

災害に備えて

地震や風水害などの自然災害はいつ、どこでやってくるかわかりません。日ごろから災害の正しい知識を身につけ、一人ひとりがあわせて適切な行動をとれるよう、事前に備えておきましょう。

自助

共助

公助

家庭でも防災会議を

- 非常持出品・備蓄品を備え、保管場所を確認しましょう。
- 避難場所、避難経路を確認しましょう。
- 屋内で安全を確保できる場所を確認しましょう。
- 災害時の家族の役割（高齢者や病人の保護など）を決めておきましょう。
- 離ればなれになったときの集合場所と、連絡方法を確認しましょう。

災害は突然襲ってきます。そして、それは家族が一緒にいるときに起こるとは限りません。そんなときでもあわせて行動ができるように次のことをよく話し合っておきましょう。



非常持出品・備蓄品の備え

家族構成に合わせて必要なものを備えておきましょう。大きな災害を想定し、食料・飲料水を最低3日分は備蓄しましょう。

■ 非常食・飲料水

- ☐ 乾パン、缶詰など火を使わず、保存可能なもの
- ☐ ミネラルウォーター
- ☐ 缶切り、栓抜き、水筒など



■ 懐中電灯

停電時や夜間の行動時に使用できる。予備の電池を準備する。



■ 携帯ラジオ

的確な情報を入手し、適切な行動に反映できる。予備の電池を準備する。



■ 応急医療品・衛生用品

- ☐ 包帯、ばんそうこう、傷薬、鎮痛剤、解熱剤
- ☐ 持病がある人は常備薬、おくすり手帳
- ☐ マスク、消毒液、体温計



■ 貴重品

- ☐ 現金（小銭）
- ☐ 通帳、はんこ
- ☐ 運転免許証、保険証
- ☐ マイナンバーカード



■ 衣類・生活用品

- ☐ 上着、下着、靴下、タオル、雨具、軍手
- ☐ ティッシュ、洗面用具
- ☐ ライター ☐ ナイフ
- ☐ カセットコンロ
- ☐ カイロ



ローリングストック法

保管している非常食などを、定期的に消費し、その分をあらためて補充することで「食べながら備蓄する」ということができます。



トイレの備え

発災後は、トイレが使用できなくなる場合があります。市販の携帯用トイレ、段ボールやゴミ袋で作る簡易トイレの準備も考えておきましょう。また、悪臭対策のため、消臭スプレーなどを準備しておくといよいでしょう。



マンション特有の注意点

● 通路・非常口・非常階段

通路・非常口・非常階段といった共用部分に通行の妨げになるような物を置かないようにしましょう。また、二次災害を防止するため、階段を使用するときは、押し合わないよう注意しましょう。



● ベランダ

ベランダの避難ハッチ（非常脱出口）の使用方法を確認しておきましょう。また、ハッチをふさぐような場所・上階から降りてくる場所には、物を置かないようにしましょう。



マンションでは、一戸建てとは異なる防災対策が必要となります。

● エレベーターの停止

エレベーターが長期間停止した場合には、復旧まで階段で移動しなければなりません。高層階に居住する人ほど、水・食料など物資の運搬が困難になるので、水や食料などは多めに用意しておきましょう。



● 管理組合からの連絡

防災設備の点検や防災訓練のお知らせなど、管理組合からの連絡には日ごろから注意しましょう。

