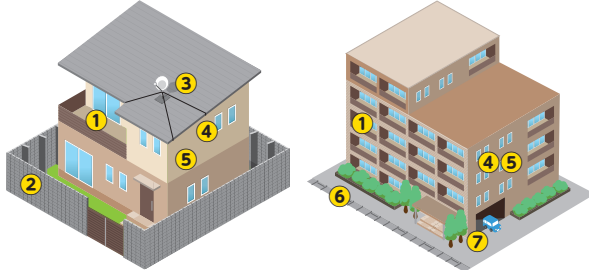


在宅避難のための 住まいの防災

大地震ではあらゆるものが落下してきます。大地震による家具類の転倒・落下は、ケガの原因になるとともに、避難や救出・救護の障害になります。被害を防ぐために自宅の安全確認を行きましょう。

●戸建て住宅・集合住宅の備え



①ベランダ

ベランダから避難できるように整理整頓する。鉢植えなど落ちる危険があるものは固定するか室内へ移動する。

②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。ひび割れや鉄筋の錆も修理する。

③屋根

不安定なアンテナはしっかり固定する。屋根瓦は補強する。

④窓ガラス

飛散防止フィルムを貼る。また、ひび割れ、窓枠のガタツキはないか確認する。

⑤外壁

壁に亀裂はないか確認する。

⑥側溝・雨水ます

ごみ・土砂や落葉を取り除き、ふみ板等を置かないで雨水が流れるようにする。

⑦地下駐車場

土のう、止水板を準備する。

●自宅の耐震チェック

建物の倒壊による被害を防ぎ、在宅避難をするための対策のひとつとして、建物の耐震診断をお受けください。

耐震性能が低い場合は、耐震改修工事等の対策が必要となります。

区では、昭和56年5月31日以前に建築された建物に耐震診断費用の一部を助成しています。

その他、耐震化アドバイザー派遣などを行っています。



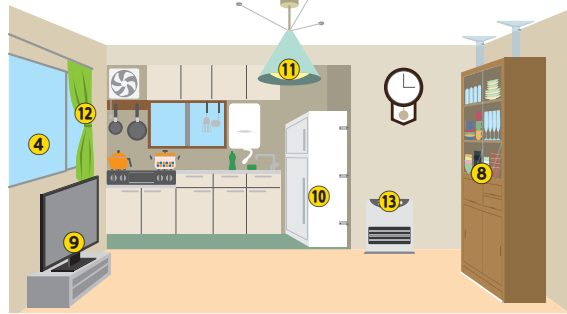
耐震診断
費用助成



耐震化
アドバイザー
派遣



●家の中の安全対策



⑧たんす・本棚・食器棚

- L字型金具などを壁に取り付ける場合は、壁の強度のある部分(石膏ボード壁裏の間柱など)にネジで固定する。
- ガラス扉には、飛散防止フィルムを貼る。
- 扉は開かないように、とめ具をつける。
- 食器棚には、棚板にすべりにくい材質のシートなどを敷く。
- 重い物を下に収納し、家具の重心を低くする。

⑨テレビ

- 家具の上などの設置は避ける。
- できるだけ低い位置に固定する。

⑩冷蔵庫

- 扉と扉の間に針金などを巻いて金具で壁に固定する。

⑪照明器具

- 鎖と金具を使って数箇所を留める。
- 蛍光灯は両端を耐熱テープで留める。

⑫カーテン

- 防災加工のカーテンにする。

⑬暖房器具など

- 耐震自動消火装置付きが望ましい
- 周囲に燃えやすい物を置かない。

自宅が安全なら 在宅避難



避難所は、自宅が倒壊するなど
被害を受けた方が避難する場所です。
自宅での避難が継続できれば、
在宅避難をしましょう。

文京区

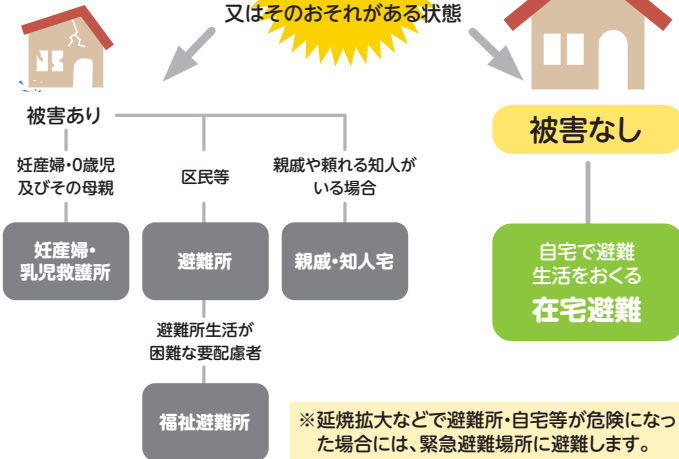
区民の皆さまを対象に、
家具転倒防止器具の設置助成を行っています!



避難行動の流れ

災害発生

自宅が倒壊、焼失した場合等
又はそのおそれがある状態



【マンションに住んでいる場合はどうする?】

マンションにお住まいの方は、倒壊の危険性が少ないため、在宅避難が基本です。



在宅避難のメリット

慣れ親しんだ自宅でストレスフリー



感染症のリスクが低下する



ペットと一緒に生活できる



文京区
防災
ポータル



災害情報を確認できる
防災専用ホームページです。

文京区
防災
アプリ



災害情報を確認できる
防災専用アプリです。

日常備蓄

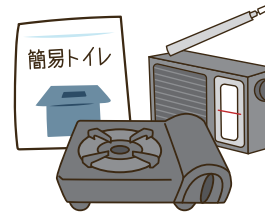
●ローリングストック法の活用

普段使用している食料や生活必需品などを多めに買って置き、消費したらその分を補充することで、常に一定量の備蓄をしておきましょう。



●災害時に必要なものの用意

- カセットコンロ・ガスボンベ
- 簡易トイレ
- モバイルバッテリー
- 充電式ラジオ ...など



●家族構成にあわせて備蓄品の用意

女性

- 生理用品
- 基礎化粧品 ...など

ペット

- ペットフード
- トイレ用品
- ゲージ ...など

乳幼児

- 粉ミルク
- 離乳食
- おむつ
- おしりふき ...など

高齢者

- おかゆなど
軟らかい食品
- 常備薬
- 入歯用洗浄剤 ...など

●主な備蓄品目

各家庭に必要な数量を検討してみましょう。

例

分類	日用使い(常にキープしておく分)	分類	日用使い(常にキープしておく分)
食品等	水	衛生用品	救急箱
	無洗米		マスク
	レトルトご飯		常備薬
	乾麺 即席麺		除菌ウェットティッシュ
	缶詰(さばの味噌煮、野菜など)		使い捨てコンタクトレンズ
	果物の缶詰		アルコールスプレー
	レトルト食品		歯磨き用ウェットティッシュ
	野菜ジュース		
	飲み物(500ml)		
	お菓子		
	栄養補助食品		
生活用品	ポリ袋	災害に備えて準備し、定期的に使用確認などを行うもの	
	ラップ	カセットコンロ・カセットボンベ	
	アルミホイル	簡易トイレ	
	ティッシュペーパー	懐中電灯	
	トイレットペーパー	LEDランタン	
	ライター	ヘッドライト	
	布製ガムテープ	乾電池	
	軍手	手回し充電式などのラジオ	
	ビニール手袋	モバイルバッテリー	



自分にあった
備蓄品リストの作成



防災用品
あっせん事業

「あなたにとって、ないと生活できないもの」が必要なものです。自分や家族にとって必要なものを確認し、水道・ガスなどのライフラインが途絶えても生活できるよう、7日間(最低3日間)分の備蓄物資を用意しましょう。