

家の お手入れ



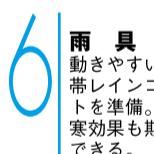
非常用 持ち出し袋

大地震やその他の災害で、避難せざるを得ない状況に追い込まれた時、強い味方になってくれるのが、非常持ち出し袋。災害は、いつ襲ってくるか解りません。いざという時に慌てないよう、災害対策は万全にしておきたいものです。非常持ち出し袋は、避難所に避難して、救援物資が届くまでの期間、3日間を目安にして、中身を考えましょう。あまり欲張って、大荷物になるとえって避難の邪魔になります。一人5kgまでを目安に、体力に合わせて調整してください。災害の際に、どのように行動するかをよく考えて、それに合った準備をすることが大切です。赤ちゃんのいるお宅では、紙おむつ、おぶいひも、粉ミルク、哺乳瓶もお忘れなく。



リュックサック
軽くて丈夫なものを、防水、防炎加工が施されているものがよい。

ヘルメット、防災ズキン
ヘルメットはジャストサイズのものを各自、用意。あごひもでしっかりと装着できるツバ付きがおすすめ。また、火災時の避難の際には、顔や首筋を守ってくれる防災ズキンが役に立つ。不燃布で手作りすることも可能。



雨具
動きやすい携帯レインコートを準備。防寒効果も期待できる。

証明書のコピー
保険証や土地、家屋の権利書のほか、免許証やパスポートなど、顔写真入りの身分証明書のコピーを用意しておくと何かと便利。

マッチ、ライター
暖をとったり、煮炊きをするのに欠かせない。マッチは、雨風の中でも使える防水マッチがあると安心。ライターもターボ式の方が火力があり、風にも強い。ただ、災害直後は、ガスが漏れている可能性があるので、火をおこす時は、十分注意すること。

多機能ナイフ
ハサミ、ナイフ、缶切り、ヤスリ、ノコギリなど、数種類の機能を持つナイフがあると便利。スプーンやフォークが付いているものもある。



緊急連絡メモ、写真

子供がはぐれた場合や、万が一意識を失ったような場合、名前、緊急連絡先、血液型、持病の有無、発作時の対応などを書いたメモがあると安心。家族の写真があると、はぐれた時、捜し出すのに便利。

衣類
かさ張らない使い捨て下着があると便利。衣類は動きやすい長袖のものとズボンを用意しておこう。余裕があれば、スニーカーも入れておくと安心。



タオル

汗や雨を拭き取るほか、傷口を押さえたり、冷やしたり、寒いときは首に巻いたりと、多機能に使える。

飲料水、食糧
理想は3日分だが、重い場合は2日分だけでも確保しよう。災害直後は、水がなかったり、煮炊きできない場合が多いので、開けてすぐ食べられるもののがよい。



カシパン

ファイバーナップ

ビタミン&カルシウム

緊急連絡メモ、写真

子供がはぐれた場合や、万が一意識を失ったような場合、名前、緊急連絡先、血液型、持病の有無、発作時の対応などを書いたメモがあると安心。家族の写真があると、はぐれた時、捜し出すのに便利。

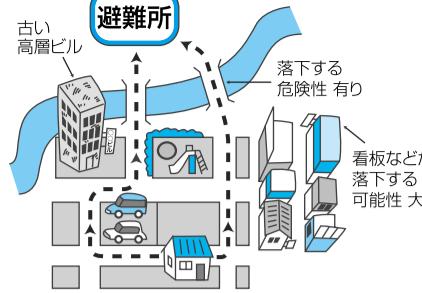
タオル

汗や雨を拭き取るほか、傷口を押さえたり、冷やしたり、寒いときは首に巻いたりと、多機能に使える。

避難する際の注意点

避難ルートを決めておく

自治体指定の避難場所がどこにあるかチェックを。実際に歩いてみて、所要時間や周りの危険物の有無も調べておきましょう。建物の倒壊や橋の落下などで通れなくなった時のことを考慮して、最低2通りのルートを決めておくとよいでしょう。



緊急時の連絡先は最低3件

学校や会社などに出掛けた家族がバラバラな時に災害に合った場合に備えて、連絡先を決めておきましょう。災害直後は、電話がつながりにくくなるので、その影響を受けない遠方の親戚や知人のお宅を連絡先にするとよいでしょう。第3連絡先まで決めておくのがベスト。

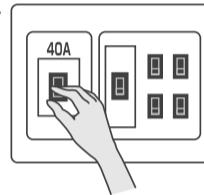
ガスの元栓を閉める

ガス漏れはたいへん危険です。外出する際は、必ず元栓を閉める習慣をつけておきましょう。避難する場合は、住宅に引き込まれている元栓を閉めておくとさらによいでしょう。



ブレーカーを切る

電気が復興した時に、漏れたガスに引火して爆発が起きるケースがあります。停電の時でも必ずメインブレーカーを切ってから外に出ましょう。



縄ばしごの準備

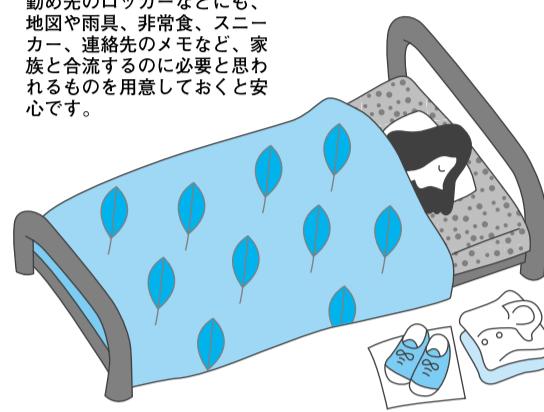
ドアが開かない、階段が壊れた、廊下で火災が起ったなどの場合は、避難はしごが役立ちます。一戸建や低い集合住宅の場合は、地面までの長さのものを、高層マンションの場合は、とりあえず1階下まで降りられる長さのものを用意しておきましょう。

One Point Advice

非常用 持ち出し袋

置き場所も考えて

非常用持ち出し袋は、玄関や廊下など、家族の誰でも、すぐを持ち出せる場所においておきましょう。家が倒壊した場合に備えて、できれば、車のトランクや物置などにも、必要最低限のセットを入れておくとよいでしょう。勤め先のロッカーなどにも、地図や雨具、非常食、スニーカー、連絡先のメモなど、家族と合流するのに必要と思われるものを用意しておくと安心です。



ベッド周りには衣類と靴

就寝中、大きな地震などがあると、すぐに避難する必要がある場合、薄手の寝間着に素足ではたいへん危険です。すぐ手が届く場所に長袖の服と長ズボン、スニーカーをおいておきましょう。

**ティッシュペーパー、
ウェットティッシュ**

水を使えないことが多いので、手や顔を拭きたい時、ウェットティッシュは、たいへん重宝する。

油性マジック
家族がはぐれて連絡を取り合いたい時、近所の方に避難先を知らせたい時などに利用できる。

マッチ、ライター

飲料水、食糧
理想は3日分だが、重い場合は2日分だけでも確保しよう。災害直後は、水がなかったり、煮炊きできない場合が多いので、開けてすぐ食べられるものの方がよい。

カシパン

ファイバーナップ

ビタミン&カルシウム

マッチ、ライター

ハサミ、ナイフ、缶切り、ヤスリ、ノコギリなど、数種類の機能を持つナイフがあると便利。スプーンやフォークが付いているものもある。

多機能ナイフ
ハサミ、ナイフ、缶切り、ヤスリ、ノコギリなど、数種類の機能を持つナイフがあると便利。スプーンやフォークが付いているものもある。

緊急連絡メモ、写真

子供がはぐれた場合や、万が一意識を失ったような場合、名前、緊急連絡先、血液型、持病の有無、発作時の対応などを書いたメモがあると安心。家族の写真があると、はぐれた時、捜し出すのに便利。

衣類

かさ張らない使い捨て下着があると便利。衣類は動きやすい長袖のものとズボンを用意しておこう。余裕があれば、スニーカーも入れておくと安心。

タオル

汗や雨を拭き取るほか、傷口を押さえたり、冷やしたり、寒いときは首に巻いたりと、多機能に使える。

緊急連絡メモ、写真

子供がはぐれた場合や、万が一意識を失ったような場合、名前、緊急連絡先、血液型、持病の有無、発作時の対応などを書いたメモがあると安心。家族の写真があると、はぐれた時、捜し出すのに便利。

タオル

汗や雨を拭き取るほか、傷口を押さえたり、冷やしたり、寒いときは首に巻いたりと、多機能に使える。

レジャーシート、ポリ袋

床に敷いたり、雨よけに使ったりと、1枚あると何かと便利。毛布3枚分の保温効果があるアルミ製のシートがあると、さらに重宝。ポリ袋があれば、飲料水を運搬するバケツの代わりなどにも使える。

衣類

かさ張らない使い捨て下着があると便利。衣類は動きやすい長袖のものとズボンを用意しておこう。余裕があれば、スニーカーも入れておくと安心。

タオル

汗や雨を拭き取るほか、傷口を押さえたり、冷やしたり、寒いときは首に巻いたりと、多機能に使える。

衣類

かさ張らない使い捨て下着があると便利。衣類は動きやすい長袖のものとズボンを用意しておこう。余裕があれば、スニーカーも入れておくと安心。

タオル

汗や雨を拭き取るほか、傷口を押さえたり、冷やしたり、寒いときは首に巻いたりと、多機能に使える。