



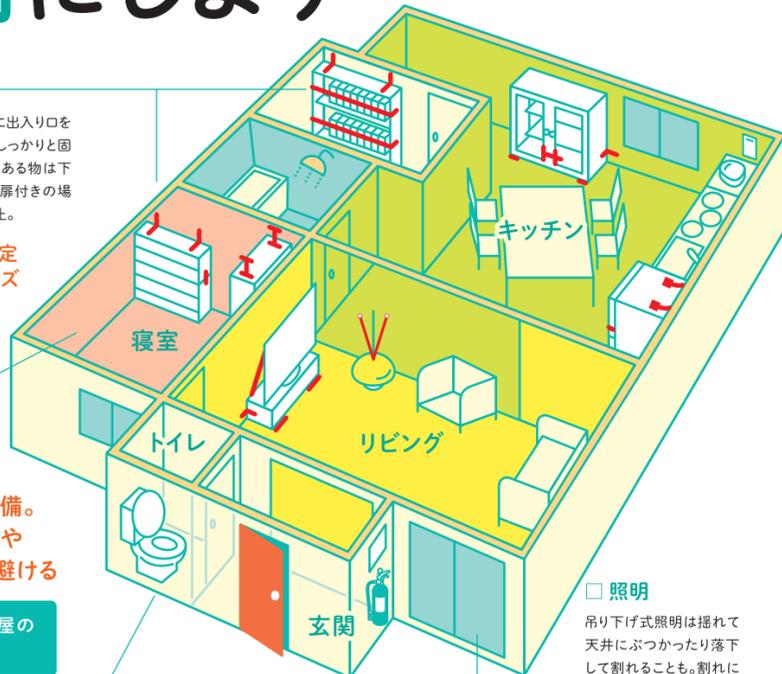
命を守り、地震後も安心して暮らせるように

# おうちを安全な空間にしよう

## 本棚、タンス

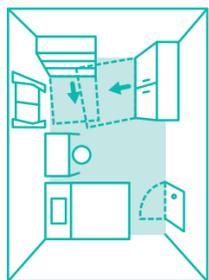
背の高い家具は倒れた時に出入口をふさがない場所に配置し、しっかりと固定して転倒を予防。重量のある物は下段、軽い物は上段へ収納。扉付きの場合はストッパーで開閉を防止。

**対策** L字金具で固定  
転倒防止グッズ



就寝時は無防備。背の高い家具や落ちる照明は避ける

## 寝室/子ども部屋のレイアウト



転倒の可能性がある大きな家具はできるだけ寝室に置かないこと。勉強机や洋服ダンスなど、どうしても必要な家具はベッドから十分に離して転倒防止対策をし、ドアはふさがり配置を。ベッドは窓際や照明の真下は避けること。

玄関はスムーズに避難できるように安全空間に

玄関収納は中身が飛び出さない扉付きが安心。傘やアウトドア用品が避難の邪魔になることも。非常用の持ち出し袋は家族全員が場所を把握して、避難時に持って出やすい玄関がベスト。

家具やものが少ないトイレは安全

「トイレが安全」と言われるのは、柱や壁で囲まれた狭い空間で、家具や落下物が少ない場所だから。建築方法や家具などによっては安全といえないことも。地震発生時にトイレにいたら、閉じ込められないようにすぐにドアを開けて、揺れがおさまるまで待とう。

最も危険!? キッチン

空飛ぶ家電で命を失いかねません

## 冷蔵庫

100kg超の冷蔵庫の下敷きになると自力での脱出は困難。悪くすれば圧死の危険も。さらに通路がふさがれば避難の妨げに。冷蔵庫の扉が開いて中身が飛び散ると、危険だけでなく、貴重な食材がムダに。

**対策** 天板(+側面)固定  
ドアストッパー

## 家電や調理器具

大きな揺れで電子レンジ、炊飯器などの小型家電が宙を舞い、包丁やナイフが飛んでくる危険が。家電は固定し、刃物の出しっ放しは厳禁。

**対策** 耐震ジェル  
滑り止めシート

## 食器棚

食器棚自体が倒れたり、また棚から食器が飛び出すと、割れて床に散乱。ケガの危険はもちろん、後片付けも大変。重い物は下、軽い物は上に収納し、扉が開かない対策を。

**対策** 食器棚の転倒防止器具  
扉の開閉防止器具  
ガラス飛散フィルム

## 火災対策

コンロの周りには燃えやすいものを置かない。調理料などは使ったらその都度、収納する習慣を。消火器や消火シートはさっさと取り出せる場所に用意。

**対策** 消火器/消火シート  
感震ブレーカー

地震時の火災原因は電気によるものが最大

電気器具が転倒して燃える火災の他に、停電からの電気復旧時に可燃物に接触し出火するなどの通電火災も。揺れがおさまったら次のことを実行しましょう。  
・使用中の電気器具はスイッチを切り、プラグをぬく。  
・避難する時には、ブレーカーを切る。  
自動的に電気を遮断してくれる感震ブレーカー等の設置も効果的です。

## 照明

吊り下げ式照明は揺れて天井にぶつかったり落下して割れることも。割れにくいポリカーボネート電球の使用も考えて。

**対策** 落下防止ワイヤー  
停電時点灯  
LED照明

## ガラス対策

ガラスが割れる原因は物が当たって割れることがほとんど。倒れても窓ガラスに当たらないように家具を配置し、カーテンやブラインドも開けておけば飛散防止の効果が期待できる。

**対策** ガラス飛散フィルム  
カーテン

## ベランダ・通路

ベランダからの避難を想定して、避難ハッチや避難扉の周辺にはものを置かないように。かさばる資源ごみなどはこまめに捨てる習慣を。

# もしも 大地震※が起きたら「困ること」

※目安：震度6以上  
震度6弱の揺れでは立っていることが困難。震度6強では、はいつくばって揺れに耐えるのが精一杯と言われています。

ライフラインが止まると復旧にどれくらいかかるか知っていますか?

地震発生

電気 1週間程度

通信 2週間程度

水道 1か月以上

ガス 1~2か月程度

知っていますか

水は止まります

水道管の破裂などで水が出なくなったり、停電の影響で水がとまることもあります。

知っていますか

水洗トイレは使えません

排水管が破損した場合、汚水が溢れ出てしまうことがあります。上下水道・配管などが復旧するまで、トイレに水を流さないようにしましょう。



目には見えなくても、排水管が破損している可能性があります。またお風呂の貯水などを流すのはNG! 下の階での水もれ、詰まりや逆流の危険があります。

○便器やポータブルトイレに災害用トイレ(便袋・凝固剤)をセットして使いましょう。



## におい対策

用を足した後、消臭効果のあるもの(消臭剤・粉末洗剤・猫砂など)を上からかけて空気を抜いて口を強くしぼる。

## 処理の仕方/ごみの出し方

においがもれないようにふた付きのゴミ箱に保管。ゴミ回収が始まったら燃えるゴミとして出す。(地域によっては異なります)



○災害用トイレはどれくらい必要?

水洗トイレが使えるようになるまで1か月かかる場合も考えられます。簡易トイレは、できるだけ多く用意しておきましょう。

$$1人1日5回 \times 家族の人数分 \times 7日分 = 約70個$$

(2人の場合)

知っていますか

水とカセットコンロ・ガスボンベがあれば、一定期間、家庭内の食料で避難生活を送ることができます

○水はどれくらい必要?

断水している場合は、食事をする際も飲料水が必要です。1人1日3リットルの水を用意しましょう。最低7日分程度を用意しておきましょう。



$$1人1日3L \times 家族の人数分 \times 7日分 = 約3.5箱(6本入り)$$

(2人の場合)

○カセットコンロとボンベは必需品

電気やガスが復旧するまで、カセットコンロとカセットボンベがあれば、お湯を沸かしたり、料理をつくることができます。



○1週間で、どれくらいのカセットボンベが必要?

$$カセットボンベ1本約60分使用可能 \times 7日分 = 約9本$$

1日20分として (2人の場合)

あたたかな食事でも元気を補給しよう

冷蔵庫の食材は傷みやすいものから順番に使っていきましょう。調理用のポリ袋を使えば、最低限の水で調理ができます。備蓄にもなるレトルト食品は、ふだん食べても美味しいと思えるものを常備して、ローリングストック。ストレスの多い非常時こそ、食べ慣れたあたたかな食事でも心を落ち着かせて。



普段から使えるものを選び、備える。防災対策につながる暮らしをおすすめします!

暮らしの中から「防災」を考える。あなたにぴったりの防災で備えましょう。

みんなのBOSAIプロジェクト

もしもしも 自宅を最強の避難所にする編

X月XX日 OPEN 予定

できるワクワク、ずっとミニツク



一生モノの防災力を身につけよう!

一生モノの防災力を身につけよう! 「家族で学ぶ防災プログラム」

ある日、架空のとある一家が地震に……。マンガ感覚でストーリーに沿って進むので、被災時にとるべきリアルな行動とワザがわかる、体験型おうちレッスン。

みんなのBOSAIプロジェクト

もしもしも きほんのきセット

「もしも」のことが起こったとき、支援物資が届きにくい「3日間」を乗り切ること。できるだけ少なく軽量化した基本の備えを毎月1セット×10回に渡ってお届けします。

子ども大人も。ひとり一枚

## 作ろう、SOSカード

オモテ

家族の写真

イベントや家族写真で年賀状を作る人は写真や情報を見直すチャンス。

オモテ	ウラ
神戶花子 女 A型 1995年〇月〇日 〒650-0041 神戸市中央区新港7-1 078-000-0000 服用薬〇△□	家族構成 神戶太郎(夫) 神戶葉子(娘) 神戶市東区新港7-1 090-0000-0000(夫)
避難場所 地震時〇△□公園 水害時西〇△公園	災害時連絡先 兵庫太郎(兄) 〇△市〇△□ 000-000-0000 000-000-0000(友人)



ラミネートなど防水仕様にする、さらに安心

避難について 指定避難場所や避難所(災害によって違うことを想定)・落ち合う場所/時間

▼家族がバラバラに被災したときの「集合場所」

例)10:00~、13:00~の10分間 例)〇〇公園のブランコの前

▼災害時の安否確認

災害用伝言ダイヤル / 171 災害用伝言板 / web171 NTT  
毎月1、15日、防災週間などに体験利用ができます。やってみましょう!

登録する電話番号