

ご家庭向け
防災対策ガイド

住み替えまでに

やっておきたい



東急リバブル

**住み替えは災害への備えを見直す良い機会。
このガイドでは、新しいお住まいへの
引っ越しのご用意と一緒に
考えておきたい防災対策について紹介します。**

**これから来ると言われている大地震。
また、近年毎年のように発生している水害。
それらの災害に対して、いま私たちができること、
それは「備え」です。**

**自宅にとどまるべきか、また、自宅の外に
避難するべきかなど、災害時には、
判断を迫られる状況が次々と発生します。**

**そのとき、備えが十分であることが、
取れる選択肢を広げ、安全な行動に
つながります。**

**いざというとき安心して行動できるよう、
住み替えを機に、あなたの備えを
見直してみませんか。**

**それぞれの備えにチェックボックスを
付けていますので、引っ越しの際の
タスクリストとして、ぜひご活用ください。**

目次

第 1 章 安全な部屋づくり

- | | |
|---|---------------|
| 1 | リビングの安全対策をしよう |
| 2 | キッチンの安全対策 |
| 3 | 子ども部屋・寝室の安全対策 |
| 4 | ガラスの対策 |

第 2 章 在宅避難のための備え

- | | |
|----|---------|
| 5 | 停電対策① |
| 6 | 停電対策② |
| 7 | 断水対策 |
| 8 | ガス停止時対策 |
| 9 | トイレ対策 |
| 10 | 食料対策 |
| 11 | 乳幼児用品 |
| 12 | 高齢者用品 |
| 13 | ペット用品 |

第 3 章 自宅外に避難するための備え

- | | |
|----|-----------------|
| 14 | 避難リュックに入れておくグッズ |
|----|-----------------|

第 4 章 ご家族で決めておくべきこと

- | | |
|----|----------|
| 15 | 家族の連絡ルール |
|----|----------|

第 1 章

安全な 部屋づくり

災害時にけがをしてしまうと、

その後の生活が

相当困難になります。

病院や物資が不足し、

十分な処置が受けられない

可能性が高いからです。

防災対策は、

けがをしない部屋づくりから

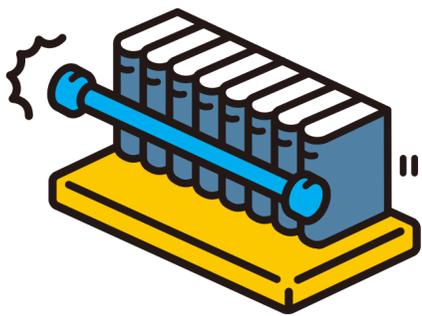
始めることが大事です。

1

安全な部屋づくり

リビングの安全対策

本棚の対策



CHECK



用意できたら
チェック!



本が飛び出さない
よう落下抑制シールや
留め金で対策。

本体は上下で
固定する
ポール式器具

CHECK



軽い



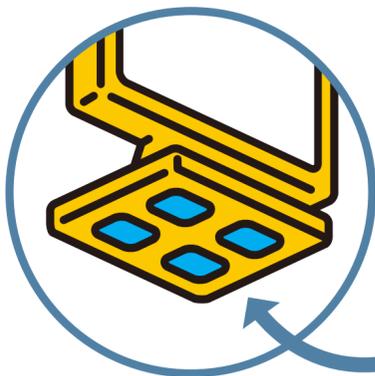
重い

ストッパー式器具

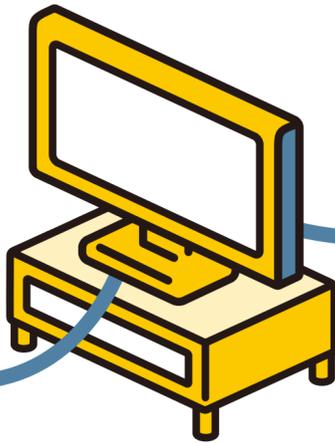


重い本は下段、軽い本は上段へ

液晶テレビの転倒防止



粘着マット



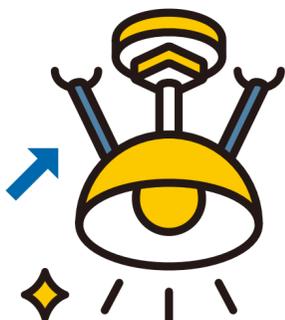
ストラップ式器具

CHECK



粘着マットやストラップ式器具でテレビ台と固定する。
テレビ台の固定も忘れずに。

照明の対策



CHECK



天井直付式に交換するか、
数カ所を天井に固定する。

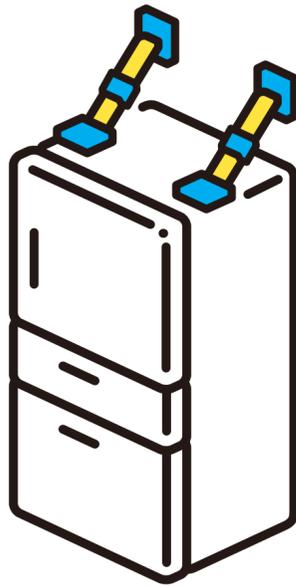
2

安全な部屋づくり

キッチンの安全対策

冷蔵庫の対策

専用の金具や
圧着式固定器具で
冷蔵庫の上部と
壁を固定。

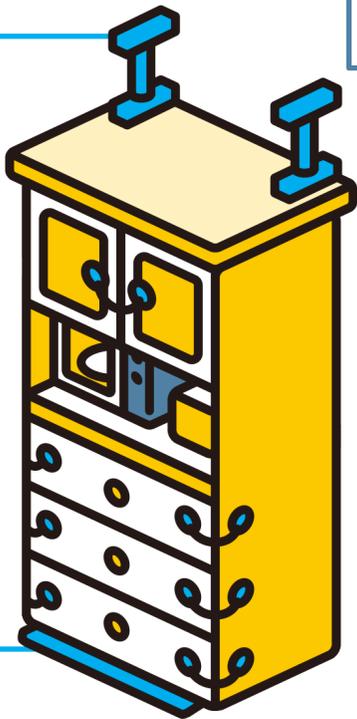


用意できたら
チェック!

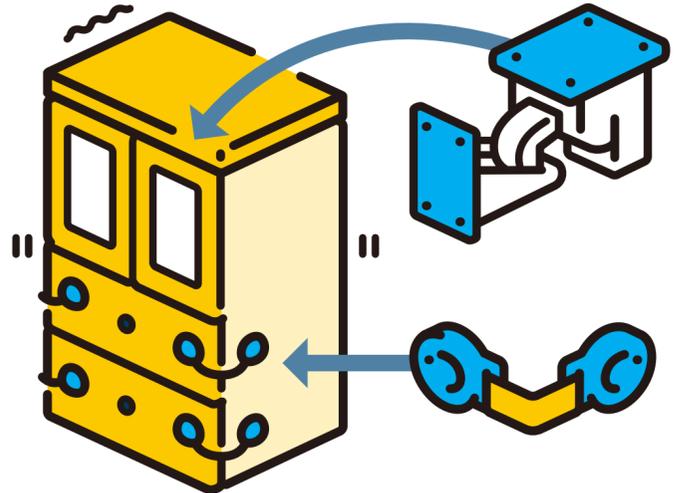


食器棚の対策

ポール式
器具

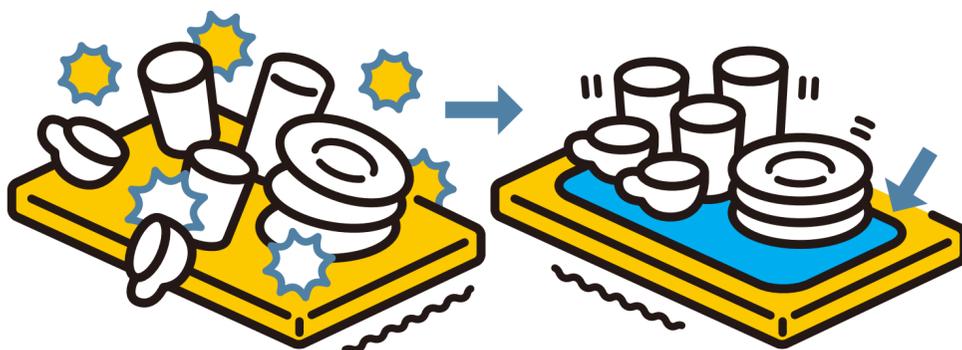


ストッパー式
器具



食器棚本体を上下で固定。

食器が飛び出さないよう、
開き戸・引き出し防止
器具を設置。



食器同士がぶつかり割れるのを防ぐために、
滑り止めシートを敷く。

3

安全な部屋づくり

子ども部屋・寝室の安全対策

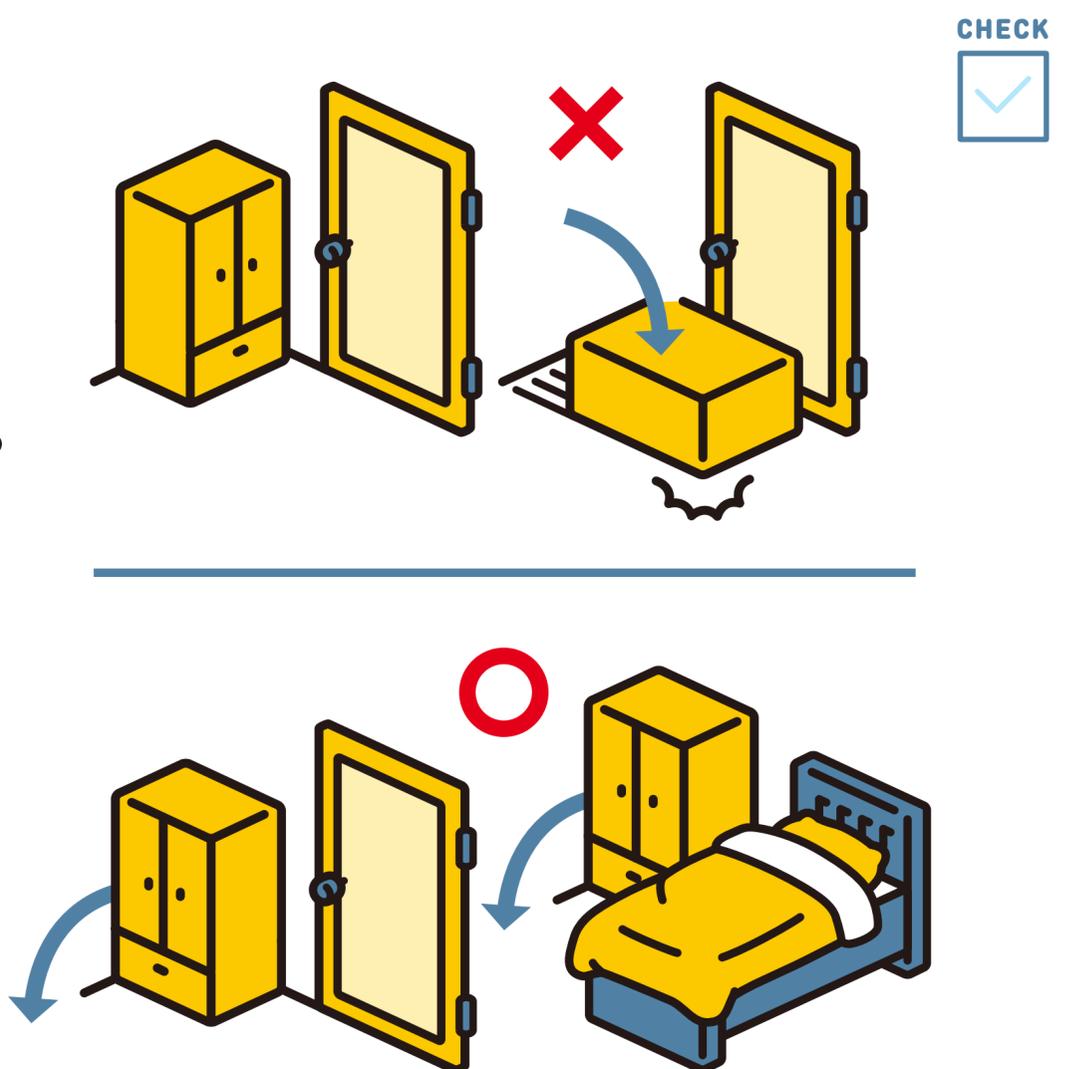
棚の上の置物



落ちてくると危険なものは置かないようにする

配置の工夫

家具は扉の前や
ベッドの上に
倒れない向きに
配置する。



4

安全な部屋づくり

ガラスの安全対策

ガラスの飛散防止

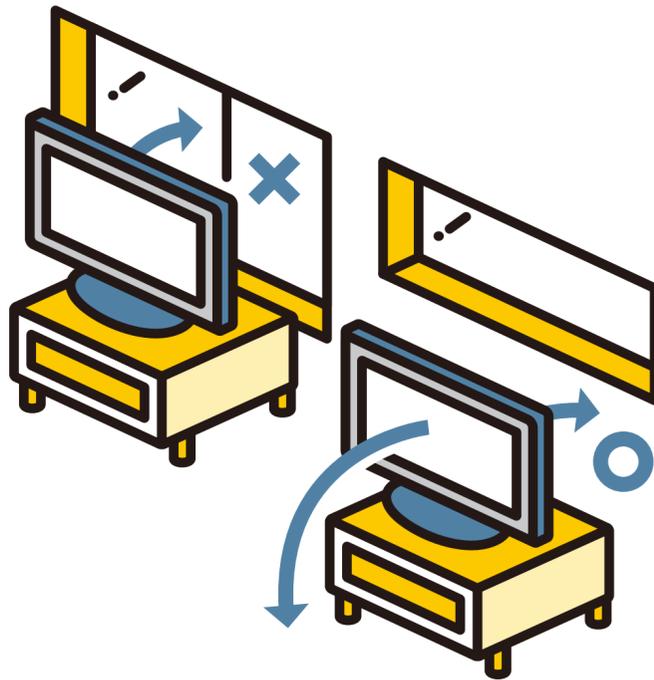
昼間は薄いレース、
夜間はカーテンを
引いておく。

用意できたら
チェック!

CHECK



倒れても窓ガラスに
当たらないよう
家具を配置する。



CHECK



窓の近くにある
植木鉢は窓に
当たらない位置に
移動する。



CHECK



第 2 章

在宅避難の ための備え

水害による浸水リスクが低い、
また、耐震性が高く
地震に強い建物なら、
災害後もご自宅にとどまり、
「在宅避難」をすることが
有効な選択肢となります。
安心して在宅避難生活が
できるよう、事前に
備えておきましょう。

5

在宅避難のための備え

停電対策①

照明の確保

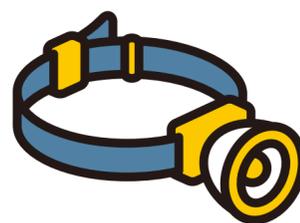


停電で照明が使えない



LEDランタン

部屋の照明として有効。
リビング、キッチン、
トイレの3か所に用意を。



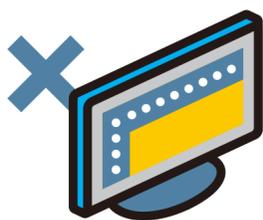
用意できたら
チェック!



ヘッドライト

手がふさがらないので、
外出時に便利。
家族の人数分の用意を。

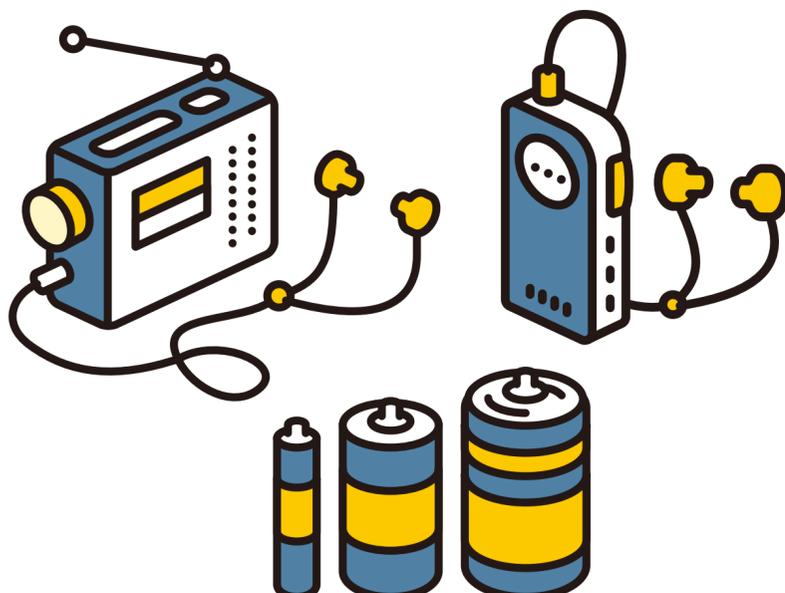
情報源の確保



停電でテレビが使えない

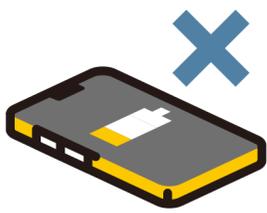
携帯ラジオ

停電して使えない
テレビに代わる情報源。
乾電池も一緒に用意。



停電対策②

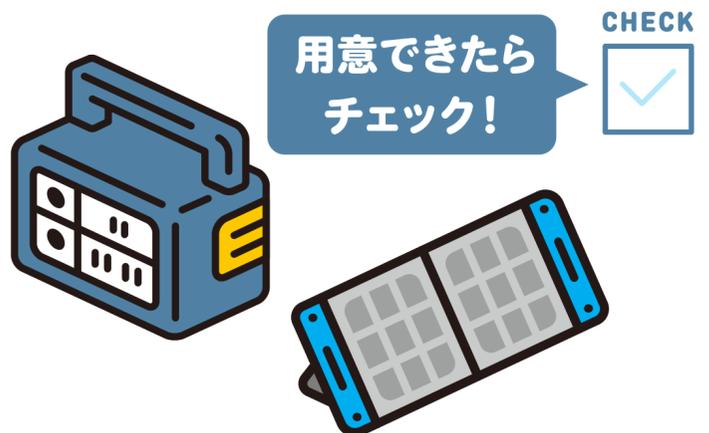
電源の確保



停電で充電ができない

乾電池も
多めに用意を!

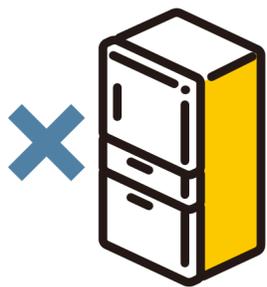
携帯バッテリー

連絡・情報収集に使う
スマホ用に。
乾電池交換式のものを。

ポータブル電源

発電・充電用の
ソーラーパネルもセット
であると安心。

保冷庫の確保



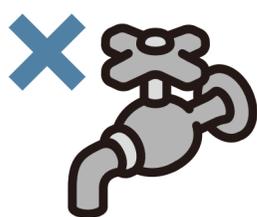
停電で冷蔵庫が使えない

クーラーボックス

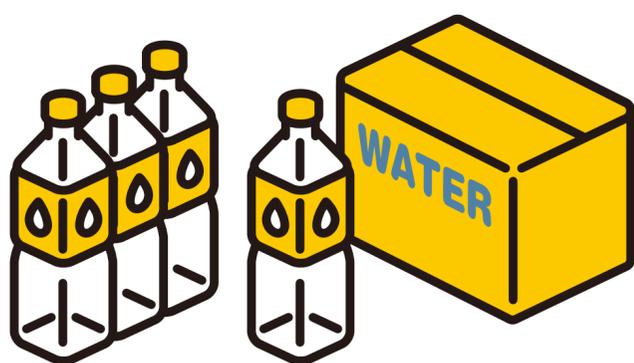
停電時はクーラー
ボックスに保冷剤と
食べ物を入れて保存。

断水対策

水の確保



蛇口から水が出ない



飲料水

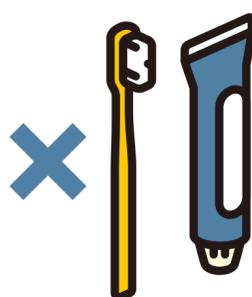
命の生命線。1人1日3ℓ×
家族の人数×7日分の用意を。



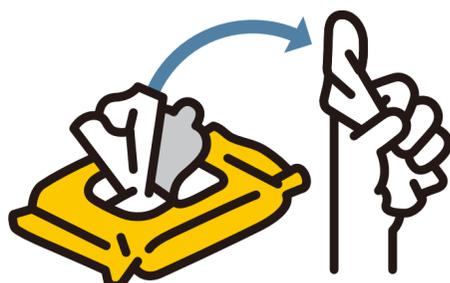
ラップ・ポリ袋

ラップやポリ袋を食器に
被せて生活用水を節約。

断水時のオーラルケア



歯みがきができない



口腔ケア用
ウェットティッシュ

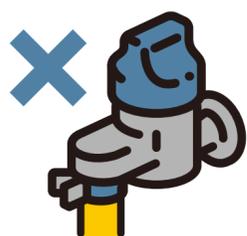
感染症予防のためにも
歯を拭いて口内を清潔に。



液体ハミガキ

水ですすぐ必要なく、
口の中の菌を減らす
ことができます。

ガス停止時の調理用具

×  ガスコンロが使えない



カセットコンロ

温かい食事の必需品。
一酸化炭素中毒を
避けるため使用時には
十分な換気を。

用意できたら
チェック!

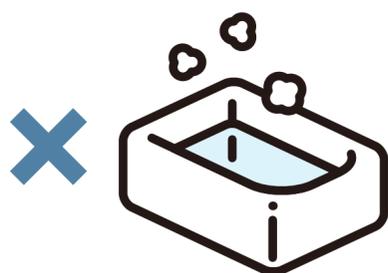
CHECK



カセットボンベ

使用期限は6～7年。
多めに買い置きし、高温多湿
を避けて屋内に保存。

ガス停止時の衛生用品

×  お風呂に入れない

体拭きウェットタオル

体を衛生的に保つための
必需品。一人で背中が拭ける
大判サイズを推奨。

CHECK



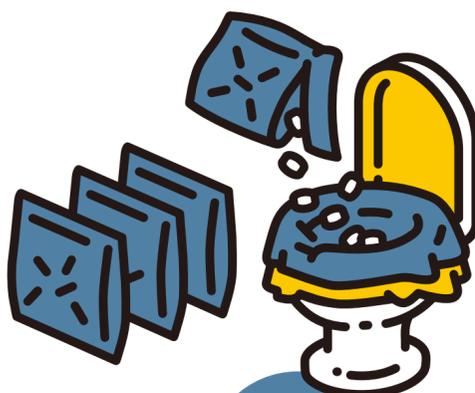
トイレ対策

災害時用トイレ用品

✕ トイレが流せない

携帯トイレ

下水道施設に被害が出たら復旧まで1か月以上かかることも。多めに用意。



用意できたら
チェック!



必要な量＝

1人1日
約5回

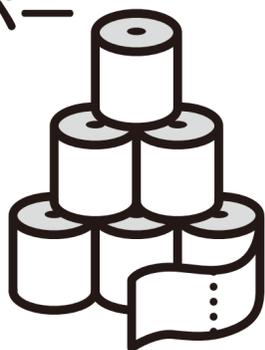
家族の
人数分

7日分

※1日の排尿回数は5～7回、また1回の排尿量は200～400mlが一般的だと言われています。

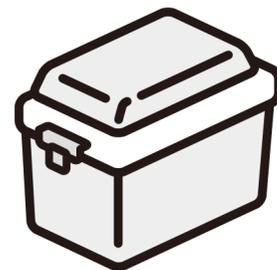
トイレトーパー

長巻ロールペーパーがおすすめ。普段から多めに用意を。



蓋付きの密閉容器

使用済みトイレを保管するため、密閉機能のある袋や箱が必要。



トイレ用衛生用品

✕ 手が洗えない

消毒液、ウェットティッシュ

アルコール消毒液や除菌効果のあるウェットティッシュで感染症を予防。



食料対策

災害時に食べられる食料

×  食べものが足りない

1週間分の食料の備蓄を自治体が推奨しています。
下記の内容を参考に、冷蔵庫や買い置きのものもあわせて、
1週間を乗り切れる用意をしましょう。

冷蔵室・冷凍室にある
ものを食べる1
〜
3
日

普段から冷蔵室・冷凍室に
食材を多めに買い置きしておく。
停電時はクーラーボックスに
保冷剤と食べものを入れて保存する。

用意できたら
チェック!

CHECK

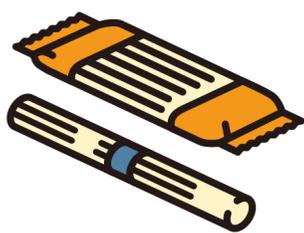


備蓄した「非常食」を食べる

4
〜
7
日

傷みが早く出るものは震災直後に食べ、4日目ぐらい
からはレトルト食品、缶詰、フリーズドライ食品など
日持ちがする「非常食」を食べる。

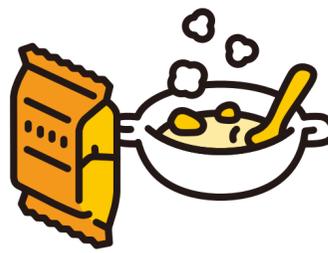
おすすめ非常食



乾麺



缶詰・レトルト食品



フリーズドライ食品

乾物 (わかめ・かんてん・
こうや豆腐など)

※定期的に食べ、食べた分を買い足す「ローリングストック」で備蓄しましょう。

乳幼児用品

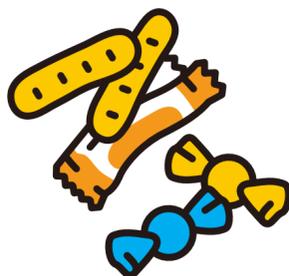
乳幼児用防災グッズ

× 赤ちゃん用品が足りなくなる

紙おむつとおしりふき、ミルクなどは、災害時に手に入りにくくなります。必ず多めに用意しておきましょう。



紙おむつ

粉ミルク、
液体ミルク

おやつ

用意できたら
チェック!

CHECK



おしりふき

避難しなければならなくなった時は、上記グッズと一緒に以下のような普段使っているグッズも持ち出しましょう。



おもちゃ・絵本



母子手帳



抱っこひも



水筒



使い捨て哺乳瓶

割れにくく、
消毒不要で、
避難先で便利。



爪切り

爪を切って
あげられなくて
困ったという声も。



子ども用の靴

子どもの足に
合った靴は
手に入りにくい。

高齢者用の防災グッズ

×   シニア用品が手に入らなくなる

シニア用の支援物資は手に入りにくいので、普段の生活で必要なものは揃えておきましょう。

用意できたら
チェック!

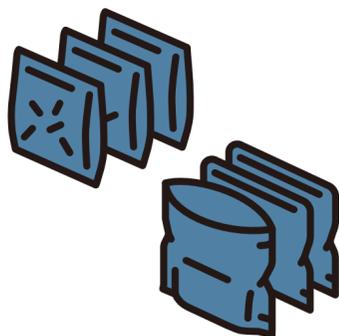
CHECK



入れ歯の洗浄剤

おかゆなどの
食べやすい非常食

常備薬



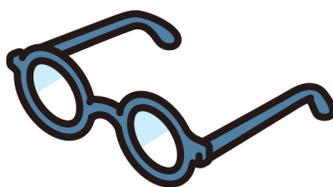
携帯トイレ

口腔ケア用
ウェットティッシュ大人用おむつ
失禁パッド

避難しなければならなくなった時は、上記グッズと一緒に以下のような普段使っているグッズも持ち出しましょう。



携帯用杖



老眼鏡



補聴器

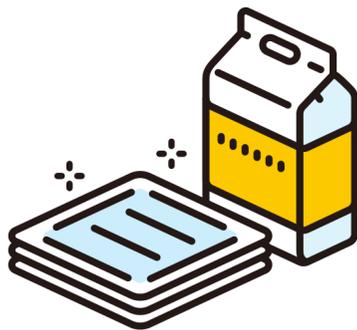
ペット用の防災グッズ

× ペット用品が手に入らなくなる

ペット用の支援物資は手に入りにくいので、
飼い主の事前の準備が不可欠です。



エサと水

簡易トイレ、
ペットシート

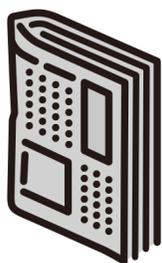
用意できたら
チェック!



常備薬

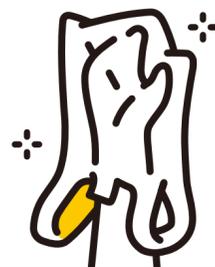
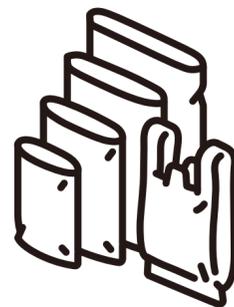
新聞紙

ケージに敷いたり、
排せつ物の処理に
使える。



ポリ袋 (大・中・小、 各数枚ずつ)

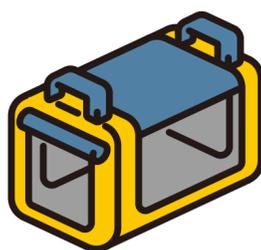
排せつ物を入れたり、
食器の代わりに
使える。



避難しなければならなくなった時は、上記グッズと一緒に
以下のような普段使っているグッズも持ち出しましょう。



テント



ソフトケージ



リード

第 3 章

自宅外に 避難する ための備え

ご自宅が水害により浸水したり、
地震により倒壊したりするリスクが
ある場合、また、火災や津波の影響を
受ける地域にお住まいの場合は、
自宅外へ避難する必要があります。

すぐに避難できるよう、
防災グッズをリュックなどに
詰めておきましょう。

避難リュックに入れておくグッズ

避難用の防災グッズ


 × 避難の準備に時間がかかり慌てる

移動時や避難場所で役立つグッズを準備し、すぐに持ち出せるようリュックに入れておきましょう。

用意できたら
チェック!

CHECK



革手袋



レインコート



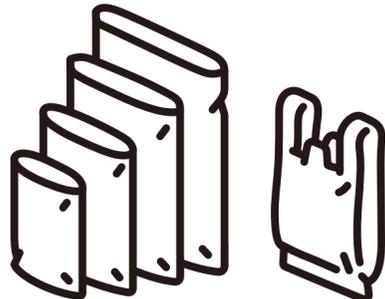
非常食



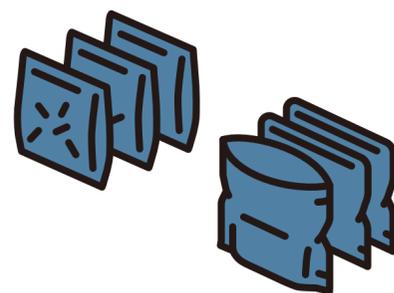
タオル



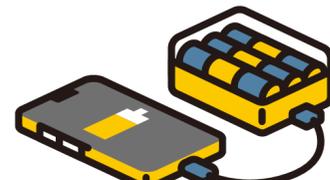
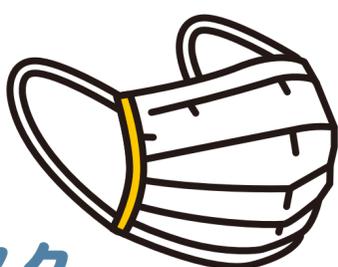
水



ポリ袋・レジ袋



携帯トイレ

口腔ケア用
ウェットティッシュ体ふき
ウェットタオル乾電池交換式
バッテリー

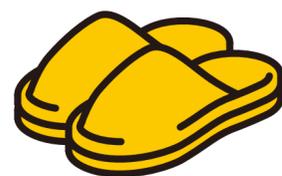
マスク

人が集まる場所では
マスクを着用。
多めに用意を。



手指消毒液

水道が止まりすぐに
手を洗えないときに。



スリッパ

他人との兼用を
避けるため。

第 4 章

ご家族で 決めておく べきこと

災害が発生したとき、
家族と一緒にいるとは限りません。
家族で落ち合うためのルールを
決めておかないと、災害の規模に
よっては長期にわたり家族に
会えないことも。すぐに連絡が
取りあえるよう、連絡手段や
ルールを決めておきましょう。

家族の連絡ルール

連絡方法を決める

× 家族と連絡がつかない、会えない



集合場所・避難場所

家族が別々の場所で被災したとき、どこで落ち合うか、どこに避難するかを決めておく。



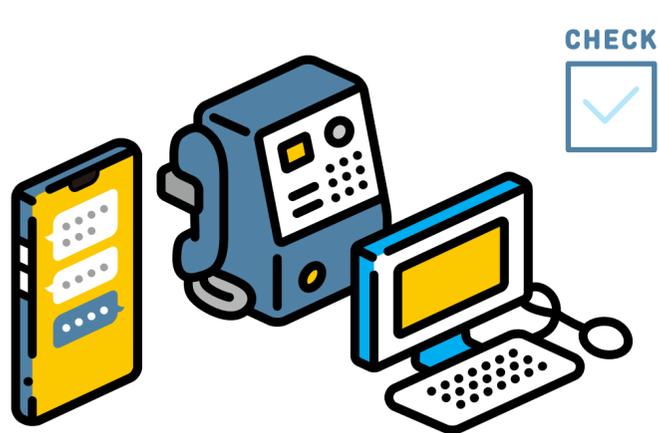
伝言メモの残し方

家族に避難先を伝えるメモを残す場所（玄関の扉の裏側など）を決めておく。



学校や 預かり施設の連絡先

子どもやお年寄りがいる家庭は、施設の災害対応を確認し、電話番号、メールやSNSの連絡先をメモしておく。



連絡手段を決める

メールやSNS、災害用伝言サービスなど、どのように連絡をとるかを決めておく。普段から使い方の確認を。