

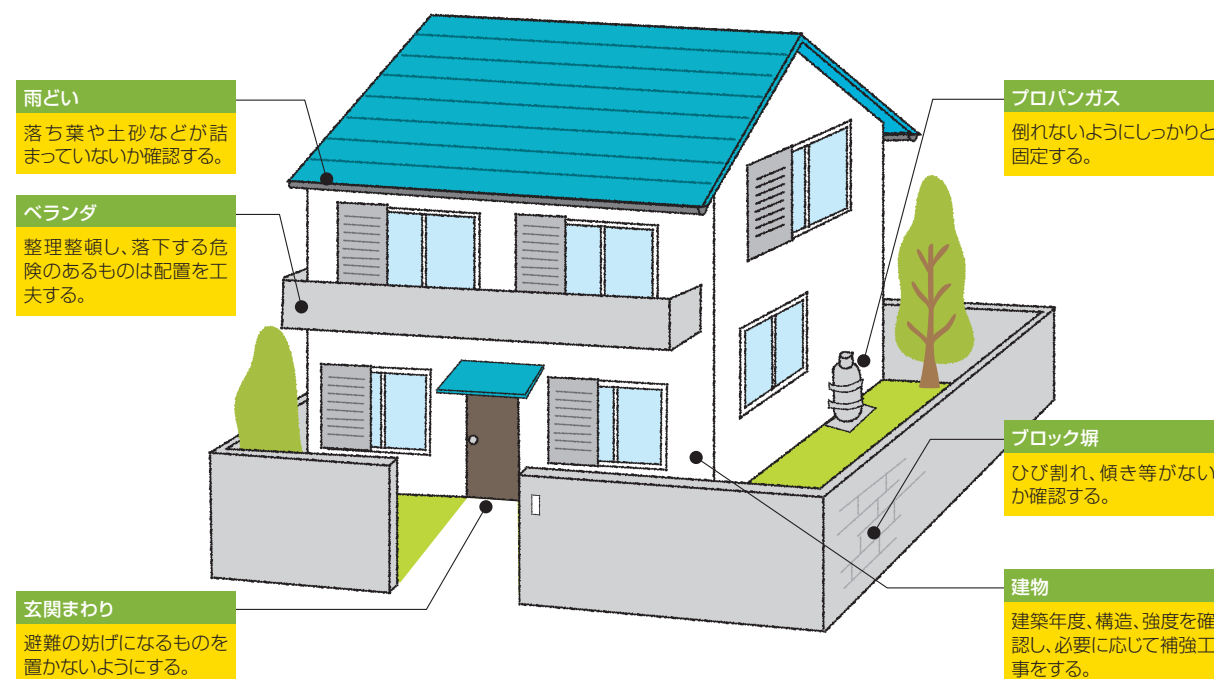
# 家庭でできる防災対策 1

## チェックリストを活用しよう

災害による被害をできるだけ少なくするためには、市民のみなさん一人ひとりが自ら防災対策に取り組んでいただくことが大切です。本書には、自宅で実施していただくべき安全対策について記載したチェックリストを掲載しています。本書を読みながら併せてチェックリストを確認し、家の中の安全を確認してみましょう。



## 家の外の安全対策



## 防災対策支援(補助金等)について

### 住宅耐震化促進事業

昭和56年5月以前着工の一戸建て木造住宅の耐震診断については無料で行っているほか、木造以外の住宅の耐震診断費用や木造住宅の耐震補強工事費用の一部を補助しています。

お問合せ先 岐阜市まちづくり推進部建築指導課  
☎058-265-3904

### 生け垣づくり補助金

家の具体的な防災対策として、地震時に倒壊が懸念されるブロック塀を、延焼防止効果が期待される生垣に変えることを検討してみたいかがでしょうか。岐阜市では生け垣づくりに補助金を交付しています。

お問合せ先  
●岐阜市都市建設部公園整備課  
☎058-214-2184  
●(一財)岐阜市みどりのまち推進財団  
☎058-262-4787(受付窓口)

### 耐震シェルター等設置事業

地震時に迅速な自主避難が困難である高齢者等の方々の生命の安全を確保するため、木造住宅内に耐震シェルターまたは防災ベッドを設置する費用の一部を補助しています。

お問合せ先 岐阜市まちづくり推進部建築指導課  
☎058-265-3904

### 家具固定器具の取付設置支援

岐阜市では、家具転倒防止器具を無料(1世帯につき2点の家具まで)で取り付けます。なお、取付けを行う固定器具の代金は、申請者の負担となります。対象となる方は①高齢者(65歳以上)のみの世帯に属する方、②要介護認定者、③身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方となります。

お問合せ先 岐阜市都市防災部都市防災政策課  
☎058-267-4763

## 家の中の安全対策 ➡ 地震が起きた時 P10

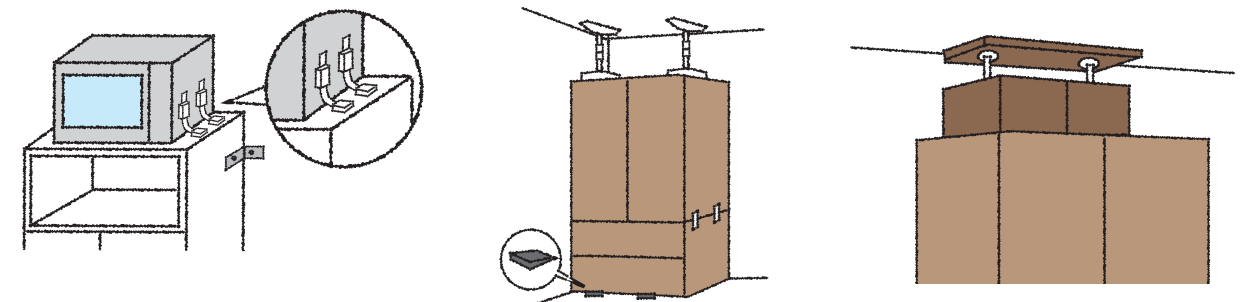
大きな地震の際には、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになってけがをしたり、命を失ったりしました。正しい家具の固定や、ガラスの飛散防止を施し被害を防ぎましょう。

### 家具固定

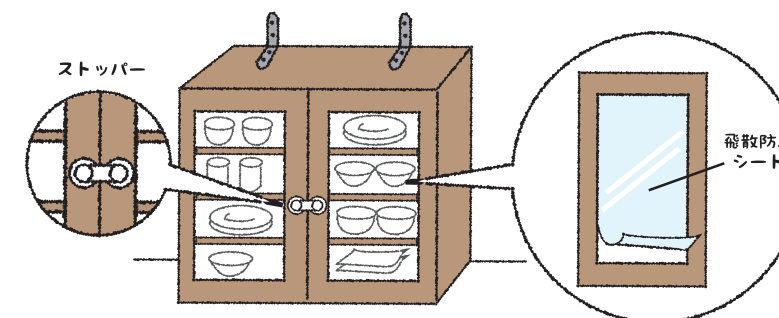
最も効果が高いのはL型金具を使って壁と家具を固定することです。しかし、どうしても壁と家具を固定できない場合は天井とのすき間を埋めて家具を動かないようにする方法もあります。

### 家具固定の方法と効果

**効果大** 壁に金具で固定…………… L字金具・プレート型金具  
天井から押さえつける…………… 上置型隙間埋め収納ユニット・突っ張り棒  
※積み重ね家具は上下を連結する。  
壁に半固定…………… ベルト・チェーン・針金等  
すき間を埋める…………… ストッパー  
**効果小** 床面に粘着物で半固定…………… ゲルマット



### 引き出し、開き戸にストッパーを設置、ガラスに飛散防止フィルムを貼る

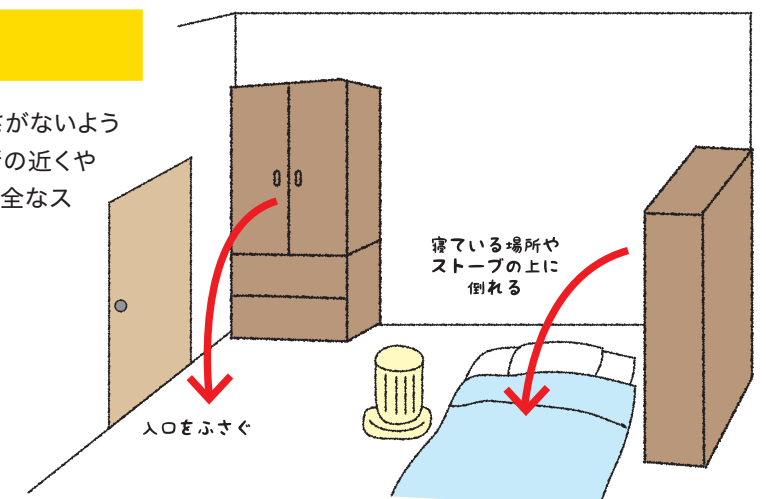


揺れが収まっても、床一面に割れたガラスや食器の破片が散乱して、怪我をしたり避難の妨げになったりします。棚の開き戸にはストッパーを設置し、ガラスには飛散防止フィルムを貼りましょう。

### 家具のレイアウト

万が一家具が倒れてきても部屋の出入口をふさがないように配置をすることが大切です。また、よく使う場所の近くや寝室には大きな家具を置かないなど、家の中に安全なスペースをつくりましょう。

- 避難経路を確保した配置。
- 家具の倒れる向きを考える。
- 寝室には家具を置かない。



# 家庭でできる防災対策 ②

## 備蓄品

災害が発生してもすぐに支援物資は届きません。各家庭では1週間家族で過ごしていけるだけの物資を備蓄しておきましょう。本章では備蓄しておくべきものを食料編、日用品編に分けて掲載しています。家のなかを確認してみましょう。

## 食料編

## 日常備蓄という考えかた(ローリングストック)

「備蓄」は特別なことをする必要はありません。日ごろから使っている食料品・生活必需品をすこし多めに購入しておくことで、災害時の備えになります。古いものから使っていき、使った分だけ買い足す『日常備蓄(ローリングストック)』を心掛けましょう。

### 1. 常温で保存可能なものを備蓄する

常温で保存が可能な食品は、停電によって冷蔵庫が使えなくなっても長期間活用することができます。以下の例を参考に、家にある食料をチェックしましょう。

- |                                 |                              |                                          |                                          |
|---------------------------------|------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 缶詰     | <input type="checkbox"/> 米   | <input type="checkbox"/> 調味料             | <input type="checkbox"/> フリーズドライ食品       |
| <input type="checkbox"/> レトルト食品 | <input type="checkbox"/> 切り餅 | <input type="checkbox"/> 根菜類(ジャガイモ、たまねぎ) | <input type="checkbox"/> インスタントラーメン      |
| <input type="checkbox"/> パウチ食品  | <input type="checkbox"/> 乾物  | <input type="checkbox"/> 魚肉ソーセージ、ジャーキー   | <input type="checkbox"/> インスタントスープ、即席みそ汁 |
| <input type="checkbox"/> 麺類     | <input type="checkbox"/> 嗜好品 | <input type="checkbox"/> 缶、ペットボトル飲料      |                                          |

※調味料: マヨネーズ、粉チーズ、油、酒、醤油、砂糖、塩、小麦粉、ジャム、はちみつ 等 ※嗜好品: チョコレート、クッキー、ガム等の菓子類

### 2. 家族が1週間生き延びるための最低限の食料を補充

災害時の食料の消費の仕方    冷蔵庫・冷凍庫の中    ▶    調理不要な食品    ▶    調理が必要な食品

#### ① 発災直後は冷蔵庫に入っている生鮮食品を食べる

停電が長引くことが想定される場合は、冷蔵・冷凍保存が必要な食品から食べていきましょう。

**ポイント** 普段から保冷剤や水を入れたペットボトルを凍らせておきましょう。そうすることで停電時にはしばらくの間、冷凍庫で冷蔵保存が可能になります。

#### ② 調理の必要がなくても食べることができる食品を食べる

発災直後は火を使用できる環境にあるとは限りません。冷蔵庫・冷凍庫のなかの食品がなくなったら、缶詰やフリーズドライ食品など火をつかわなくても食べることができる食品を食べましょう。

**ポイント** ブルトップ型でない缶詰の場合は缶切りも用意しておきましょう。

#### ③ 簡単な調理を必要とする食品で食事をする

避難生活が長引くと、調理を必要とする食品を消費します。

- カセットコンロ等の調理器具の用意……… 避難生活が長引くと、温かいものが食べたくくなります。カセットコンロ等を用意しておきましょう。

**ポイント** ●火を使用するときは余震・火事に注意しましょう。  
●冬場・風の強い日は火力が大幅ダウン▶アルミ箔を巻いた板を風よけにするとよいでしょう。

①～③の流れを参考に、すぐに食べられる食品と簡単な調理をする食品を併せて備蓄しておきましょう。

※災害時は不便な生活を強いられ、ストレスがたまるものです。備蓄する食料は特別なものではなく食べなれたものを用意しておくことが生きる活力となります。家族それぞれの嗜好に合ったものを用意しましょう。

※飲料水は【一人1日3ℓ+生活用水】と考えて備蓄しましょう。

## 日用品編

### 停電対策

- 停電中の情報収集にはラジオが不可欠です。
- 携帯電話・スマートフォンの充電器を用意しましょう。
- 電池は定期的に交換をしましょう。
- 懐中電灯には蓄光テープを貼っておくとよいです。

- |                                                          |                                                            |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(手動で充電可能なものが便利)            | <input type="checkbox"/> ろうそく(たおれて火事にならないよう深いどんぶり等に入れて使う)  |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話・スマートフォンの充電器(手動で充電可能なものが便利) | <input type="checkbox"/> 懐中電灯(ヘッドランプが便利)                   |
| <input type="checkbox"/> 予備電池(電池は定期的に交換)                 | <input type="checkbox"/> マッチ、ライター(ろうそくとセットで保管)             |
|                                                          | <input type="checkbox"/> メガネ、コンタクト(寝るときはすぐに手に取れるところに置いておく) |

### 医療品

- 持病のある方は薬のメモを用意しましょう。
- 女性の生理用品等もローリングストックしましょう。
- 生理用品は止血にも使用できます。

- |                              |                               |                                 |                                   |                                    |                                   |
|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> 包帯   | <input type="checkbox"/> テーピング  | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー | <input type="checkbox"/> 裁縫セット     | <input type="checkbox"/> 消毒用アルコール |
| <input type="checkbox"/> 三角巾 | <input type="checkbox"/> ガーゼ  | <input type="checkbox"/> ばんそうこう | <input type="checkbox"/> はさみ      | <input type="checkbox"/> ピンセット、毛抜き | <input type="checkbox"/> 整腸剤      |
| <input type="checkbox"/> 体温計 | <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> マスク    | <input type="checkbox"/> 石鹸       | <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋    |                                   |

### 衣類

- 夏場でも野宿をすることを考慮し防寒着を準備。
- 備蓄衣類も季節に合わせて衣替えをしましょう。

- |                              |                             |                             |                             |                             |                              |
|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 防寒着 | <input type="checkbox"/> 下着 | <input type="checkbox"/> 靴下 | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 雨具 | <input type="checkbox"/> タオル |
|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|

### 救助

- 救助に必要な道具もすぐに取り出せるところに用意しておきましょう。

- |                               |                               |                               |                                |                            |                              |                              |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> のこぎり | <input type="checkbox"/> ロープ  | <input type="checkbox"/> ジャッキ | <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 笛 | <input type="checkbox"/> 消火器 | <input type="checkbox"/> ナイフ |
| <input type="checkbox"/> パール  | <input type="checkbox"/> シャベル | <input type="checkbox"/> 革手袋  | <input type="checkbox"/> マスク   |                            |                              |                              |

### 貴重品

- |                             |                                    |                               |                             |                              |                              |                                |
|-----------------------------|------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 身分証明書のコピー | <input type="checkbox"/> 預金通帳 | <input type="checkbox"/> 印鑑 | <input type="checkbox"/> 保険証 | <input type="checkbox"/> 権利書 | <input type="checkbox"/> 各種カード |
|-----------------------------|------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|

### 車への備蓄

- |                                |                               |                              |                             |                              |
|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ガソリン缶 | <input type="checkbox"/> ジャッキ | <input type="checkbox"/> ロープ | <input type="checkbox"/> 毛布 | <input type="checkbox"/> 革手袋 |
|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|

### 家族構成に応じた備蓄品(乳幼児・妊婦・要配慮者)

- |                                     |                               |                                      |                              |                                 |
|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ       | <input type="checkbox"/> 離乳食  | <input type="checkbox"/> お気に入りのおもちゃ等 | <input type="checkbox"/> T字体 | <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 |
| <input type="checkbox"/> おしりふき      | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶  | <input type="checkbox"/> 脱脂綿         | <input type="checkbox"/> 洗浄器 | <input type="checkbox"/> 障害者手帳  |
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク | <input type="checkbox"/> スプーン | <input type="checkbox"/> 常備薬         | <input type="checkbox"/> 補助具 | <input type="checkbox"/> ペット用品  |

### その他

- |                                    |                                  |                                                       |                                                               |
|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ビニール袋     | <input type="checkbox"/> 梱包用ヒモ   | <input type="checkbox"/> 大判のハンカチ(帽子・スカーフ・三角巾・包帯に使用可)  | <input type="checkbox"/> ティッシュ                                |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 段ボール    | <input type="checkbox"/> 毛布(厚手の毛布を敷けばガラスが散乱した家の中も歩ける) |                                                               |
| <input type="checkbox"/> ラップ       | <input type="checkbox"/> ビニールシート | <input type="checkbox"/> テント・マット・寝袋                   | <input type="checkbox"/> 筆記用具(クレヨンはどこにも書けるので便利)               |
| <input type="checkbox"/> ポリタンク     | <input type="checkbox"/> アルミ箔    | <input type="checkbox"/> キッチンペーパー                     | <input type="checkbox"/> 新聞紙(クシャクシャにするのが保温のポイント)              |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ   | <input type="checkbox"/> 輪ゴム     | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ                        | <input type="checkbox"/> 紙コップ・紙皿(質より量)                        |
| <input type="checkbox"/> ガムテープ     | <input type="checkbox"/> ドライバー   | <input type="checkbox"/> 厚手のスリッパ                      | <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> カセットコンロ |