

災害に備える①

平常時に行う対策

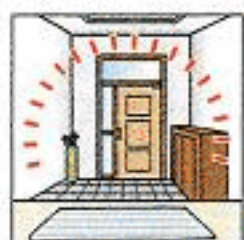
- 災害時を常に想定しておく
- 自宅家屋の耐震強度の確認、改修・補強
- 周辺地域の環境から予想される災害の確認とその備え
- 避難場所・避難ルートの検討(実際に歩いて状況を確認する)
- 幼児や高齢者などの避難に誰が付き添うか



家の中の安全対策



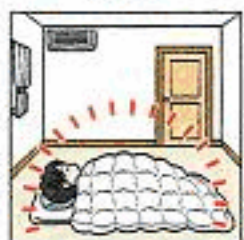
- 背の高い家具がない
安全なスペースを確保する



- 出入り口や通路には
ものを置かない



- テレビやガラス類を
高いところに置かない



- 寝室や子ども・高齢者がいる部屋には、
倒れそうな家具を置かない



- 家具の転倒や落下を
防止する対策を講じる



- 窓ガラスに
飛散防止フィルムを貼る

避難の際携行するもの

- 避難が必要なとき
- 火事の危険が迫ってきた
- 家が倒壊しそう
- 避難指示が出た



避難

身につけるもの

- 防災タウンページ
- ヘルメットなど 厚底の靴
- 軍手 マスク
- 携帯電話・スマートフォン



リュックに入れて持ち出すもの

- 飲料水(500ml程度 家族各人1本ずつ)
- 携帯ラジオ
- 筆記用具・メモ帳・笛
- トイレtpペーパー・ティッシュ・
ウェットティッシュ
- 衛生用品・生理用品
- おむつ・離乳食・乳児用ミルク
- 保険証・メモカード
- 携行食(ビスケット、チョコレート、
バランス栄養食品など)
- 懐中電灯・予備電池
- ビニール袋・ポリ袋
- 防寒具・雨具・携帯カイロ
- 応急医療品
- 携帯電話・充電器・バッテリー
- タオル・下着・靴下
- 現金(小銭)・通帳・印鑑
- 多目的ナイフ
- 入れ歯・コンタクトレンズ・眼鏡
- 常備薬・お薬手帳



自分にしかあわないものは常時携帯しましょう