

# 家庭の防災対策

災害を防ぐためには、一人一人が災害に対する心構えを持つことが必要です。『災害は、「まさか」ではなく「いつか」は起きるもの』という意識を持って、家庭の防災対策に取り組みましょう。

## 家の中の安全対策をしておく

阪神・淡路大震災や新潟県中越地震などでは、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしたりしました。大地震が発生したときには、「家具は必ず倒れるもの」と考えて、安全対策をしておく必要があります。

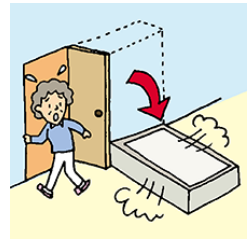
### 1 寝室や子ども部屋などには、できるだけ家具を置かない

家具を置く場合はなるべく背の低い家具にし、転倒防止対策をとりましょう。



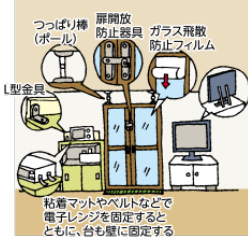
### 2 家具の向きや配置を工夫する

家具が倒れてけがをしたり、出入り口をふさいだりしないように工夫しましょう。



### 3 家具等の転倒・落下防止対策をとる

家具のほかにも、テレビ、冷蔵庫など、家の中には凶器になるものがたくさんあります。それぞれの部屋で、必要な対策をとりましょう。



### 4 懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備える

停電時に使用する懐中電灯や割れたガラスでのけがを防止するスリッパ、救助を求めるためのホイッスルなどは、手の届くところに備えましょう。



## 非常持ち出し品、備蓄品を準備する

### 非常持出品

避難する時に最初に持ち出すものです。リュックサックなどの両手が使える袋に入れて、避難時に持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

#### 非常持出品の例

#### 貴重品類

現金には、公衆電話の活用を考慮して、10円硬貨も入れておくこと。預金通帳、印鑑、健康保険証や免許証のコピーなど。



#### 避難用具

懐中電灯はできれば一人に1つを用意。携帯ラジオはAM、FM両方を開ける物を用意。予備の電池もあわせて準備を。



### 生活用品

厚手の手袋、毛布、缶切り、ライター・マッチ、ナイフ、携帯用トイレなど。



### 救急用具

救急箱、お薬手帳、持病の薬等、生理用品など。



### 非常食品

調理不要な乾パン、缶詰などを用意。水はペットボトルでの用意が便利。



### 衣料品

下着・靴下、長袖・長ズボン、防寒用ジャケット・雨具など。



### その他

携帯用カイロ、ほ乳瓶や粉ミルク、おむつ、看護用品など。



## 備蓄品

救助が届くまでの数日間を生活できるように準備しておくものです。大規模な災害が発生した場合、水道などのライフライン施設が使用できなくなったり、行政などの防災関係機関の救援活動に時間を要することもあります。3日以上のご食料や飲料水を用意しておきましょう。

### 備蓄品の例

#### 食料品

レトルト食品やインスタント食品など。高齢者や乳児などがある場合は、専用食品を準備しておく。飲料水は一人1日3リットルをペットボトルやポリタンクに用意。



#### 生活用品

給水用ポリタンク、カセットコンロ・ガスボンベ、歯ブラシ、ティッシュペーパー・ウェットティッシュ、ラップフィルム、紙皿・紙コップ・割り箸、簡易トイレ、水のいらぬシャンプー、ビニール袋、ロープ、工具セット、ほうき・ちりとり、ランタン、長靴 など



※保管スペースや、期限切れのロスを防ぐのに役立つ「[ローリングストック法](#)」という方法もあります。

**非常持出品チェックリスト(総務省消防庁HP参考)**

**貴重品類**

- 現金 10円玉
- 預金通帳
- 印鑑
- 健康保険証・免許証等(コピー)

**避難用具**

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ(AM・FM)
- 予備の乾電池
- ヘルメット・防災ずきん

**生活用品**

- 厚手の手袋
- 毛布
- 缶切り
- ライター・マッチ
- ナイフ
- 携帯用トイレ

**救急用具**

- 救急箱
- お薬手帳
- 持病の薬等
- 生理用品

**非常食品**

- 乾パン
- 缶詰
- 栄養補助食品
- アメ・チョコレート
- 飲料水



**衣料品**

- 下着・靴下
- 長袖・長ズボン
- 防寒用ジャケット・雨具

**その他**

- 携帯用カイロ

**備蓄品チェックリスト(総務省消防庁HP参考)**

**食料品**

- レトルト食品(ごはん・おかゆなど)  
・アルファ米
- インスタントラーメン・カップみそ汁
- 飲料水(1人3リットルが目安)

**生活用品**

- 給水用ポリタンク
- カセットコンロ・ガスボンベ
- 歯ブラシ
- ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- ラップフィルム
- 紙皿・紙コップ・割り箸
- 簡易トイレ

- 水のいらないシャンプー
- ビニール袋
- ロープ
- 工具セット
- ほうき・ちりとり
- ランタン
- 長靴

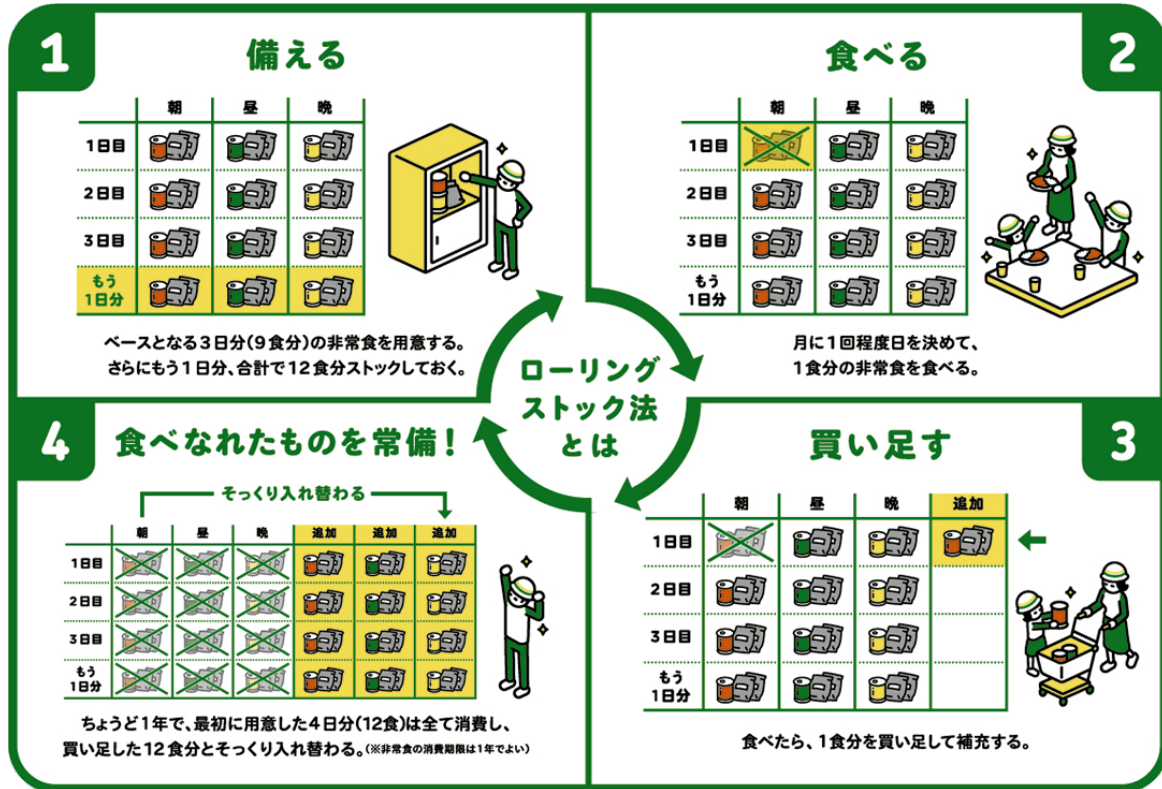
※乳幼児や高齢者のいる家庭など、家族構成を考慮して必要なものを準備しましょう。



## ローリングストック法

「ローリングストック法」とは、普段の食料品の買い置きを少しだけ増やし、定期的に食べて、食べたらいよいよという行為を繰り返すことで、非常食の備蓄ができるという方法です。  
この方法を用いることで、さまざまなプラス面があります。定期的に「非常食」を食べることになるので、普段から食べているものが災害時の食卓に並ぶこととなります。普段食べ慣れない長期保存が効く非常食よりも安心して食事を採ることができるはず。また、ローリングストック法での「非常食」の消費期限の目安は1年ですので、長期保存の非常食では選べなかった、各種レトルト食品、フリーズドライ食品など多彩なレパートリーから選ぶことができるのも利点の一つです。

(©文平銀座+NPO法人プラス・アーツ)



非常食の備蓄は、『最低3日分用意しましょう』と奨励していますので、家族の人数分の1食分の食料を3食×3日分で9食分用意する必要があります。「ローリングストック法」では、もう一日分追加して12食分用意するようにします。そして、毎月家族で「非常食」を食べる日を決めておいて(例えば、毎月第一日曜日など)、その日がきたら備蓄している12食分のうち1食分を食べるようにします。さらに、「非常食」を食べた日の週末あたりに、食べてしまった1食分を買い足し、備蓄に加えます。この家族で決めたルールを守って、月1回程度の「非常食ごはんの日」を繰り返していくと、ちょうど1年で用意した非常食12食分がすべて入れ替わるようになります。その結果、これまで常識だった3年、5年持つことが前提となっていた非常食の考え方が根本から覆り、『非常食は1年持てば十分』ということになります。

## 日用品にも応用可能です。

食料品だけでなく、トイレットペーパーや電池、カセットコンロのガスなど生活用品にも応用してストックしておきましょう。

## 家族との連絡方法を確認する

家族がそれぞれ別の場所にいるときに、災害が発生したときには、お互いの安否を確認できるように、日頃から連絡方法や集合場所などを家族で話し合っておきましょう。

家族みんなが携帯電話を持っている場合でも、災害時は回線がつながりにくくなるため、連絡がとれない場合があります。安否確認には、電話会社が提供する専用サービスやソーシャルネットワーキングサービス(SNS)、公衆電話などを組み合わせて利用しましょう。

## ■災害用伝言ダイヤル『171』

被災地の方が、自宅の電話番号宛に安否情報(伝言)を音声で録音(登録)し、全国からその音声を再生(確認)することができます。

## ■災害用伝言板

携帯電話・PHSのインターネット接続機能で、被災地の方が伝言を文字によって登録し、携帯電話・PHS番号をもとにして全国から伝言を確認できます。

■ご利用方法

- 1 **171** にダイヤル  
音声ガイダンスによるご案内
- 2 録音 **1**、再生は **2** をプッシュ  
音声ガイダンスによるご案内  
「被災地の方はご自宅の電話番号を、被災地域以外の方は、被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルして下さい。」
- 3 市外局番 市内局番 お客様番号  
**0** × × × × × × × × × × をプッシュ  
音声ガイダンスによるご案内
- 4 ガイダンスに従い録音または再生

**災害用伝言サービス(体験日)**

- 毎日1日・15日 ●防災週間(8月30日～9月5日)
- 防災とボランティア週間(1月15日～1月21日)
- 正月三が日(1月1日～1月3日)



■災害用伝言板(web171)

パソコンやスマートフォン等から固定電話番号や携帯電話・PHS番号を入力して安否情報(伝言)の登録、確認を行うことができます。

<https://www.web171.jp/>  
にアクセスし、画面に従って利用する

■災害用音声お届けサービス

専用アプリケーションをインストールしたスマートフォン等の対応端末から、音声メッセージを送信することができます。

■公衆電話

公衆電話は最近、数が減っていますが、災害時、多くの場合、優先的に通話がつながる措置がとられ、いざという時に役に立ちます。どこに公衆電話があるか、覚えておきましょう。

■SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)

SNSに自分の状況を投稿し、SNS上つながりのある友人などに安否を知らせます。TwitterやFacebookなど、多様な手段を活用しましょう。



防災訓練などに積極的に参加する

防災訓練などに参加し、避難場所や避難経路、住んでいる地域の防災体制を確認しておきましょう。日頃から経験を積み重ねておくことは、いざという時に必ず役に立ちます。積極的に参加して、避難(誘導)、安否確認、情報収集・伝達、救出・救護、初期消火、炊き出しや避難所開設・運営訓練などを体験してみましょう。

