

けがをしない備え

室内の安全対策

家具類のレイアウトの見直し

- できるだけ生活空間の家具類を減らしたら、続いて家具類のレイアウトを見直しましょう。
- 「寝る場所」や「座る場所」にはなるべく家具を置かないようにしましょう。
- 置く場合は、背の低い家具にするか、家具の置き方を工夫しましょう。

テレビ・パソコン等の落下・移動防止

テレビ

- できるだけ低い位置に置き、テープ式・バンド式などで固定しましょう。
- 落下・移動しないようにテレビの下に粘着性のマット等を敷きましょう。



パソコン

- パソコン(デスクトップ式)が机などから落下・移動しないようにテープ式・バンド式などで固定しましょう。
- パソコン(デスクトップ式)の下に粘着性のマット等を敷いて落下防止対策をしておきましょう。



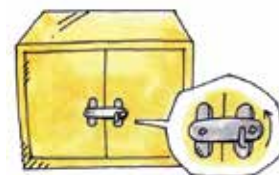
ガラスの飛散・落下防止、履物の用意

- 市販の透明フィルムを全面に貼るか、粘着テープ(幅50mm)を貼る。いずれの場合もサッシまで貼りましょう。
- 縦横に貼ってもサッシまで貼らないと、大きな固まりで落下してきます。
- すばやい行動のために、運動靴など履物を手近に用意しましょう。また、夜間に備えて懐中電灯を要所に置きましょう。



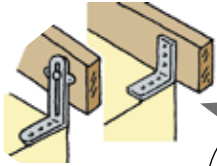
本棚等の落下防止

- 本棚は、ゴムバンドやひもをかけて本が飛び出さないようにしておきましょう。
- 観音開きの扉には、止め金具を取り付けましょう。

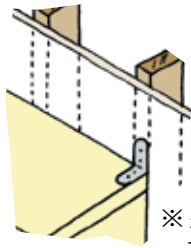
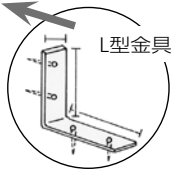


家具等の転倒・移動防止

L型金具による固定



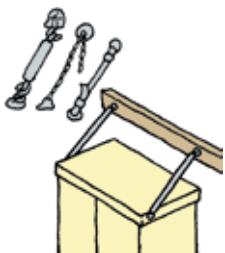
※横木を取り付けて固定する。



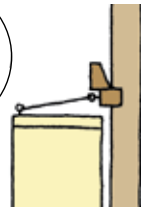
※壁の中の^{せん}棧を探して取り付ける。

- タンスなどの家具等は縁の硬い部分にねじこむネジ釘やヒートン(吊り下げ金具)・L型金具などで簡単な転倒防止策をしておきましょう。
- 柱を利用して、あるいは横木を取り付けたりして、補強しましょう。
- 釘やネジ釘の使えない構造の住宅では、硬い天井を利用して市販のポール式器具(つっぱり棒)でしっかりとめましょう。
- 2種類の固定方法を組み合わせることで、より安全になります。

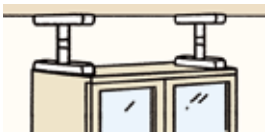
鎖による固定



ヒートン(吊り下げ金具)と針金による固定

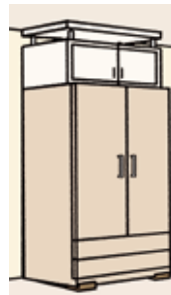


ポール式器具(つっぱり棒)固定



※家具と天井の間にポール式器具(つっぱり棒)を入れて、固定します。家具の両端の奥に設置することが重要です(ただし、柔らかいベニヤ板などの天井には不向きです。)

家具転倒防止収納ユニット及びストッパー式防止マットによる固定



※家具と天井の間を埋めて固定するもう一つの方法です。普段は収納として活用できます。

※家具を壁から3~5cm離し、上部を壁につけるようにして家具を傾け、下部の隙間にストッパーを入れて固定します。

外まわりの安全対策

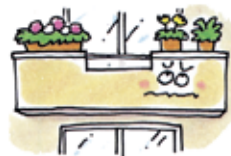
看板、アンテナ、室外機

取付け物は頑丈にする。



ベランダ

欄干や塀の上などに物を置かない。



屋根瓦



不安定な瓦や破損している瓦は取り替える。

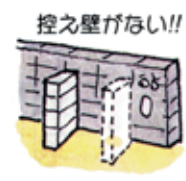
資材



散乱ないように、固定しておく。

ブロック塀

見えないところは専門の業者に見てもらい、右のようなブロック塀は補強しましょう。



暮らしを守る備え

食糧品の備え

- 食糧品は最低3日分を目安に用意しておきましょう。
- アルファ米、レトルト食品、フリーズドライ、缶詰のご飯など各種の食品が出回っています。特にお米の用意は重要です。
- 乳幼児の粉ミルク、離乳食、おやつの備蓄は、十分にしておきましょう。
- 持病があり、特別な食事が必要な人には、「治療食」を用意しておきましょう。

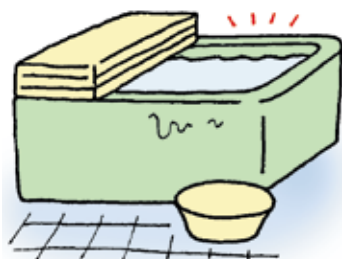


水の備え

- 飲料水は1人1日3リットルが目安です。また、衛生面・安全面の点からペットボトルが便利であり、消費期限を確かめながら備蓄しましょう。
- 雨水を溜めておくと、生活用水として活用できます。
- 風呂の残り湯は、捨てないでとっておきましょう。トイレの排水などに使用できます。



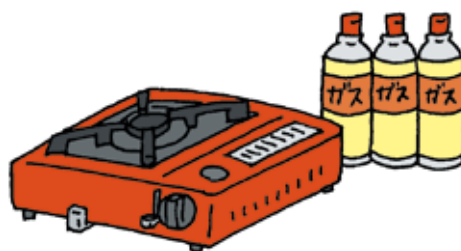
3リットル!!



燃料の備え

- カセットコンロ、ガスボンベを備えましょう。なお、ガスボンベは十分な予備を用意しておきましょう。
- 固形燃料、バーナーも用意しておくことで役に立ちます。なお、バーナーの燃料も忘れずに準備しておきましょう。

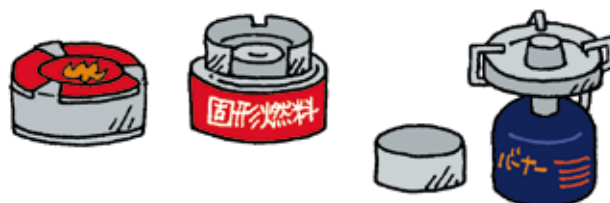
カセットコンロとガスボンベ



※燃料の保管をする場合は、安全対策をしっかりとっておく。

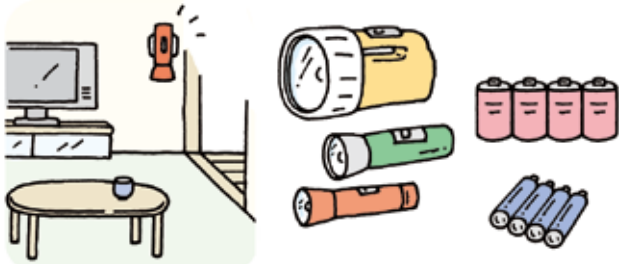
固形燃料

バーナー



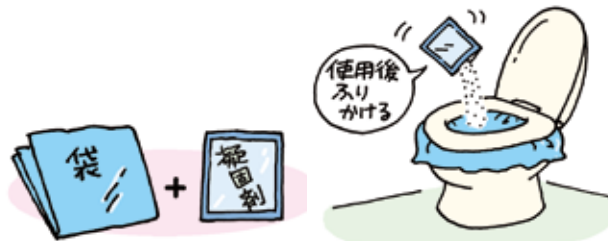
停電時の備え

- 懐中電灯は、大型から小型まで用途を考慮して、要所に準備し、寝室などの暗闇でもすぐ取り出せるようにしておきましょう。
- また、予備の乾電池も十分に用意しておきましょう。
- キャンプなどで利用するランタンも活用できます。燃料も忘れずに準備しておきましょう。
- 正確な情報を得ることが一番大切なので、携帯ラジオは必ず用意しておきましょう。



トイレ対策の備え

- 配水管等設備に被害があった場合は、簡易トイレセットを活用して、自宅のトイレが利用できます。「1人あたり15個(1日5個×3日分)」を目安に備蓄しましょう。



※簡易トイレセットとは？

- ・家庭のトイレなどに取り付けて使用する「凝固剤」と「処理袋」のセットです。
- ・処理が簡単で衛生的です。

「首都直下地震」によるライフラインの全面復旧までの日数

「首都直下地震」が起これば、都内のライフラインは、復旧するまで下記の日数を要すると想定されています。

ガス	上水道	下水道	電力	電話
1~2ヶ月程度	1ヶ月以上	1ヶ月以上	1週間程度	2週間程度

非常持ち出し品リスト

- 非常持ち出し品をリュックサックなどに入れて準備しておきましょう。
- 火を通さずに食べられるものを3日分を目安に、家族の人数に合わせて用意しておきましょう。
- 人工透析・心臓病・糖尿病等の疾患のある人は医師と相談し、必要な緊急医療品や用具を用意しておきましょう。

項目	品名	チェック(点検日)	項目	品名	チェック(点検日)
貴重品	現金(硬貨も)・印鑑		衣類等	下着類・替えの上着	
	権利証書・預金通帳			洗面用具・タオル	
	免許証・保険証			手袋・雨具	
非常食糧	飲料水		小道具	紙おむつ・乳幼児の衣類	
	主食(アルファ米・レトルト・フリーズドライ品等)			運動靴・スリッパ	
	副食(缶詰、瓶詰め、乾物等)			懐中電灯	
	乳幼児・子ども用食糧(粉ミルク、離乳食、おやつ、哺乳ビン等)			携帯ラジオ・予備の電池	
病人用の治療食		簡易食器セット			
応急医薬品	ガーゼ・包帯・ばんそうこう			ちり紙・ひも・ロープ	
	傷薬・目薬・消毒薬			缶切り・ナイフ・栓抜き	
	風邪薬・胃腸薬			シーツ・生理用品	
	その他の常備薬			筆記用具・古新聞・ビニール袋	
	お薬手帳			救助を呼ぶための笛	
	三角巾、さらし			簡易ガスコンロ・固形燃料	
		携帯電話・充電器			
		簡易トイレセット			