

災害対策ガイド ①

★各QRコードから詳しい情報が見られます。

※Web版はQRコードをクリック、印刷版はスマートフォンなどで読み取ってください。

1. 自分が住んでいる場所の ハザードマップをチェックしておこう！

ハザードマップとは、
自然災害が発生した際に想定される危険な場所や、
避難経路・避難場所の情報を地図上にまとめたものです。



ハザードマップポータルサイト

災害には、地震や火事だけでなく、水害や土砂災害などもあります。
自分の住んでいる場所はどんな地域なのかを知ることから始めましょう。
そして、いざという時の避難経路や避難場所を知っておきましょう。



2. もしもの時の為に【防災セット】を準備しよう！

- 飲料水：1人1日3ℓを目安に3日分
- 食料：缶詰やレトルトの白米、麺類など長期保管できるもの
- 携帯トイレ：水道が止まっても使えるトイレを用意しておく
- 救急セット：絆創膏、消毒液、常備薬
- 衣類：下着などの着替えを入れておく
- タオル：拭き取りに使うだけでなく、敷物や防寒具、
包帯代わりなど使い方は様々。2〜3枚入れておくといい
- 防寒具：雨具、ブランケット、アルミシート等
- 懐中電灯、ラジオ：発電機能付きのものを選ぶと電池切れを気にせず使用できる
- 衛生用品：ティッシュ、トイレットペーパー、生理用品、マスクなど
- モバイルバッテリー：停電時でもスマートフォンを充電し、
情報収集や安否確認、連絡手段を確保するため
- ホイッスル：瓦礫の下などの自力で脱出できない所に閉じ込められてしまう
可能性を考慮して準備しておくといい



3. 地震に備えて家の中をチェックしてみよう！

①なるべく部屋に物を置かない

納戸やクローゼット、据え付け収納家具に収納するなど、
できるだけ生活空間に家具類を多く置かないようにする。
緊急地震速報を聞いたとき、
すぐに物を置いていない空間に避難すれば安全。



災害対策ガイド ②

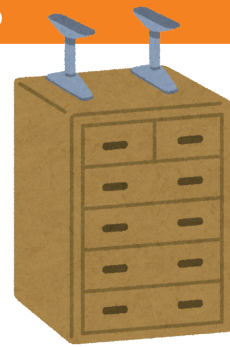
② 避難経路の確保とレイアウト

ドアや避難経路をふさがないように、
家具配置のレイアウトを工夫する。
部屋の出入り口や廊下には家具類を置かないように、
据え付けの戸棚に収納する。
さらに、引き出しの飛び出しに注意し、置く方向を考える。



③ 転倒・落下・移動防止対策をする

家具類のレイアウトを工夫したら、
器具による家具類の転倒・落下・移動防止対策を行う。
ネジ止めができればネジ止めが良いが、
賃貸などで難しい場合は、突っ張り棒とストッパー式、
突っ張り棒と粘着マットを組み合わせると効果が高くなる。
合わせて、ガラス飛散防止フィルムを窓に貼っておくと良い。



参考サイト

総務省消防庁
地震防災マニュアル



東京都防災ホームページ

自宅での家具類の
転倒・落下・移動防止対策



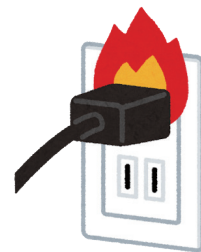
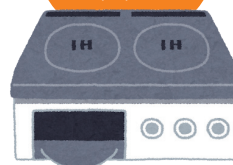
4. 火災が起きる前に知っておこう！

【火災原因で多いもの】

- 1位：たばこ
- 2位：たき火
- 3位：コンロ
- 4位：放火
- 5位：電気機器



コンロは、
IHか安全装置
機能付コンロが
おすすめ！



【利用する建物すべての避難経路を確認しておきましょう】

普段から、階段の場所や誘導灯、
避難器具の位置を確認しておきましょう

参考サイト

大阪市
火災における避難方法

