

そな うれ  
備えあれば憂いなし

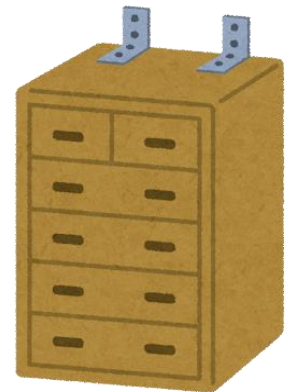
きんねん いじょうきしょう ひんぱつ じしん めだ なか みな さいがい たいさく  
近年、異常気象や頻発する地震が自立つ中、皆さんは災害による対策はしていますで  
しょうか？今回は予測不能な災害が起きる前に備えておきたい防災情報についてまと  
めました。

かぐ はいち  
1. 家具の配置

じしん げんいん やく かぐるい てんとう らっか いどう  
地震によるけがの原因の約30～50%が家具類の転倒・落下・移動によるものです。

たい さく  
《 対策 》

- かぐ てんとう かぐ かべ こてい  
家具が転倒しないよう家具は壁に固定する
- せ ひく かぐ  
なるべく背の低い家具にする
- たお とき ていりぐち かぐ む はいち  
倒れた時に出入口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を  
くふう  
工夫する
- て とど ばしょ かいちゅうでんとう そな  
手の届く場所にホイッスル・スリッパ・懐中電灯を備えておく



しょくりょう いんりょう びちく  
2. 食料・飲料の備蓄

さいがい はっせい でんき すいどう つか  
いざ災害が発生すると、電気やガス、水道などのライフラインが使えなくなったり、  
どうろ すいぼつ ぶつりゅう きのう おそ  
道路ががれきでふさがれたり、水没したりして物流が機能しなくなる恐れがあります。

たい さく  
《 対策 》

- いんりょうすい かぶん ひとり にち めやす  
飲料水3日分（一人1日3リットルが目安）
- ひじょうしょく かぶん はん まい  
非常食3日分のご飯（アルファ米など）ビスケット・  
いた かん  
板チョコ・乾パンなど
- けいたい  
トイレットペーパー・ティッシュペーパー・携帯トイ  
レ・簡易トイレ・マッチ・ろうそく・カセットコンロなど



いんりょうすい べつ なが せいかつようすい ひつよう  
※飲料水とは別にトイレを流したりするための生活用水も必要です。

ひちく ひつよう もの りょう かぞく にんすう せだい ちが かが じぶん  
備蓄に必要な物や量は家族の人数や、世代によって違ってきます。下記サイトから自分

じょうぎょう ひちくひんもく ひつようりょう しら  
の状況にあった備蓄品目と必要量について調べてみましょう！

サイトリンク↓

サイトQRコード→

<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>



### ひじょうようも だ じゅんび 3.非常用持ち出しバックの準備

じたく ひさい さい あんぜん ばしょ ひなん ひなんせいかつ ひつよう  
自宅が被災した際には、安全な場所に避難し、避難生活をする必要があります。すぐ  
ひなん ひじょうようも だ じゅんび  
に避難できるように非常用持ち出しバックの準備をしておきましょう。

なかみ じょうき しょうかい じつもんけっか さんこう げんかんまわ お  
バックの中身は上記にて紹介したサイトの質問結果を参考に、玄関周りに置いてお  
き、なるべくすぐに持ち出せるようにしましょう。

#### とき つか ぼうさいまめちしき ～いざという時に使える防災豆知識～

#### あら もの ★洗い物いらざラップカバー

てじゅん しょつき おお  
手順1 食器にラップを覆う

てじゅん つか お す  
手順2 使い終わったらラップを捨てる

#### ★ランタン

てじゅん みず い  
手順1 ペットボトルに水を入れる

てじゅん そこ けいたい かいちゅうでんとう あ と  
手順2 ペットボトルの底に携帯のライトや懐中電灯を当て、テープで止める

#### かべか ★壁掛けアートトイレ

かべ ふだん さいがいじ しょり つか  
壁にかけて普段はインテリアとして、災害時はトイレ処理セットとして使える

ぼうさいせいひん き かた けんさく  
防災製品！気になった方は「アートトイレ」で検索！



紙皿よりもコストを抑えられる！

す しゃしん え い じっか ねこ か  
アートトイレは好きな写真や絵を入れることができるそうです。実家で猫を飼って

か ねこ しゃしん かざ よ おも か  
いるので飼い猫の写真にして飾っても良いなと思いました。 OS1課 M