオ



- □ ラジオ
- □ 電池（多めに用意）

救急医療品

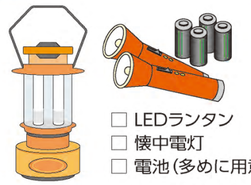
- □ 救急セット
- □ 常備薬（持病の薬等）
- □ 保険証・おくすり手帳など

感染症対策
- □ マスク
- □ 手指の消毒液
- □ 体温計

非常食品
火を通さないで食べられるもの、食器など

- □ 飲料水
- □ 乾パン
- □ 缶詰
- □ アルファ米
- □ 飴・チョコなど

ライト類



- □ LEDランタン
- □ 懐中電灯
- □ 電池（多めに用意）

その他

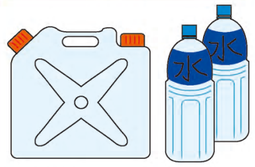
- □ 現金（小銭多めに）
- □ ホイッスル（助けを呼ぶため）
- □ 着替え
- □ ティッシュ・ウェットティッシュ
- □ 歯ブラシ
- □ 携帯電話の充電器
- □ タオル
- □ ラップフィルム（止血や食器にかぶせて使う）
- □ 割りばし・紙皿・紙コップ
- □ 携帯トイレ
- □ 新聞紙
- □ ポリ袋
- □ 耳栓・アイマスク
- □ マッチ・ライター
- □ はさみ
- □ スリッパ
- □ 筆記用具・メモ帳

各家庭で必要なもの
- □ 赤ちゃん用品（ミルク、離乳食、おむつなど）
- □ 生理用品
- □ コンタクトレンズ、めがね
- □ 入れ歯や補聴器
- □ リュックサック

非常時備蓄品（例）

災害復旧までの数日間（最低限3日、推奨7日）を生活できるようにしましょう。

飲料水



- □ 飲料水
  （1人1日3リットルを目安に）
- □ 貯水したタンクなど

非常食品

- □ お米（アルファ米も便利）
- □ 缶詰・レトルト食品
- □ 梅干し・調味料など
- □ ドライフーズ・飴・チョコ
  （菓子類など）

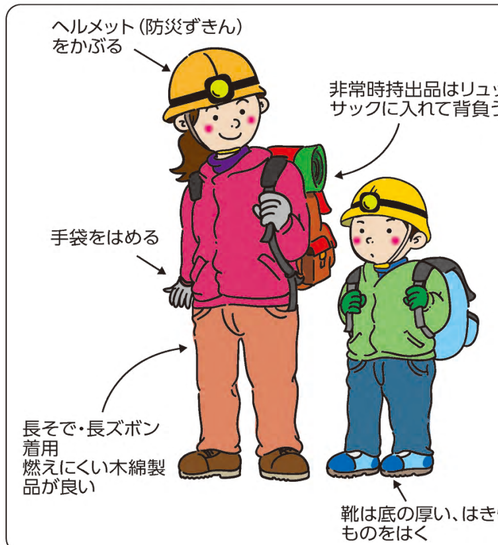
燃　料

- □ 卓上コンロ
- □ ガスボンベ
- □ 固形燃料

その他

- □ 生活用水（風呂などに貯水）
- □ 毛布・寝袋・洗面用具など
- □ 調理器具（なべ・やかんなど）
- □ バケツ・各種アウトドア用品など
- □ 歯みがきセット・ひげそりなど

避難するときはこんな格好で



帰宅困難に備えよう

昼間、大地震が発生した場合、交通機関の途絶によって自宅に戻れない「帰宅困難者」になる可能性があります。勤務先や学校から徒歩で帰宅することを想定し、日ごろから準備をしておきましょう。

防災グッズを用意する
携帯ラジオ、ヘルメット（防災ずきん）、スニーカー、非常食品、懐中電灯、革手袋、地図、寒暖対策用品など。

帰宅地図を用意する
災害の状況によっては、道路が通行不能になる場合もあるので、複数の帰宅ルートを決めておくとよい。

家族との連絡方法を決めておく
地震が発生すると、家族や親戚とは簡単に連絡をとることができません。事前に以下のような項目に関して、家族全員で確認しておくことが重要です。

- □ 災害時の安否確認の方法
- □ 家族の集合場所
- □ 徒歩帰宅する場合のルート