



# 家庭での備え

## 時間経過に伴って必要なものは変わる

いざという時のために、非常持出品や備蓄品を準備し、定期的に点検を行ってください。  
下図(例)を参考に、各ご家庭の備えについてチェック☑していきましょう。

	① 常時携行品 外出先で被災した場合に役立つ防災グッズ ▶いつも持ち歩くバッグなどに入れて、常に携行する	② 非常持出品 避難の際に緊急的に自宅から持ち出す物 ▶リュックサックなどに入れ、玄関など持ち出しやすい場所に	③ 備蓄品 被災後の数日を乗り切るための食料など ▶運びやすい収納ケースなどに入れてキッチンや押し入れに
貴重品	<input type="checkbox"/> お財布・携帯電話 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 運転免許証 <input type="checkbox"/> マイナンバーカード	<input type="checkbox"/> 印鑑・預金通帳 <input type="checkbox"/> 健康保険証(コピー) <input type="checkbox"/> 運転免許証(コピー) <input type="checkbox"/> マイナンバーカード(コピー)	<input type="checkbox"/> 予備の鍵(自宅・車)
飲料水	<input type="checkbox"/> ペットボトル500mlを1本	<input type="checkbox"/> ペットボトル500mlを3本	<input type="checkbox"/> ペットボトル(1人1日3ℓ) <input type="checkbox"/> 野菜ジュース
非常食品	<input type="checkbox"/> 携帯食料(給など)	<input type="checkbox"/> ドライフーズ <input type="checkbox"/> ビスケット、チョコレートなど	<input type="checkbox"/> 主食(レトルトごはん・麺・パン) <input type="checkbox"/> 主菜(缶詰・レトルト・冷凍食品) <input type="checkbox"/> カップ麺・インスタント味噌汁
救急医療品	<input type="checkbox"/> ばんそうこう	<input type="checkbox"/> 常備薬(風邪薬・胃腸薬・鎮痛剤) <input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> 傷薬・包帯
衛生品	<input type="checkbox"/> 携帯消毒液 <input type="checkbox"/> 歯ブラシセット <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 液体歯磨き <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> 石鹸・洗面用具 <input type="checkbox"/> トイレトペーパー <input type="checkbox"/> ドライシャンプー
ライト	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> LEDランタン
ラジオ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/>
燃料等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器	<input type="checkbox"/> 電池(多めに) <input type="checkbox"/> 卓上コンロ・ガスボンベ・固形燃料 <input type="checkbox"/> ライター、マッチ
衣類	<input type="checkbox"/> ハンカチ	<input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ブランケット <input type="checkbox"/> 下着・靴下	<input type="checkbox"/> 毛布・寝袋 <input type="checkbox"/> 着替え
その他	<input type="checkbox"/> 連絡メモ・筆記用具 <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 折りたたみ傘	<input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> ビニールシート <input type="checkbox"/> 雨具(カッパ)	<input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ <input type="checkbox"/> 箸・スプーン <input type="checkbox"/> ラップフィルム <input type="checkbox"/> ゴミ袋・バケツ <input type="checkbox"/> 生活用水(風呂等に貯水)・ポリタンク <input type="checkbox"/> なべ・やかん

※外出前は携帯電話を充電しておきましょう ※帰宅困難対策として仕事先にも非常持出品を置いておきましょう

## 家庭状況によって必要なものは変わる

非常持出品や備蓄品を検討する場合、乳幼児がいる、寝たきりの高齢者などの要介護者がいるといった家族構成や、ペットを飼っているといった暮らし方などの違いによって、揃えるべきものが異なります。各家庭の事情に応じた備えが必要です。

<b>妊婦がいる場合</b> 生理用品、ガーゼ、さらし、新生児用品、母子手帳 など	<b>乳幼児がいる場合</b> 粉ミルク、ほ乳瓶(消毒セット)、離乳食、紙おむつ、おしりふき、おもちゃ、母子手帳 など	<b>要介護者がいる場合</b> 介護用品、入れ歯、補聴器、大人用紙おむつ、補助具の予備、常備薬、障害者手帳 など	<b>ペットがいる場合</b> ペットフード、ペット用品(食器、トイレ、リード、ケージ)、飼い主の連絡先 など
--	--	--	--

## ローリングストックとは

日常の食料を多めに購入し、消費期限前に消費して、その都度買い足すことにより食料などを保有する方法です。福岡県備蓄計画では、各家庭において避難生活に必要な物資の最低3日分の備蓄に努めることとされています。



突然の災害に備えて、今、自分たちでできることを見回してみましょう。日頃から対策ができてい、☑チェックしましょう。

## 地震への備え

- Check Point**  
**家の中に逃げ場としての安全な空間をつくる**  
部屋がいくつもある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置く。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるよう配置換えする。
- Check Point**  
**寝室、子どもやお年寄りのいる部屋には家具を置かない**  
就寝中に地震に襲われると危険。子どもやお年寄り、病人などは逃げ遅れる可能性がある。

- Check Point**  
**安全に避難するため、出入口や通路にもものを置かない**  
玄関などの出入口までの通路に、家具など倒れやすいものを置かない。また、玄関にいろいろなものを置くと、いざというときに、出入口をふさいでしまうことも。
- Check Point**  
**急な停電時の対応策を知っておく**  
プレーカーの位置を知り、携帯電話のライトや懐中電灯を活用できるよう準備しておく。

## 家の中の安全対策

- Check Point**  
**お風呂の水は流さないでためる**  
消火用水やトイレなどの生活用水としてためておく。
- Check Point**  
**照明**  
チェーンと金具を使って数か所止める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで止めておく。
- Check Point**  
**花瓶や水槽**  
割れると危ないものは高い場所に置かない。
- Check Point**  
**冷蔵庫**  
固定器具等を用いて冷蔵庫が転倒・滑らないよう固定する。
- Check Point**  
**食器棚**  
L字金具などで固定し、棚板には滑りにくい材質のシートやふきんなどを敷く。重い食器は下の方に置く。扉が開かないように止め金具をつける。
- Check Point**  
**テレビ**  
できるだけ低い位置に固定して置く(家具の上は避ける)。
- Check Point**  
**暖房器具の配置に気をつける**  
ストーブを、ふすまや障子、カーテンの近くで使用しない。
- Check Point**  
**タンス・本棚**  
L字金具や支え棒などで固定する。二段重ねの場合はつなぎ目を金具でしっかり連結しておく。

## 家の周囲の安全対策

- Check Point**  
**屋根**  
不安定な屋根のアンテナや、屋根瓦は補強しておく。
- Check Point**  
**窓ガラス**  
飛散防止フィルムをはる。
- Check Point**  
**プロパンガス**  
ボンベを鎖で固定しておく。
- Check Point**  
**ブロック塀・門柱**  
土中にしっかりと基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは危険なので補強する。ひび割れや鉄筋のさびも修理する。
- Check Point**  
**ベランダ**  
植木鉢などの整理整頓。落ちる危険がある場所には何も置かない。