

4つの備え 今すぐ備えよう

1 物の備え

生きのびるために何より必要なのは水と食料。そして最低限の生活必需品だ。もし水が出なくなったら、もし孤立したら、もし1週間流通がストップしたら…など、「もしも」のときを想像し、いつやって来るかわからないそのときのために、備蓄をしよう。

- 日常備蓄
- 最少限備えたい生活用品
- 備蓄品のリスト作りとチェック
- 非常用持ち出し袋の準備
- 備蓄5つのポイント

3 室外の備え

安全避難のために、家のまわりの状況や危険をよく知っておこう。避難経路を調べ、事前に時間を変えて何度か歩いてみよう。

- 住んでいる地域について知る
- 避難先を確認する
- 地形を知る
- 地域の危険度を知る
- 身を守る場所を知る

2 室内の備え

家具などの下敷きにならないように転倒・落下・移動を防いでおくとともに、ガラスの飛散防止対策もしておく
と安心だ。
通路が物でふさがらないようにしておこう。

- 家具転倒防止対策
- 照明、テレビや電子レンジなど重量物の落下防止対策
- キャスター付き家具の移動防止対策
- 吊り戸棚などの収納物飛び出し防止対策
- 食器棚のガラスや窓ガラスの飛散防止対策
- 引き出しの飛び出し防止対策
- 建物の耐震化
- 出火・延焼を防ぐ防火対策

4 コミュニケーションという備え

災害時には、地域住民同士の助け合いが重要。普段から近隣の方々とあいさつを交わし、町内会などが主催する行事や防火防災訓練に参加して付き合いの輪を広げておこう。

- 家族で災害について話し合おう
- 防災ネットワークを育もう
- マンションの災害対策
- 安否確認と情報収集
- 防火防災訓練に参加しよう