

2 備蓄する 「いつも」の暮らしが「もしも」の備え

食料や生活物資の備蓄は、最低でも3日分、できれば1週間分を用意しておくことが望ましいとされています。

そこでおすすめなのが、「ローリングストック」です。普段から食べる食品を少し多めに買い置きし、古いものから食べて、使った分を買い足していく方法です。特別な防災用品を用意するのではなく、日常の買い物に「備える」という意識を取り入れることで、無理なく備蓄を続けることができます。

「買う・使う・買い足す」を習慣にして、もしものときに備えましょう。



3 話し合う 「もしも」の前に家族で確認

災害が発生したときに、家族が全員揃っているとは限りません。いざというとき、大事な家族の命を守るために普段から避難方法や避難場所を話し合い、自分たちの環境に最適な避難行動を共有しておきましょう。



☑ 災害前に話し合っておきたいこと

- ☐ 災害発生時の家族一人ひとりの役割を決めた
- ☐ 避難場所と避難ルートを確認した
- ☐ 非常用持ち出し品の準備と確認をした
- ☐ 家族の連絡方法や集合場所、避難するタイミングを決めた
- ☐ 災害時の情報収集の方法を確認した
- ☐ ペットの避難方法を確認した

POINT

例えば

- ドアを開ける
→逃げ道の確保
- ガスを止める・ブレーカーを切る
→火災の発生予防
- 非常用持ち出し袋を持ってくる
→すぐに避難できる準備

POINT

避難所では人とペットのスペースが分かれているため避難所以外の預け先を確保しておくとう安心です



市では災害対策をまとめた防災ガイドブックを発行しています。市ホームページでも閲覧できます。話し合う際の参考にしてみてください。



市ホームページ



今日の備えが明日の命を守る

今から備える防災

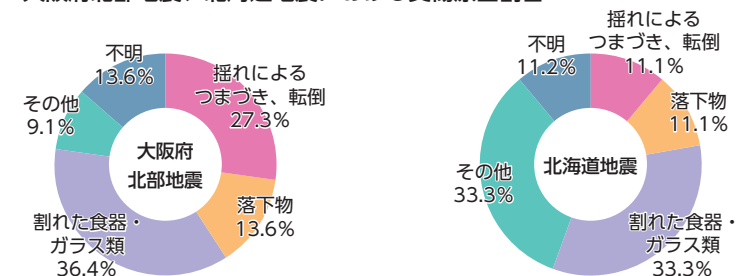
災害は私たちの想像を超える力で、突然襲ってきます。

大規模災害の発生時には、自治体、警察、消防、自衛隊などの「公助」だけでは十分な支援ができない場合があります。日頃から災害時に備えた準備などの「自助」、地域での声掛けや訓練などの「共助」が大切です。被害を最小限に抑えるため、家具の転倒防止や飲食物の備蓄を行うとともに、災害時に取るべき行動をあらかじめ決めておきましょう。

1 家具の固定 「地震」は止められない。でも、「家具」は止められる

東京消防庁の「東京の消防白書 2025」によると、平成30(2018)年に発生した大阪府北部地震では家具の転倒などによる落下物や割れた食器・ガラス類による負傷が全体の50.0%、同年の北海道地震による負傷では44.4%とされており、負傷原因の半数を占めています。

大阪府北部地震、北海道地震における負傷原因割合



出典：東京消防庁『東京の消防白書 2025』より引用

代表的な家具の転倒防止器具



地震の揺れで家具が倒れると、けがをするだけでなく、避難経路をふさいでしまう恐れがあります。まずは、家具を壁に固定するL字金具、つっぱり棒、転倒防止ベルトなどの器具を活用し、できることから対策を始めましょう。