

見えるところに置いておきたい 防災マニュアルブック

BO-SAI MANUAL BOOK

事前対策 編

地震への



SEIDANREN
生団連

国民生活産業・消費者団体連合会

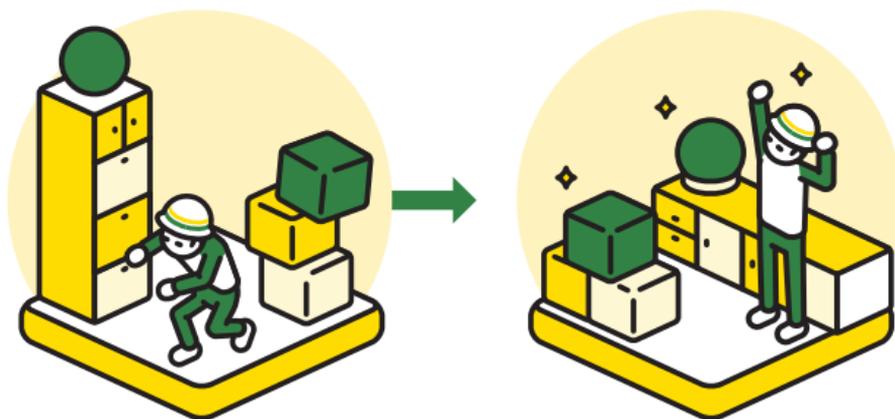
はじめに

地震はいつ起こるか、予測ができません。でも、何もできないかということそうではありません。事前に対策をしておくことで、被害を大きく減らすことができます。

生団連は東日本大震災の発災を機に発足した団体であり、発足から今まで災害対策や防災に関わる様々な知識を広く啓蒙する活動を行って参りました。

この冊子には、地震の被害を軽減するための「事前対策」や災害後の「生活の知恵」が、分かりやすい形でまとまっています。

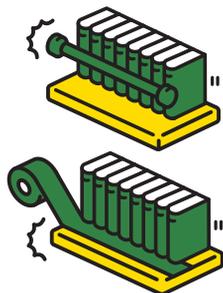
今一度家族と一緒に「自宅の備え」について確認し、私たちの知識・行動で災害から身を守れる社会を目指しましょう。



**普段から備えておけば、
災害時にもあわてず行動できます**

リビングの 地震対策

本棚の対策



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

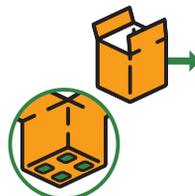


軽い



重い

重い本は下段へ、
軽い本は上段へ



箱とタンスの間に
粘着マットなどを
はさみ一体化する。

段ボール箱ですき間を埋める

天井と箱の
すき間は2cm
以内とする。

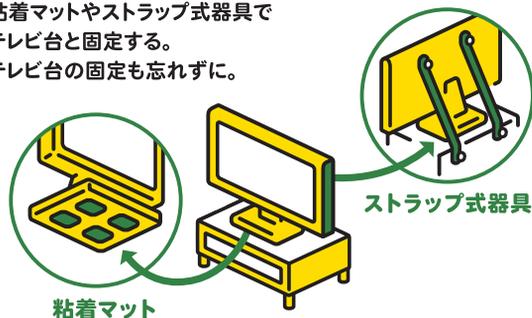
滑り止めシートをしく

家具が前に
滑り出ない
ようにする。

実行できたら CHECK →

液晶テレビの転倒防止

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。



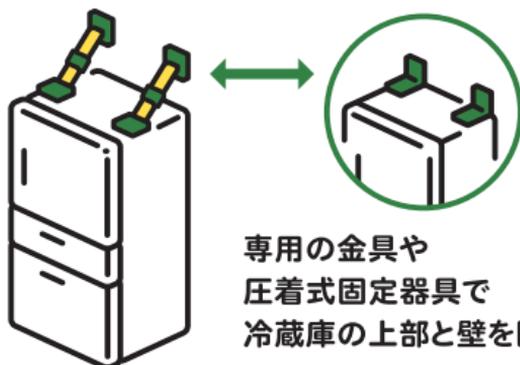
照明の対策



実行できたら CHECK →

キッチンの地震対策

冷蔵庫の対策

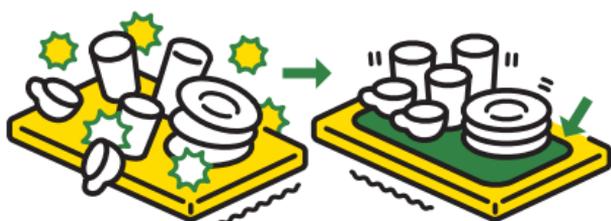


専用の金具や
圧着式固定器具で
冷蔵庫の上部と壁を固定。

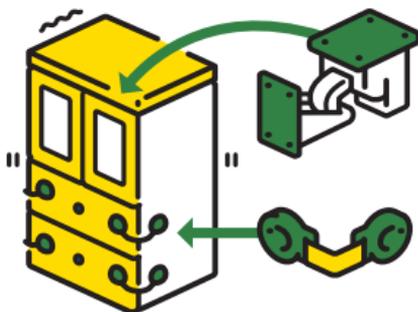
食器棚の対策



食器棚本体を
上下で固定。



滑り止め
シートをしく。



開き戸・
引き出し
飛び出し防止
器具を設置。

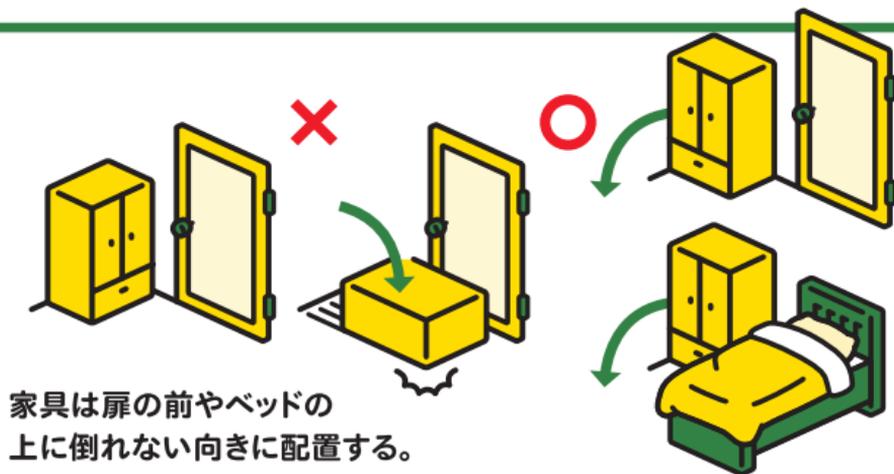
実行できたら CHECK → 

子ども部屋の地震対策

棚の上の置物



配置の工夫



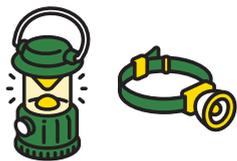
実行できたら CHECK → 

在宅避難に役立つグッズ 最低限これだけは揃えよう!

用意ができたらチェック!

災害が起こっても自宅が安全ならば、避難所ではなく自宅で生活できます。以下を参考に、在宅避難用グッズを用意しておきましょう。

LEDランタン・
ヘッドライト



LEDランタンは室内照明として最低3個用意。ヘッドライトは外出時に家族の人数分を。

携帯ラジオ



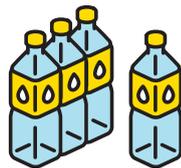
停電時の信頼できる情報源。災害後の情報収集に。

非常食



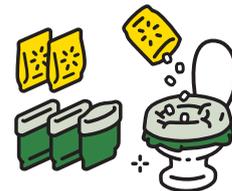
腹持ちがよくおいしいレトルト食品やフリーズドライ食品を。

飲料水



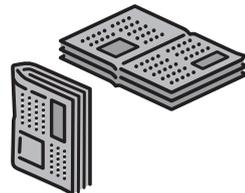
家族全員の飲料水分として。生活用水は風呂の水を。

携帯トイレ



水洗トイレが使えない場合は、まず携帯トイレを。

新聞紙



紙食器やトイレを手づくりする際に活躍する多機能グッズ。朝刊1週間分のストックを。

ラップ



食器に敷いて使えば洗う水を節約できます。ロングタイプのもを多めに備えて。

ポリ袋



調理、水の運搬、サバイバルトイレづくり、など多用途に使えて便利。

カセットコンロ・
ボンベ



温かい食事の必需品。ボンベ1本で約60分使用できます。

クーラーボックス・
保冷剤



停電時冷蔵庫が使えなくなったときに。保冷剤は食材の上に置く。

歯みがき用
ウェットティッシュ



口の中の衛生は健康に影響します。歯が拭けるウェットティッシュの用意を。

からだふき
ウェットタオル



背中までふける大きさなので一人で清拭できます。

見えるところに置いておきたい 防災マニュアルブック

BO-SAI MANUAL BOOK

生活の知恵

地震への
編



発行：国民生活産業・消費者団体連合会 <https://www.seidanren.jp/>

本部：〒108-0075東京都港区港南2-18-1 JR品川イーストビル8階

電話：(03)6833-0493 / FAX：(03)6833-0494

企画・制作：NPO法人プラス・アーツ / デザイン：文平銀座十北谷彩夏

2023年3月制作

災害後1週間の食べもの乗り切り術

冷蔵庫・冷凍庫にあるものを食べる

1
〜
3
日目

冷蔵庫に食べものを買置きし、
冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、
冷凍食品などの備蓄を。



停電時は、
クーラーボックス
を活用する。



上の段に
冷凍食品を
入れる

下の段に
冷やしたい
食品を
入れる



ない場合の裏技

「ローリングストック法」で 備蓄した非常食を食べる

4
〜
7
日目

傷みが早く出るものは
震災後に食べ、
4日目ぐらいからは
非常食を食べるようにする。

※ローリングストック法で
備蓄すれば、賞味期限が
比較的短い、普段から
食べなれている
「レトルト食品」なども
非常食として扱える。



ローリングストック法とは



備蓄する食料・水・日用品を
少し多めに用意する。



賞味期限が近いものから、
定期的に食べる。



食べた分を買い足し、補充する。



これらをくり返し、常に新しい
「非常食」を備蓄する。

備蓄には、食べなれた缶詰・レトルト食品や、
少量のお湯で元の風味・栄養に戻るフリーズドライ食品、
不足するミネラル・食物繊維がとれる乾物などがおすすめ。



乾麺



缶詰・レトルト
食品



フリーズドライ
食品



乾物

温かい食事のための備え

カセットコンロ・ボンベ

非常食や冷蔵庫の食材を調理するための必需品。



カセット
ボンベ1本
約 **60分**
使用可能

※1

×

1 カ月



4人家族の場合… **15~20** 本 必要!

※1 3.5kw (3,000kcal/h) のカセットコンロを使用した場合



飲料水

水は必要な量を備えておく。



1人1日
2ℓ

×



家族の
人数分

×

7 日分

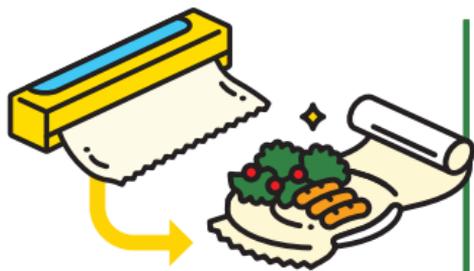
4人家族の場合… 約 **56** L

2 L × **6** 本 × **5** 箱 必要!



節水!クッキング法

断水時に大量の生活用水を確保するのは困難です。キッチングッズなどを活用し、できるだけ水を使わないよう工夫しましょう。



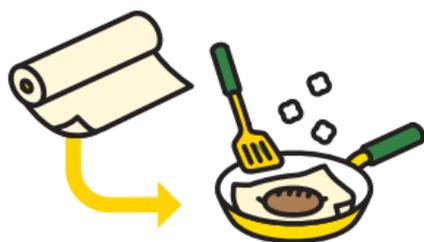
食器にラップをかぶせて
洗う水を節約。



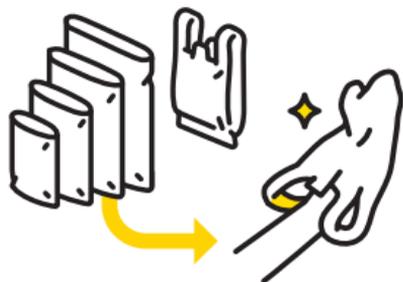
歯みがき用ウェット
ティッシュで清潔に。



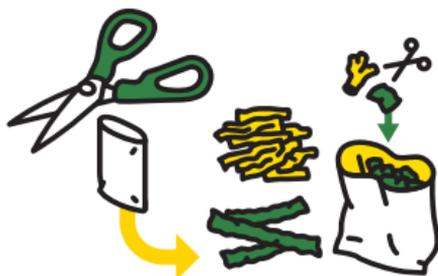
ラップやホイルの上で
調理し洗う水を節約。



クッキングシートを
敷いて、洗う水を節約。



ポリ袋やラップを
手にかぶせ衛生的。

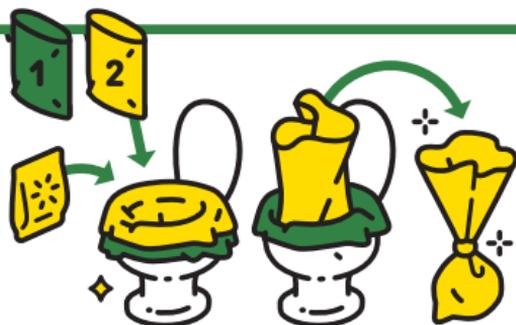


キッチンバサミと
ポリ袋を使い空中調理。

携帯トイレ

大きな地震が起きたら、まず携帯トイレを使用して水を流さないこと。水洗トイレの利用は、下水道の安全が確認できてからにしましょう。

携帯トイレを使うコツ



便器にポリ袋をかぶせた後にトイレを設置。排泄後、携帯トイレだけを交換すれば、底面に汚水がつかず、家の床が汚れない。

必要な携帯トイレの量(節約型)



大便…1人1日1回、1回ごとに交換 小便…1人1日4回、3回ごとに交換

4人家族の場合… ※吸水シートを用いたタイプの場合

大使用
1枚×4人
×7日=28枚

+

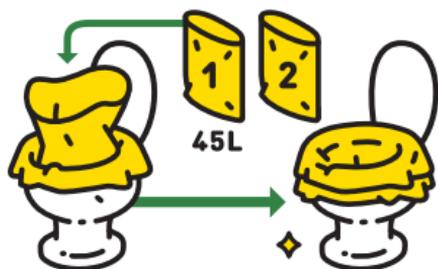
小使用
4枚×4人×7日
÷3=37枚

=

合計
65枚
必要!

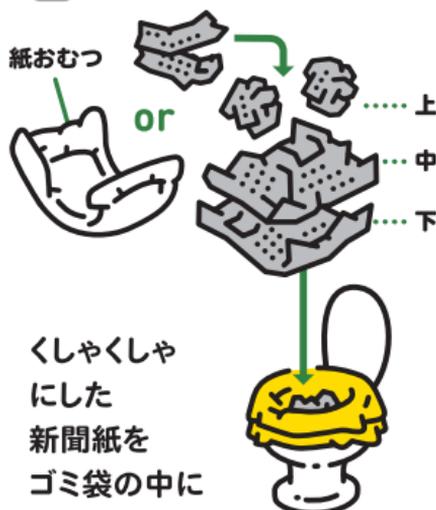
身のまわりの品でつくる緊急用トイレ

1



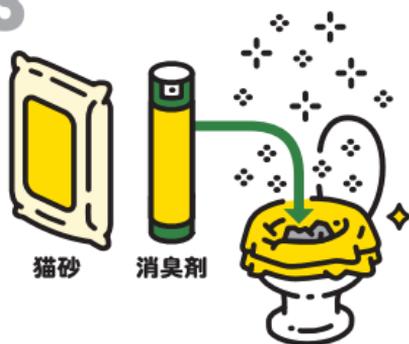
ゴミ袋(45ℓ程度)を
便座に2重にかぶせる。

2



くしゃくしゃ
にした
新聞紙を
ゴミ袋の中に
敷き詰める。

3



用を足した後、消臭効果の
あるものを上からかけ、
内側のゴミ袋を取り出し、
口を強くしぼる。

4



密閉できる容器で
消臭効果のあるものと一緒に
ゴミ回収まで保管する。

携帯トイレを使ったあとは？

密閉できる容器で、ゴミ回収まで保管する

自治体によっては、
収集する車が違う
ことがあるため、
他の可燃ごみとは
分けて保管する。



密閉できる容器例



保管用密閉袋



フタつきのゴミ箱



屋外用
収納ボックス



フタつき
衣装用ケース

他に必要なトイレグッズ



保管用密閉袋

チャック付きの袋で
保管し、においをカット。



ゴミ袋

携帯トイレの設置時や
トイレを手づくりする時に。



LEDランタン

広い範囲を照らす
ランタン型がおすすめ。



消臭剤

スプレータイプのもの
などを多めにストック。



トイレットペーパー

災害後に不足するため、
普段から多めに用意を。



消毒液

感染症を防ぐため、
トイレ後は手の消毒を。