

地震 ITSUMO 講座

ひ さいしゃ まな せいかつぼうさいじゅつ
被災者から学んだ生活防災術

ねん がつ にち
2017年2月4日

ほうじん とうきょう じ む しょ
NPO法人プラス・アーツ東京事務所

お ぐら たけよし
小倉 丈佳

+arts

NPO法人プラス・アーツ

はんしん あわ じ だいしんさい ひ さいしゃ え きょうくん まな おし
阪神・淡路大震災の被災者から得た「教訓（学びや教え）」を、

ひと つた かつどう
たくさんの人に伝える活動をしています。

イザ！カエルキャラバン！

たの まな か ぞく む
楽しみながら学ぶ、家族向けの
あたら ぼうさいくんれん
新しいカタチの防災訓練プログラム



イザ！
カエルキャラバン！
MESSAGE FROM 1995 AT KOBE





レッドベア
RED BEAR
サバイバル
SURVIVAL CAMP
キャンプ

防災訓練
プログラム

+

キャンプ系
サバイバル
プログラム

さいがい とき ひつよう
災害の時に必要なことは、
まな
ほとんどすべて、キャンプで学べる。





ぼうさい
スポーツ × 防災

ご しゅきょう ぎ
BOSAI五種競技



じしん 地震イツモノート



はんしん あわ じ だいしんさい ひ さいしゃ にん き はなし

阪神・淡路大震災の被災者167人に聞いた話を、

え ひょうげん あたら ぼうさい ほん

すべて“絵”で表現した新しいカタチの防災マニュアル本。

ぜんこく しょうてん はんぱいちゅう
※全国の書店で販売中

ぼうさい きょうざい かみしばい かい はつ 『防災ゲーム、教材（カードゲーム、紙芝居）』の開発



漫画教材『とっさのひとこと』



防災カードゲーム『なまずの学校』



防災カードゲーム『みんなで遊んでたすカルテット』



津波防災紙芝居『ちちんぶいぶい』

とうきょう

ぼうさいけいはつ

東京ガス防災啓発キャンペーン「SAVE YOURSELF」



**SAVE
YOURSELF**



防災ノベルティ企画
(例:大判ハンカチ)



携行用
防災マニュアル
(顧客用)



ホームページ
リニューアル



横浜ショールーム内
常設展示コーナー監修

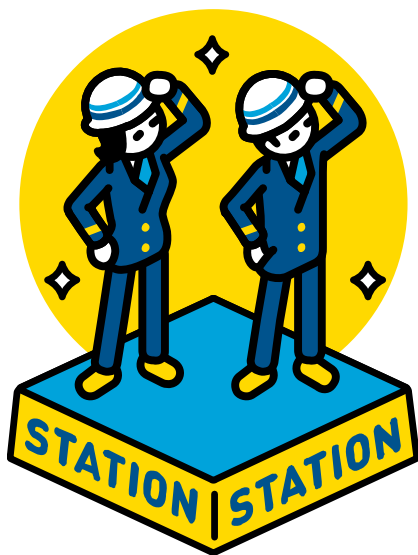


社内報
※1年間表紙で防災啓発

とうきょう ち か てつぼうさいけいはつ

東京地下鉄防災啓発キャンペーン「東京防災 東京メトロ」

とうきょうぼうさい とうきょう



東京防災
東京メトロ
シンボルマーク



社員用防災マニュアル



家庭用防災マニュアル



ポスター

NHK「そなえる防災」・WEBサイトでの防災情報発信



防災学習サイト「防災ドリル」



携行用防災マニュアル

特集記事の制作



てい き て き ぼうさい じょうほう はっしん
WEBサイトから、定期的に防災の情報を発信している。

ぼうさいたいけんがくしゅう し せつ ぼうさいてん じ し せつ き かく かんしゅう 防災体験学習施設・防災展示施設の企画・監修





【クイズ】この数字は何でしょう？



1800 1801 1802 1803 1804 1805 1806 1807 1808 1809 1810
1811 1812 1813 1814 1815 1816 1817 1818 1819 1820 1821 1822 1823 1824
1825 1826 1827 1828 1829 1830 1831 1832 1833 1834 1835 1836 1837
1838 1839 1840 1841 1842 1843 1844 1845 1846 1847 1848 1849 1850
1851 1852 1853 1854 1855 1856 1857 1858 1859 1860
1861 1862 1863 1864 1865 1866 1867 1868 1869 1870
1871 1872 1873 1874 1875 1876 1877 1878 1879 1880 1881 1882 1883 1884 1885
1886 1887 1888 1889 1890 1891 1892 1893 1894 1895 1896 1897 1898 1899
1900 1901 1902 1903 1904 1905 1906 1907 1908 1909 1910 1911 1912 1913 1914 1915
1916 1917 1918 1919 1920 1921 1922 1923 1924 1925 1926 1927 1928 1929 1930
1931 1932 1933 1934 1935 1936 1937 1938 1939 1940 1941 1942 1943 1944 1945
1946 1947 1948 1949 1950 1951 1952 1953 1954 1955 1956
1957 1958 1959 1960 1961 1962 1963 1964 1965 1966 1967 1968 1969 1970
1971 1972 1973 1974 1975 1976 1977 1978 1979 1980 1981 1982 1983 1984
1985 1986 1987 1988 1989 1990 1991 1992 1993 1994 1995 1996
1997 1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006
2007 2008 2009 2010 2011





1800 1801 1802 1803 1804 1805 1806 1807 1808 1809 1810
 1811 1812 1813 1814 1815 1816 1817 1818 1819 1820 1821 1822 1823 1824
 1825 1826 1827 1828 1829 1830 1831 1832 1833 1834 1835 1836 1837
 1838 1839 1840 1841 1842 1843 1844 1845 1846 1847 1848 1849
 1850 1851 1852 1853 1854 1855 1856 1857 1858 1859 1860
 1861 1862 1863 1864 1865 1866 1867 1868 1869 1870
 1871 1872 1873 1874 1875 1876 1877 1878 1879 1880 1881 1882 1883
 1884 1885 1886 1887 1888 1889 1890 1891 1892 1893 1894
 1895 1896 1897 1898 1899 1900 1901 1902 1903 1904 1905
 1906 1907 1908 1909 1910 1911 1912 1913 1914 1915
 1916 1917 1918 1919 1920 1921 1922 1923 1924 1925
 1926 1927 1928 1929 1930 1931 1932 1933 1934 1935
 1936 1937 1938 1939 1940 1941 1942 1943 1944 1945
 1946 1947 1948 1949 1950 1951 1952 1953 1954 1955
 1956 1957 1958 1959 1960 1961 1962 1963 1964 1965
 1966 1967 1968 1969 1970 1971 1972 1973 1974 1975
 1976 1977 1978 1979 1980 1981 1982 1983 1984 1985
 1986 1987 1988 1989 1990 1991 1992 1993 1994 1995
 1996 1997 1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005
 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015
 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
 2026 2027 2028 2029 2030 2031 2032 2033 2034 2035
 2036 2037 2038 2039 2040 2041 2042 2043 2044 2045
 2046 2047 2048 2049 2050 2051 2052 2053 2054 2055
 2056 2057 2058 2059 2060 2061 2062 2063 2064 2065
 2066 2067 2068 2069 2070 2071 2072 2073 2074 2075
 2076 2077 2078 2079 2080 2081 2082 2083 2084 2085
 2086 2087 2088 2089 2090 2091 2092 2093 2094 2095
 2096 2097 2098 2099 2100 2101 2102 2103 2104 2105
 2106 2107 2108 2109 2110 2111 2112 2113 2114 2115
 2116 2117 2118 2119 2120 2121 2122 2123 2124 2125
 2126 2127 2128 2129 2130 2131 2132 2133 2134 2135
 2136 2137 2138 2139 2140 2141 2142 2143 2144 2145
 2146 2147 2148 2149 2150 2151 2152 2153 2154 2155
 2156 2157 2158 2159 2160 2161 2162 2163 2164 2165
 2166 2167 2168 2169 2170 2171 2172 2173 2174 2175
 2176 2177 2178 2179 2180 2181 2182 2183 2184 2185
 2186 2187 2188 2189 2190 2191 2192 2193 2194 2195
 2196 2197 2198 2199 2200 2201 2202 2203 2204 2205
 2206 2207 2208 2209 2210 2211 2212 2213 2214 2215
 2216 2217 2218 2219 2220 2221 2222 2223 2224 2225
 2226 2227 2228 2229 2230 2231 2232 2233 2234 2235
 2236 2237 2238 2239 2240 2241 2242 2243 2244 2245
 2246 2247 2248 2249 2250 2251 2252 2253 2254 2255
 2256 2257 2258 2259 2260 2261 2262 2263 2264 2265
 2266 2267 2268 2269 2270 2271 2272 2273 2274 2275
 2276 2277 2278 2279 2280 2281 2282 2283 2284 2285
 2286 2287 2288 2289 2290 2291 2292 2293 2294 2295
 2296 2297 2298 2299 2300 2301 2302 2303 2304 2305
 2306 2307 2308 2309 2310 2311 2312 2313 2314 2315
 2316 2317 2318 2319 2320 2321 2322 2323 2324 2325
 2326 2327 2328 2329 2330 2331 2332 2333 2334 2335
 2336 2337 2338 2339 2340 2341 2342 2343 2344 2345
 2346 2347 2348 2349 2350 2351 2352 2353 2354 2355
 2356 2357 2358 2359 2360 2361 2362 2363 2364 2365
 2366 2367 2368 2369 2370 2371 2372 2373 2374 2375
 2376 2377 2378 2379 2380 2381 2382 2383 2384 2385
 2386 2387 2388 2389 2390 2391 2392 2393 2394 2395
 2396 2397 2398 2399 2400 2401 2402 2403 2404 2405
 2406 2407 2408 2409 2410 2411 2412 2413 2414 2415
 2416 2417 2418 2419 2420 2421 2422 2423 2424 2425
 2426 2427 2428 2429 2430 2431 2432 2433 2434 2435
 2436 2437 2438 2439 2440 2441 2442 2443 2444 2445
 2446 2447 2448 2449 2450 2451 2452 2453 2454 2455
 2456 2457 2458 2459 2460 2461 2462 2463 2464 2465
 2466 2467 2468 2469 2470 2471 2472 2473 2474 2475
 2476 2477 2478 2479 2480 2481 2482 2483 2484 2485
 2486 2487 2488 2489 2490 2491 2492 2493 2494 2495
 2496 2497 2498 2499 2500 2501 2502 2503 2504 2505
 2506 2507 2508 2509 2510 2511 2512 2513 2514 2515
 2516 2517 2518 2519 2520 2521 2522 2523 2524 2525
 2526 2527 2528 2529 2530 2531 2532 2533 2534 2535
 2536 2537 2538 2539 2540 2541 2542 2543 2544 2545
 2546 2547 2548 2549 2550 2551

1809 1810
1821 1822 1823 1824
1834 1835 1836 1837
1846 1847 1848 1849 1850
1858 1859 1860
1870



1881 1882 1883 1884 1885
1893 1894 1895 1896 1897 1898 1899
1908 1909 1910 1911 1912 1913 1914 1915
1925 1926 1927 1928 1929 1930
1937 1938 1939 1940 1941 1942 1943 1944 1945
1951 1952 1953 1954 1955 1956 1959 1969 1970
1979 1980 1981 1982 1983 1984
1994 1995 1996
2005 2006
2010 2011



1825 1826 1838 1839 1840 1841 1842 1851 1852 1853 1854 1855 1861 1862 1863 1864 1865 1866 1867 1868 1871 1872 1873 1874 1875 1876 1877 1878 1879 1880 1881 1886 1887 1888 1889 1890 1891 1892 1893 1900 1901 1902 1903 1904 1905 1906 1907 1908 1909 1916 1917 1918 1919 1920 1921 1922 1923 1924 1925 1931 1932 1933 1934 1935 1936 1937 1946 1947 1948 1949 1950 1957 1958 1959 1960 1961 1962 1963 1971 1972 1973 1974 1975 1985 1986 1997 1998 1999



1881 1893 1894 1908 1909 1910 1925 1926 1927 1928 1929 1936 1937 1938 1939 1940 1941 1949 1950 1951 1952 1953 1954 1955 1962 1963 1964 1965 1966 1967 1968 1969 1974 1975 1976 1977 1978 1979 1980 1981 1982 1983 1986 1987 1988 1989 1990 1991 1992 1993 1994 1995 1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011



すう じ
この数字は、

に ほん しん ど い じょう
日本で(震度4以上)

じ しん とし
地震があった年 です。

【クイズ】 ^{じ しん}地震のなかった年はあるでしょうか？ ^{とし}



1800 1801 1802 1803 1804 1805 1806 1807 1808 1809 1810
1811 1812 1813 1814 1815 1816 1817 1818 1819 1820 1821 1822 1823 1824
1825 1826 1827 1828 1829 1830 1831 1832 1833 1834 1835 1836 1837
1838 1839 1840 1841 1842 1843 1844 1845 1846 1847 1848 1849 1850
1851 1852 1853 1854 1855 1856 1857 1858 1859 1860
1861 1862 1863 1864 1865 1866 1867 1868 1869 1870
1871 1872 1873 1874 1875 1876 1877 1878 1879 1880 1881 1882 1883 1884 1885
1886 1887 1888 1889 1890 1891 1892 1893 1894 1895 1896 1897 1898 1899
1900 1901 1902 1903 1904 1905 1906 1907 1908 1909 1910 1911 1912 1913 1914 1915
1916 1917 1918 1919 1920 1921 1922 1923 1924 1925 1926 1927 1928 1929 1930
1931 1932 1933 1934 1935 1936 1937 1938 1939 1940 1941 1942 1943 1944 1945
1946 1947 1948 1949 1950 1951 1952 1953 1954 1955 1956
1957 1958 1959 1960 1961 1962 1963 1964 1965 1966 1967 1968 1969 1970
1971 1972 1973 1974 1975 1976 1977 1978 1979 1980 1981 1982 1983 1984
1985 1986 1987 1988 1989 1990 1991 1992 1993 1994 1995 1996
1997 1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006
2007 2008 2009 2010 2011





1800 1801 1802 1803 1804 1805 1806 1807 1808 1809 1810
 1811 1812 1813 1814 1815 1816 1817 1818 1819 1820 1821 1822 1823 1824
 1825 1826 1827 1828 1829 1830 1831 1832 1833 1834 1835 1836 1837
 1838 1839 1840 1841 1842 1843 1844 1845 1846 1847 1848 1849
 1850 1851 1852 1853 1854 1855 1856 1857 1858 1859 1860
 1861 1862 1863 1864 1865 1866 1867 1868 1869 1870
 1871 1872 1873 1874 1875 1876 1877 1878 1879 1880 1881 1882 1883
 1884 1885 1886 1887 1888 1889 1890 1891 1892 1893 1894
 1895 1896 1897 1898 1899 1900 1901 1902 1903 1904 1905
 1906 1907 1908 1909 1910 1911 1912 1913 1914 1915
 1916 1917 1918 1919 1920 1921 1922 1923 1924 1925
 1926 1927 1928 1929 1930 1931 1932 1933 1934 1935
 1936 1937 1938 1939 1940 1941 1942 1943 1944 1945
 1946 1947 1948 1949 1950

1809 1810
1821 1822 1823 1824
1834 1835 1836 1837
1846 1847 1848 1849 1850
1858 1859 1860
1870



1881 1882 1883 1884 1885
1893 1894 1895 1896 1897 1898 1899
1908 1909 1910 1911 1912 1913 1914 1915
1925 1926 1927 1928 1929 1930
1937 1938 1939 1940 1941 1942 1943 1944 1945
1951 1952 1953 1954 1955 1956 1959 1960
1966 1967 1968 1969 1970
1979 1980 1981 1982 1983 1984
1991 1992 1993 1994 1995 1996
2004 2005 2006
2009 2010 2011



1823 1824 1825 1826 1827 1828 1829 1830 1831 1832 1833 1834 1835 1836 1837 1838 1839 1840 1841 1842 1843 1844 1845 1846 1847 1848 1849 1850 1851 1852 1853 1854 1855 1856 1857 1858 1859 1860 1861 1862 1863 1864 1865 1866 1867 1868 1869 1870 1871 1872 1873 1874 1875 1876 1877 1878 1879 1880 1881 1882 1883 1884 1885 1886 1887 1888 1889 1890 1891 1892 1893 1894 1895 1896 1897 1898 1899 1900 1901 1902 1903 1904 1905 1906 1907 1908 1909 1910 1911 1912 1913 1914 1915 1916 1917 1918 1919 1920 1921 1922 1923 1924 1925 1926 1927 1928 1929 1930 1931 1932 1933 1934 1935 1936 1937 1938 1939 1940 1941 1942 1943 1944 1945 1946 1947 1948 1949 1950 1951 1952 1953 1954 1955 1956 1957 1958 1959 1960 1961 1962 1963 1964 1965 1966 1967 1968 1969 1970 1971 1972 1973 1974 1975 1976 1977 1978 1979 1980 1981 1982 1983 1984 1985 1986 1987 1988 1989 1990 1991 1992 1993 1994 1995 1996 1997 1998 1999 2000



1881 1893 1894 1908 1909 1910 1925 1926 1927 1928 1929 1936 1937 1938 1939 1940 1941 1949 1950 1951 1952 1953 1954 1955 1962 1963 1964 1965 1966 1967 1968 1969 1974 1975 1976 1977 1978 1979 1980 1981 1982 1983 1986 1987 1988 1989 1990 1991 1992 1993 1994 1995 1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011



に ほん じ しん
日本に、地震のなかった
とし
年はありません。

にほん まわ

日本の周りには、4つのプレートが重なっています。

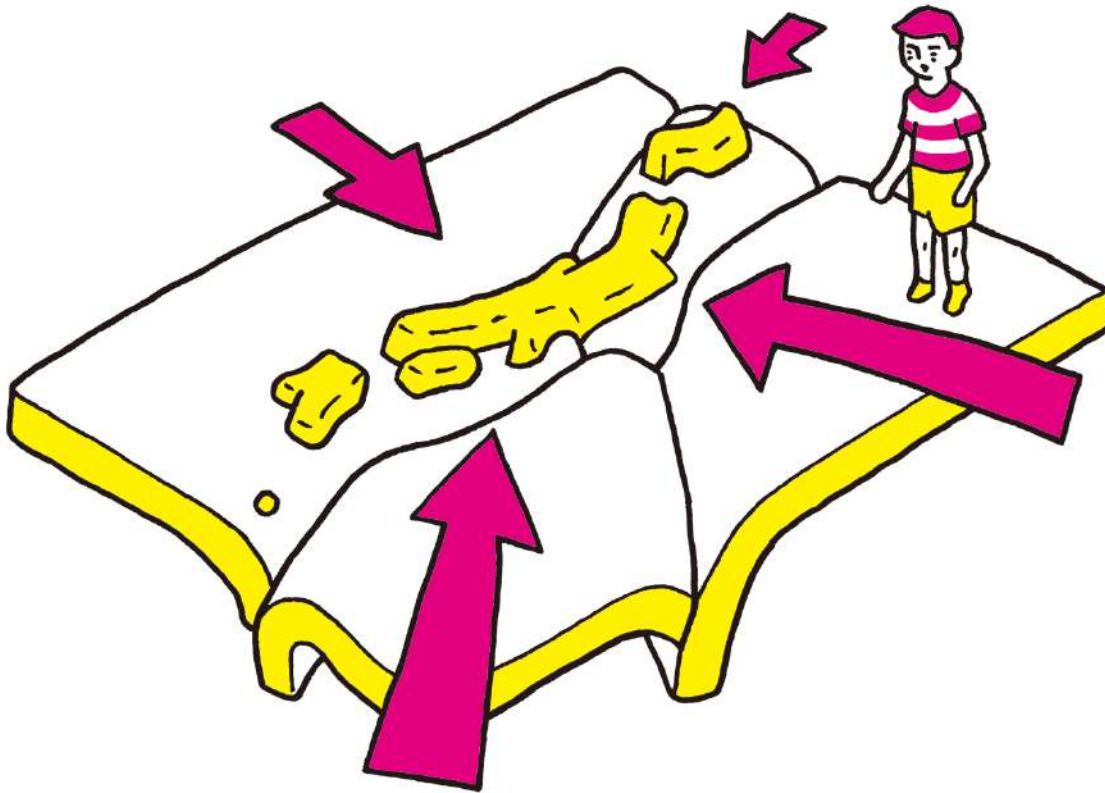
かさ

それで、ほかの国より地震が多いです。

くに

じしん

おお



せかい ちかく ちきゅう も
世界の地殻エネルギー（地球の持つエネルギー）

の10分の1が日本にあつて集まっています。

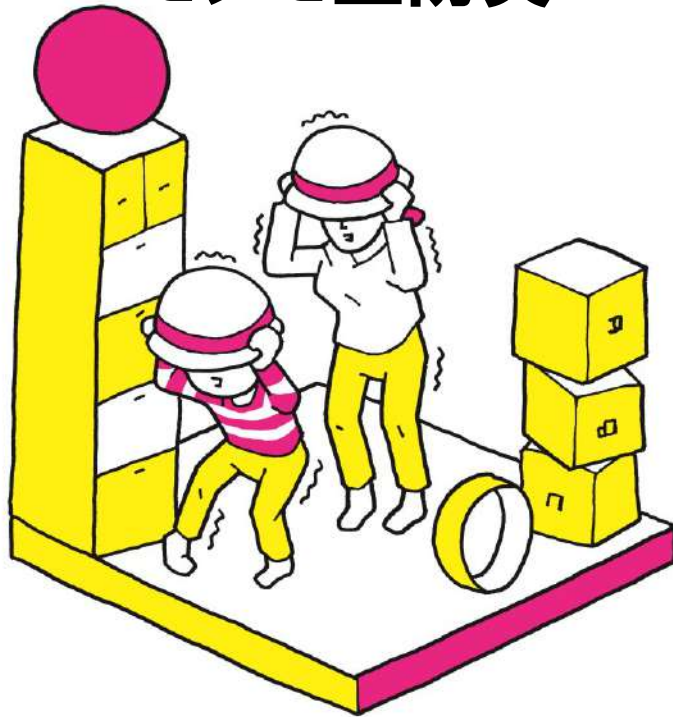


に ほん
「日本でくらす」ことは、

じ しん いっしょ い
「地震と一緒に生きていく」

ことです。

がた ほう さい
モシモ型防災



がた ほう さい
イツモ型防災



なに こわ ま
何もしないで怖がりながら待つのではなく、
だいじょうぶ きも
「イツモやっているから大丈夫」という気持ちで
じしん そな だいじ
地震に備えることがとても大事です。





かく か てい

ぼうさいたい さく

各家庭でできる防災対策

じ じょ 自助

こうじょう
を向上するために

か てい
<家庭で>

- か ぐ てんとうぼう し たいさく
家具転倒防止対策
- ぼうさい じゅん び
防災グッズの準備

etc.

きょうじょ 共助

こうじょう
を向上するために

ち い き
<地域で>

- ぼうさいくんれん さん か
防災訓練への参加
- ひ ごろのお付き合い
日ごろのお付き合い

etc.

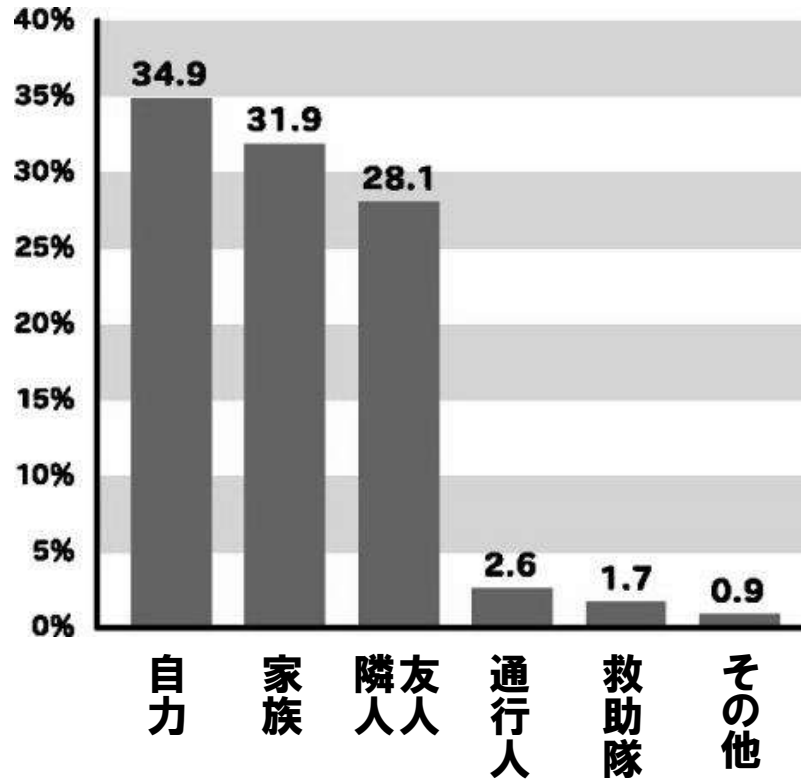




'95 1 17



とことききゅうじょ 閉じ込められた時などの救助



参照:(社)日本火災学会/兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書

きゅうじょたい じゅうぶん たいおう
救助隊だけでは十分な対応はできません。

こじん ぼうさいりよく たす あ ちいき たいせつ
「個人の防災力」と「助け合うコミュニティ(地域)」が大切です。

じじょ きょうじょ
(自助) (共助)

● みず しょくりょう び ちくひん
水や食料などの備蓄品

● ひ なんじょ
避難所のスペース

た
が足りないかもしれません。

だれ し えん う さいていげん せいかつ
誰からも支援を受けなくても最低限の生活ができるように、

かく か てい じゅん び
各家庭でできるだけの準備をしましょう。



1. 地震のすぐ後の対応

ゆれ^{と き}ている時は・・・

まず^{じ ぶん}自分の身^みを^{ま も}守る

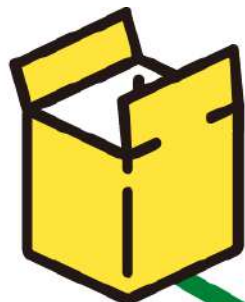
だい じ いま じゅん び
〈これが大事！今すぐ準備を〉

か ぐ と
家具を止める



おすすめ

み じ か つ か ぐ てんとうぼう し たいさく 身近なものを使った家具の転倒防止対策

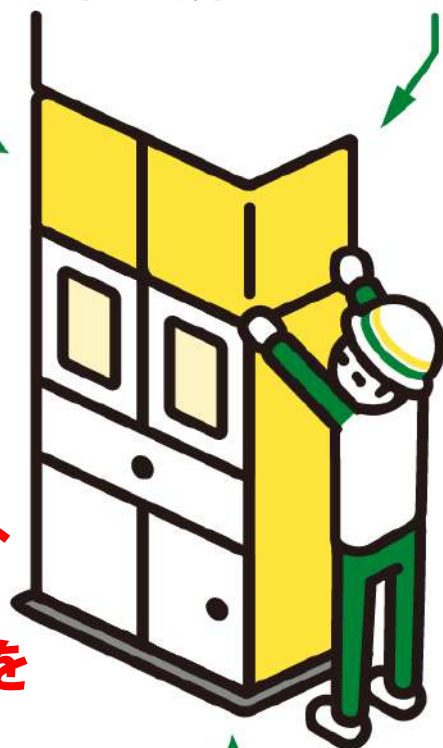


① てんじょう はこ ま い ない
天井と箱のすき間は2cm以内に。
はこ てんじょう ま
箱が天井にひっかかるので、すき間をうめなくてもOK。



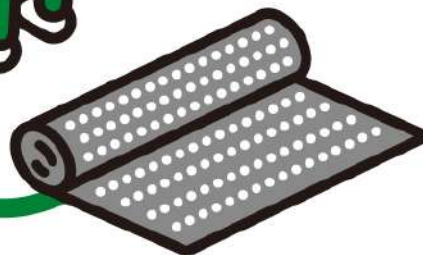
② はこ そこ ねんちゃく
箱の底に粘着マット
を付け、箱とタンスを
くっつける。

ねんちゃく じゃくねんせい
粘着マットは弱粘性がおすすめ！



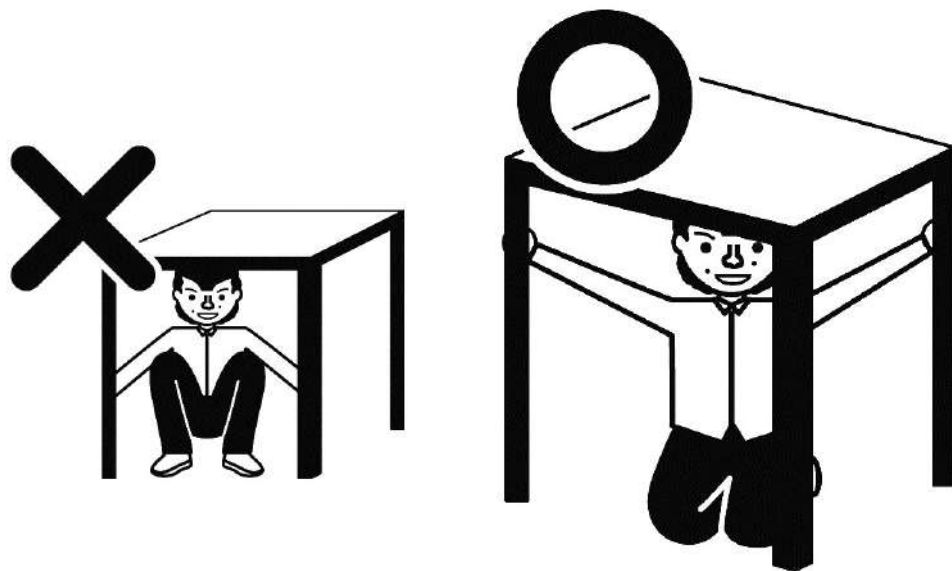
③ すべ ど
滑り止めシートをしく

じしん ゆ か ぐ まえ
地震の揺れで家具が前に
すべ で
滑り出ないようにする。



①

あん ぜん ば しょ ま
安全な場所で待つ



つくえ した
机の下では「さるのポーズ」

②

あたま

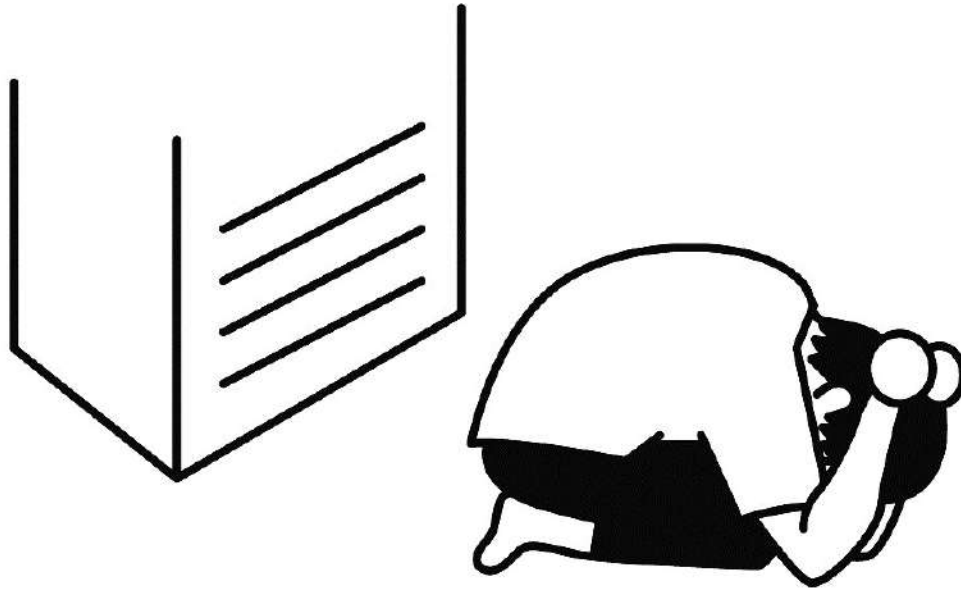
まも

頭を守る



③

だんごむしのポーズ



たお しり む
ダンスなどの倒れてきそうなものにお尻を向ける

2. ゆれがおさまったら、

おこな

行 うこと

①

でん き

すいどう

電気・ガス・水道の

もとせん し

元栓を閉める



ひ つか
② 火を使わない／

みず なが
水を流さない



ひなんけい ろ
③ 避難経路をつくる
(ルート)





3. 地震の後

さい がい お 災害が起きたら こう どう ～行動その1～

じ たく ひ なんせいかつ 自宅での避難生活

たいしんせい たか たてもの ば あい
マンションなど耐震性が高い建物の場合、

さいがい あと じ たく く かんが
災害の後、自宅で暮らすということを考えてもよい。

り ゆう [理由]

▶ ぜんぜん し ひと いっしょ せいかつ たいへん
知らない人と一緒に生活することは大変、
じ ぶん いえ あんしん せいかつ
自分の家なら安心して生活できるでしょう。

▶ ひ なんじょ おお ひと あつ じ ぶん いえ とうかい
避難所は多くの人が集まるので、自分の家が倒壊して
ひ なんじょ はい ば あい
いなければ、避難所に入れない場合もある。

じ たく ひ さいせいかつ おく じゅん び だい じ
自宅で被災生活を送るための準備が大事

<ワークショップ>

ぼうさい

防災グッズ

あんき

暗記クイズ

いえ お
「家に置いておくといいい」

こ ぼうさい
10個の防災グッズです。

おぼ
覚えてください。

せいげん じ かん びょう ぶん かん
制限時間: 60秒 (1分間)

じ た く ひなんせい かつ やく だ こ ぼう さい
【自宅での避難生活に役立つ10個の防災】



|| **ポリ袋** ||
 ぶくろ



|| **新聞紙** ||
 しんぶんし



|| **からだふき
ウェットタオル** ||



|| **ラップ** ||



|| **カセットコンロ
・ボンベ** ||



|| **非常食** ||
 ひじょうしょく



|| **水** ||
 みず



|| **災害用トイレ** ||
 さいがいう



|| **LEDランタン** ||



|| **口腔ケア用
ウェットティッシュ** ||

避難生活お役立ちグッズ10選】



新聞紙



からだふき
ウェットタオル



ラップ



1



水



レ



LEDランタン



口腔ケア用
ウェットティッシュ

【役立つ10個の防災】



からだふき
ウェットタオル

ラップ



水



ンタン



口腔ケア用
ウェットティッシュ

【防災】



|| ラップ ||



く ||



ア用
ッシュ ||

終了



|| LEDランタン ||



しつない しょうめい へ や ぜん ぶ
●室内の照明として、部屋全部
て
を照らすことができます。

かいちゅうでんとう いっ か しょ
※懐中電灯だと一箇所しか
て
照らすことができません

か じ き けん
●火事の危険がありません。

よしん さいしょ じしん
※ろうそくだと余震（最初の地震のあと
お ちい ゆ たお も
に起こる小さな揺れ）で倒れて、燃え
き けん
うつる危険があります

いえ なん こ ひつよう
Q. ランタンは家に何個必要？



×

3

個



①リビング、②キッチン、③トイレ^{よう}用に

^{さいてい}
最低3個 ^こ ^{ひつよう}は必要です。



がた えら ランタン型ライトを選ぶポイント



- ① ^{あか}**明るい** (280 ルーメン)
- ② ^{てんとう じ かん なが}**点灯時間が長い**
(High モード 72 時間 Low モード 144 時間)
- ③ ^{あんてい かん}**安定感がある** (^{たお}倒れにくい)
- ④ ^{じょうぶ}**丈夫** (^わ割れにくい ^{そ ざ い す い は い}素材、水が入らない)
- ⑤ ^{やす}**安い**

ランタン型ライト
(ジェントスEX-777XP)

^{よう い} ヘッドライトも用意しましょう！



^{ひ さい ち}被災地では ^{りょう て}両手 ^{つか}が使える
^{だい じ}ことが大事です！



^{か ぞく}家族の
^{にん ずう ぶん}人数分
^{ひつ よう}必要



えら LEDヘッドライトを選ぶポイント

エナジャイザー

ヘッドライト 4 LED

HD4L33AEJ



てんとう じ かん なが
①点灯時間が長い

(夜間モード(赤色):58 時間、 Low モード:40 時間、 High モード:8.5 時間)

あか ひょうじゅん しょうしゃきょり
②明るさは標準レベルでOK (照射距離25m)

あしもと て
足元まで照らせるもの

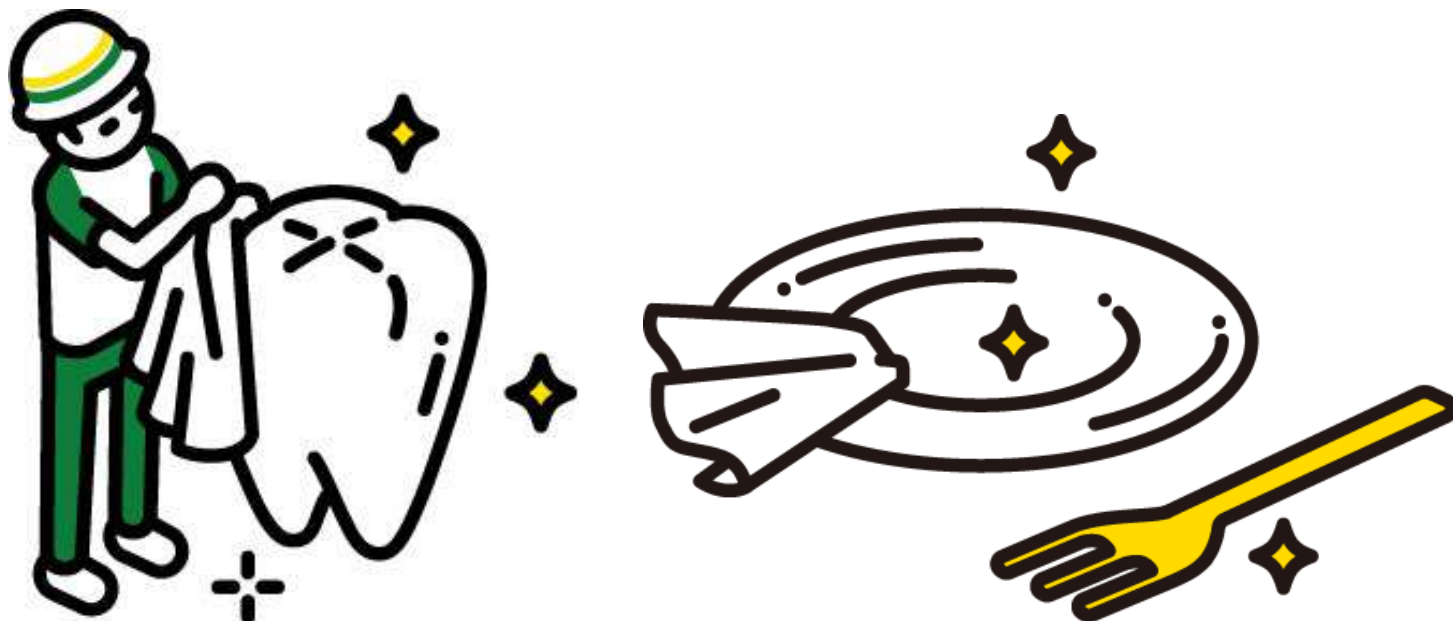
かる
③軽い (53 グラム !)

でん ち
④電池 (単4×3本) を買いやすい

やす はんばん えんぜん ごと
⑤安い (ネット販売で 1,800円前後)



こうくう よう
口腔ケア用ウェットティッシュ



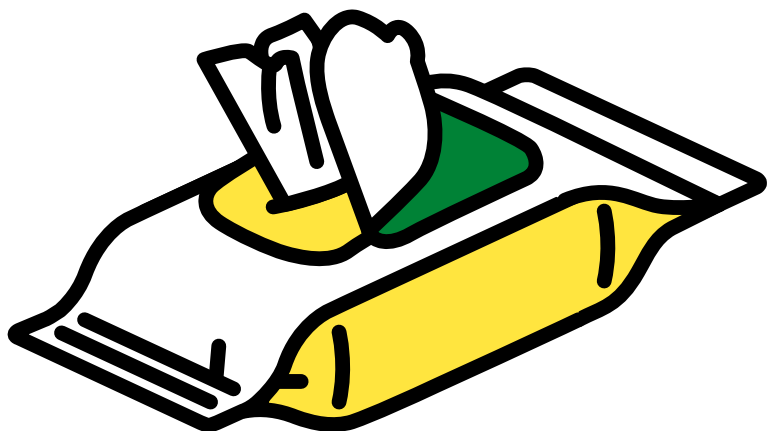
くち なか ふ えいせい
口の中が不衛生になると
はいえん
肺炎になりやすいです。

〔 **ボトルタイプ(100枚)**を1家庭に**数本**準備！ 〕

ほ ぞん き げん ねん
※保存期限3年



からだ
体ふきウェットタオル



にゅうじ かいごよう おおばん
乳児・介護用の大判ウエットタオル

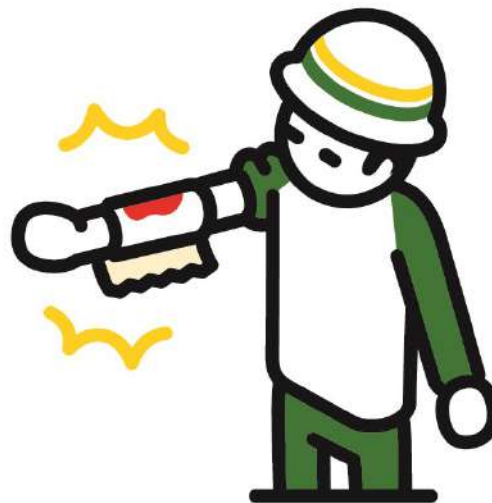
ふろ はい とき
お風呂に入れない時に。



|| ラップ ||



食器にかぶせる



包帯の代わりに

しよつ き

食器にかぶせると、**あら みず せつやく** 洗う水を節約できます！

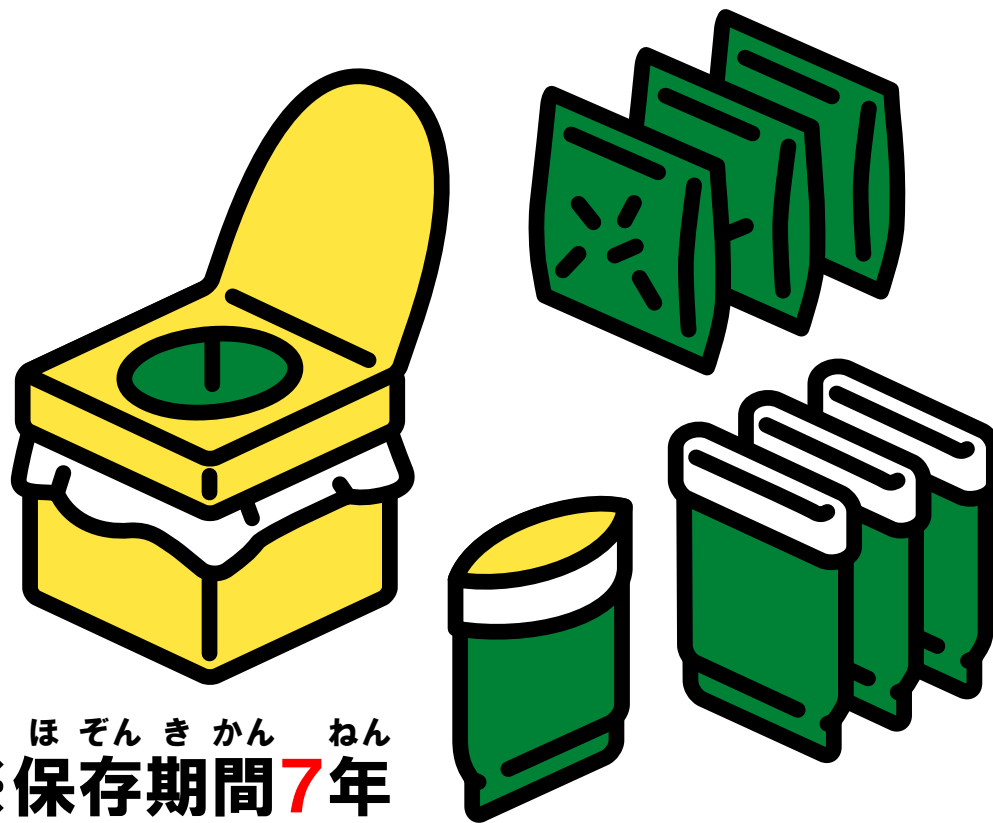
ほうたい か

また、包帯の代わりにもなります。



さいがいう 災害用トイレ

けいたい
(携帯トイレ)



ほ ぞん き かん ねん
※保存期間**7**年

だんすい すいどう みず で じ たく と い れ つか
断水(水道から水が出ない)になると、自宅のトイレも使えない。

にん か ぞく か ぶん まい ひつよう
4人家族で、7日分**70~140**枚は必要！



さいがいよう

えら

災害用トイレを選ぶポイント

けいたい
(携帯トイレ)



サニタクリーン
使用期限7年



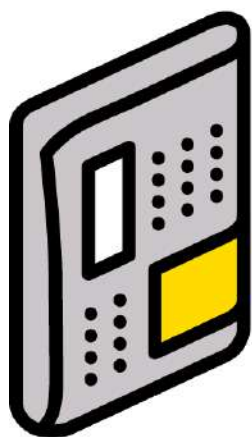
- トイレにかぶせるだけでそのまま使える
- 袋の中に、吸収材と凝固剤が入っている
- 消臭効果もある

① **扱いやすい**

② **吸収、凝固、消臭**の3つの機能がついている



しんぶん し 新聞紙



紙食器

添え木代わり

かみしよつ き
紙食器にもなります。

こっせつ とき そ ぎ が
骨折した時の添え木の代わりにもなります！

しんぶん し からだ ま さむ ふせ
新聞紙を体に巻くと、寒さも防げます。





ぶくろ
ポリ袋

●小さい袋…



調理

●レジ袋…



感染の防止



三角巾の代わり

ちょうり つか みず はこ て あて とき かんせん
調理に使えます。**水**を**運**べます。**手**当の時の**感染**を防げます。

ぶくろ て こてい さんかくきん か
レジ袋は、**手**を**固定**するための**三角巾**の代わりになります。

● おお 大きな 袋…

みず はこ
水を運ぶ



よご よう き
汚れた容器でも

OK



だん
段ボールを

か
バケツの代わりに



リュックを
か
バケツの代わりに

マンションやビルの

たか かい はこ とき べん り
高い階へ運ぶ時に便利



みず
水



ひとりいちにち

1人1日

2リットル

ひつよう

必要

みず いえ なんはこひつよう
Q. 水は家に何箱必要 (4人家族の場合)?
にん か ぞく ば あい



×

5

はこ
箱

2リットルペットボトルの水
1箱 (6本入り)

(30本)

みず りょう けいさんしき
<水の量の計算式>



1人1日
2ℓ

×



4人分

× 7日分 = 56ℓ

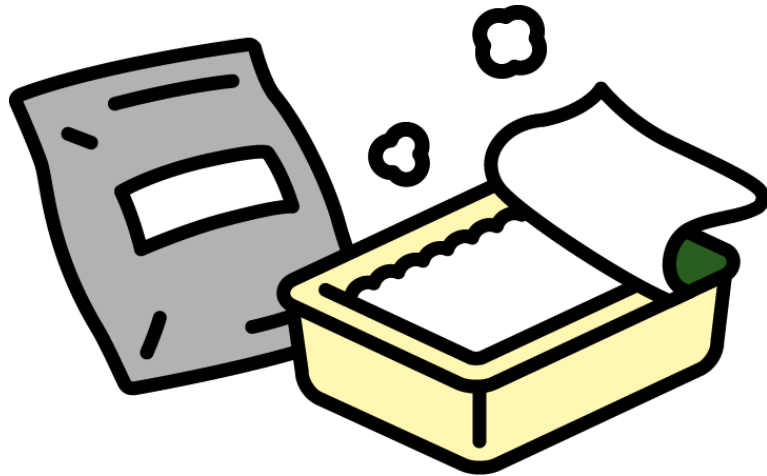
2ℓ
ペットボトル
28本

はこ
ぽん い はこ
6本入りの箱 × 5箱
(30本)



ひ じょうしょく
非常食

◎ ^{か ぶん} ^{じゅん び} ^{ひつよう} 3～7日分の準備が必要です。



レトルト・フリーズドライ食品



缶詰

^{あじ} ^{じ ぶん} ^す 味をチェックして、自分の好きな
^{ひ じょうしょく} ^{じゅん び} おいしい非常食を準備しましょう！



|| カセットコンロ・ボンベ ||



ゆ わ
お湯を沸かしたり、

ちょう り ひつよう
調理したりするために必要です。

ちょう り よう みず いっしょ じゅん び
調理用の水と一緒に準備しておきましょう。

じ たく ひ なんせい かつ やく だ こ ほうさい
【自宅での避難生活に役立つ 10個の防災グッズ】



ポリ袋



新聞紙



体ふき
ウェットタオル



ラップ



カセットコンロ
・ボンベ



非常食



水



災害用トイレ



LEDランタン



口腔ケア用
ウェットティッシュ

さい がい お 災害が起きたら こう どう ～行動その2～

ひ なんじょ い どう 避難所へ移動

じ しん いえ とうかい たお はんかい はんぶん ば あい たいふう おお
地震で家が倒壊(倒れてこわれた)・半壊した(半分こわれた)場合や、台風・大

あめ ど しゃさいがい ば あい ひ なんじょ い
雨・土砂災害のおそれがある場合は、はやく避難所へ行く。

[ポイント]

- ▶ ひ なん ば しょ ひ なんけい ろ ひ かくにん
避難場所や避難経路は日ごろから確認しておきましょう。
- ▶ き けん ひ なん かんこく
「危険だ」と思ったときは、避難勧告がなくても、
- じ ち たい く やくしよ し やくしよ しょうぼうしよ れんらく ひ なん
自治体(区役所・市役所)や消防署に連絡して、避難しましょう。
- ▶ きんじょ としよ しょう しゃ ば あい ひ なん
近所にお年寄りや障がい者がいる場合は、避難をするとき
こえ
に声がけをしましょう。

はや ひ なん ひ じょう も だ ふくろ じゅん び じゅうよう
早めに避難する、非常持ち出し袋を準備することが重要

ひ じょう も だ こ
【非常持ち出しグッズ12個】



|| ポリ袋 ||



|| 新聞紙 ||



|| 革手袋 ||



|| ラップ ||



|| 大判ハンカチ ||



|| レインコート ||



|| 非常食 ||



|| 水 ||



|| 災害用トイレ ||



|| ヘッドライト ||



|| 救急セット ||



|| 携帯ラジオ ||



ヘッドライト



ひ さい ち りょう て つか
被災地では 両 手が使えることが
たいせつ
とても大切です！



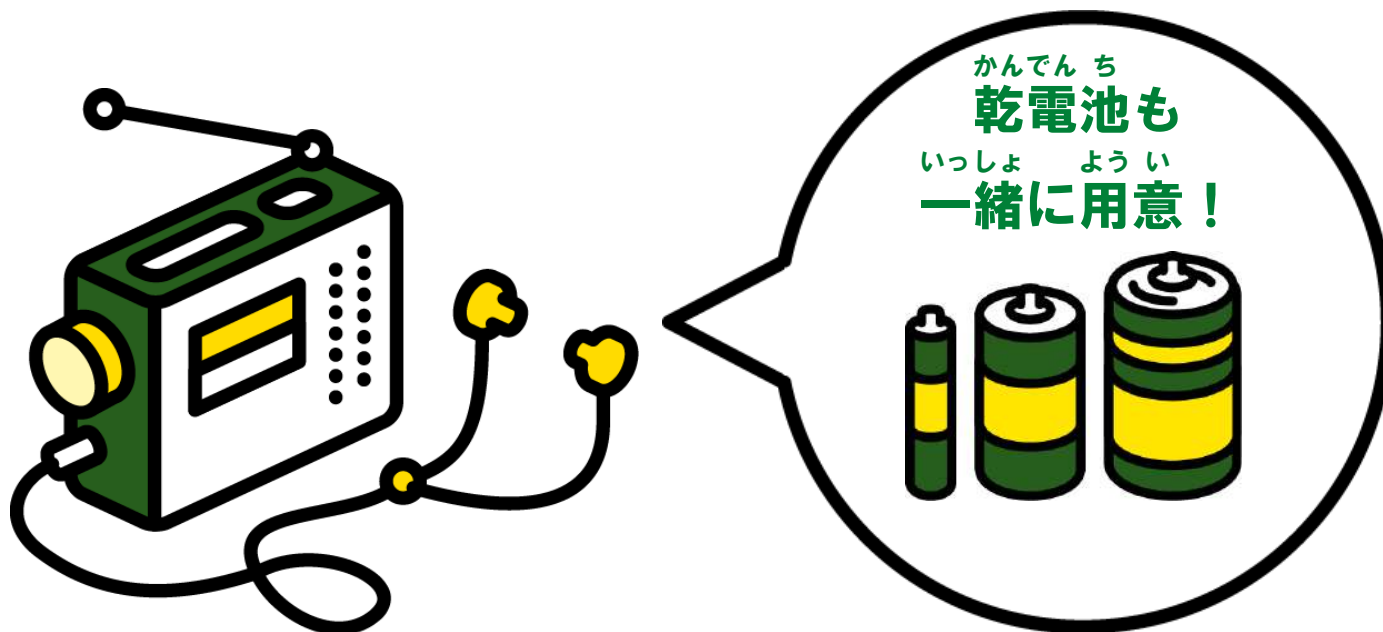
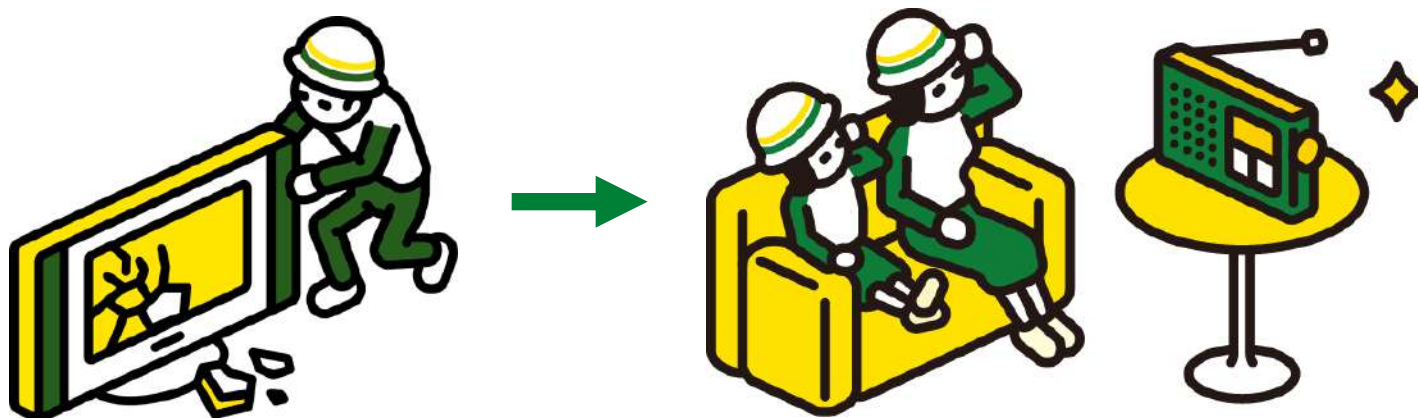
と ざんしゃ
ヘッドライトは登山者の
き ほんそう び
基本装備です。



ひ さい ち よる きゅうじょかつどう
被災地での夜の救助活動のとき、
ひつじゅひん
ヘッドライトは必需品です。



けいたい
携帯ラジオ



れんらくほうほう さいがい とき やく た
アナログな連絡方法は、災害の時、役に立ちます。



かわ て ぶくろ
革手袋

は へん
ガラスの破片や
がれきでも
あんしん
安心です！



「ケブラーグローブ」
もおすすめ！





レインコート





あめ
雨



かぜ
風



ホコリ



おお ばん

大判ハンカチ



マスク



包帯
ほうたい



ハンカチ



バンダナ



布巾
ふきん



シート



テーブルクロス



風呂敷
ふろしき



ハンマー



フィルター



旗
はた



ゲーム

ひ じょう も だ こ
【非常持ち出しグッズ12個】



|| ポリ袋 ||



|| 新聞紙 ||



|| 革手袋 ||



|| ラップ ||



|| 大判ハンカチ ||



|| レインコート ||



|| 非常食 ||



|| 水 ||



|| 災害用トイレ ||



|| ヘッドライト ||



|| 救急セット ||



|| 携帯ラジオ ||



か
どこで買えるの？

おすすめは…

「amazon -アマゾン- ^{ぼうさい}防災」



たと

ひじょうしょくいがい

しゅよう

例えば… amazonで非常食以外の主要なグッズを

ひつよう こ すうこうにゆう

えん

にち

とど

必要個数購入してみると、36,341円。2～3日で届きます！

amazon.co.jp

Amazonポイント
マイストア | ギフト券 | タイムセール | 出品サービス | ヘルプ6/30まで Officeが
最大3,000円OFFカテゴリー
からさがす

すべて

検索

こんにちは、NPO法人...さん
アカウント サービス今すぐ登録
プライム31
カートほしい物
リスト

ショッピングカート

カート内の商品と類似した商品を見る

ご利用可能なAmazonポイントは0ptです。
カートの商品はAmazonポイントの対象外です。

小計 (31 商品): ¥ 36,341

獲得するポイント: 0pt

☐ ギフトの設定

レジ進む

または

サインイン して1-ClickをONにする

GENTOS(ジェントス) LEDランタン エクスプローラー プロフェッショナル 【明るさ
280ルーメン/連続点灯72時間】 EX-777XP GENTOS(ジェントス)

在庫あり

☐ ギフトの設定 詳細はこちら

削除 | カートに保存する

価格

¥ 2,687

OFF:

¥ 1,827 (40%)

数量

3



GENTOS(ジェントス) ヘッドライト 【明るさ80ルーメン/実用点灯2時間】 LH-950

GENTOS(ジェントス)

在庫あり

☐ ギフトの設定 詳細はこちら

削除 | カートに保存する

¥ 1,473

OFF:

¥ 881 (37%)

4



サニタクリーン ワンズケア 20枚 総合サービス

12点在庫あり。

出品者: トマトレモン

ギフトオプションはありません ギフト注文できません

削除 | カートに保存する

¥ 2,100

3



[2CS] キリン アルカリイオンの水 (2L×6本)×2箱 アルカリイオンの水

2015年5月25日に入荷予定

☐ ギフトの設定 詳細はこちら

削除 | カートに保存する

¥ 984

OFF:

¥ 1,997 (67%)

3



Oral plus オーラルプラス 口腔ケアウェットティ マイルド 本体 100枚 和光堂

在庫あり

☐ ギフトの設定 詳細はこちら

削除 | カートに保存する

¥ 804

OFF:

¥ 60 (7%)

5



ハイマウント(HIGHMOUNT) 防災ウェットタオル からだふきボディタオル 20521 ハ

イマウント(HIGHMOUNT)

5点在庫あり。(入荷予定あり)

☐ ギフトの設定 詳細はこちら

削除 | カートに保存する

¥ 654

3



イワタニ カセットガス オレンジ 3本組 CB-250-OR Iwatani(イワタニ)

在庫あり

☐ ギフトの設定 詳細はこちら

削除 | カートに保存する

¥ 468

OFF:

¥ 633 (57%)

5

GENTOS(ジェントス) LEDランタン エクス
プローラー... とよく一緒に購入されてい
る商品Panasonic EVOLTA 単1
形乾...

★★★★★ (59)

¥ 799

ショッピングカートに入れる

キャプテンスタッグ
(CAPTAIN STA...

★★★★★ (521)

¥ 3,780 ¥ 1,520

ショッピングカートに入れる

ロゴス(LOGOS) ランタ
ンフック 71...

★★★★★ (149)

¥ 962 ¥ 770

ショッピングカートに入れる

ニサク(nisaku) 電池スベ
ーサー A...

★★★★★ (81)

¥ 648

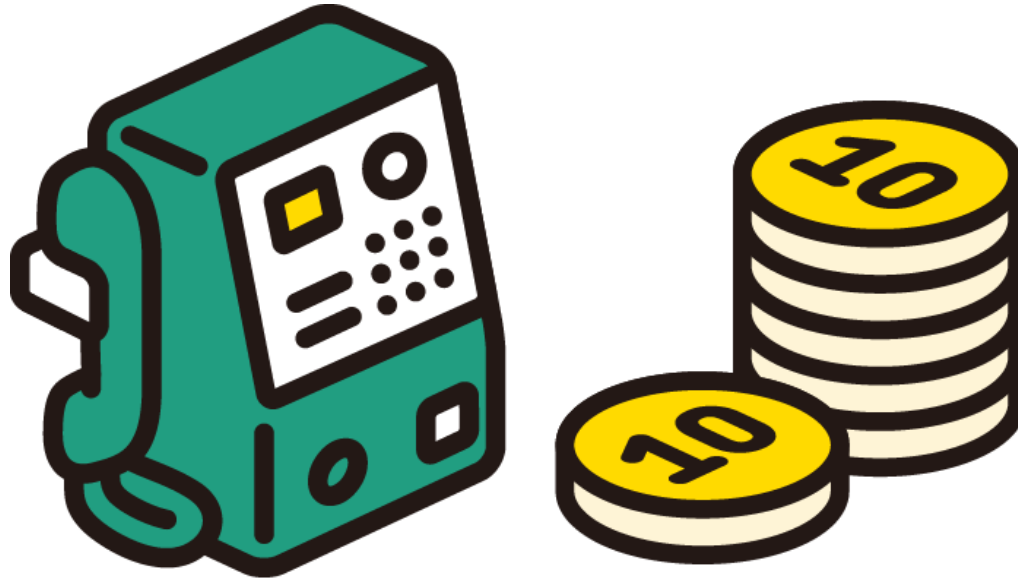
ショッピングカートに入れる



さいがい とき
災害の時の

れんらくほうほう
連絡方法

こうしゅうでん わ
公衆電話



た でん わ
他の電話よりもつながりやすく、

さいがい とき む りょう つか
災害の時は無料で使える。

さいしょ えんこう か ひつよう
（最初に 10円硬貨が必要）

けいたいでん わ
携帯電話



つながりにくなる。

つか つうわ
使うなら、通話よりメールの方がよい。

じゅうでん き じゅうでん き ようい
充電切れにならないように、充電器を用意しておく。

PC・スマートフォン



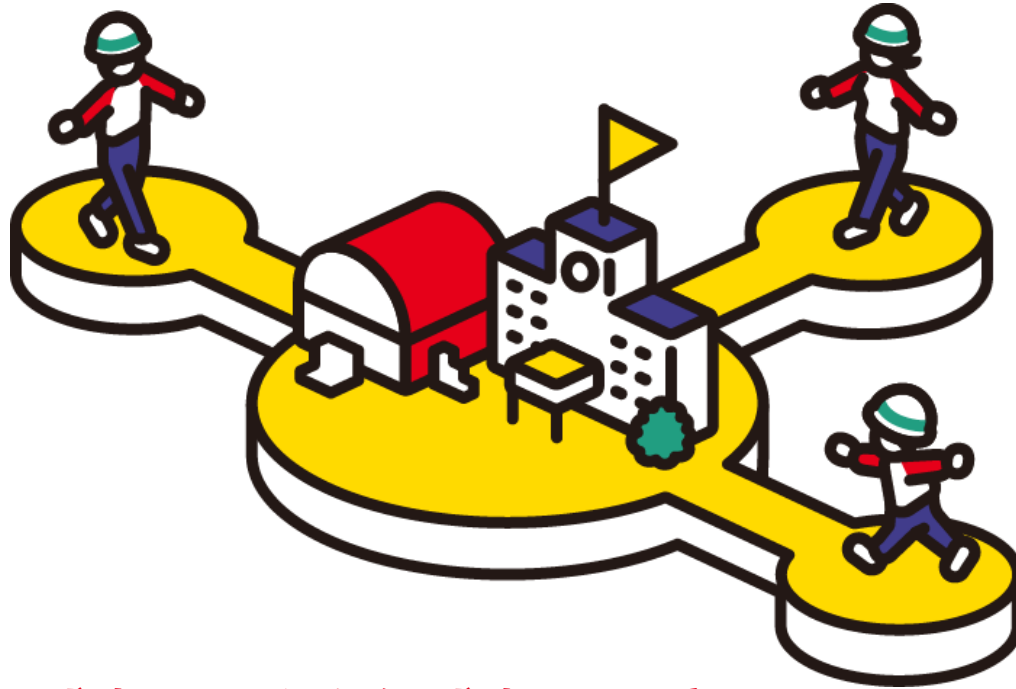
WEBメールやソーシャルメディアが^{つか}使いやすい。

PCはネット^{かんきょう}環境と^{でんげん}電源が^{ひつよう}必要。

スマートフォンが^{べんり}便利。

か ぞく れんらく ほうほう
家族の連絡の方法を
き
決めておく

れんらくほうほう 連絡方法①



しゅうごう ばしょ ひなん ばしょ き
集合場所・避難場所を決めておく

かぞく べつべつ ばしょ ひさい さいがい
家族が 別 々の場所で被災した（災害にあった）とき、
どこで会^あうか決^きめておく。

れんらくほうほう 連絡方法②

ガムテープなどを
使うとよい。



でんごん のこ
伝言メモを残す

かぞく ひなんさき つた のこ のこ ばしょ き
家族に避難先を伝えるメモを残す。メモを残す場所も決めておく。

れんらくほうほう 連絡方法③



れんらく しんせき ゆうじん き
連絡する親戚・友人を決めておく

さいがい とき れんらく とお しんせき ゆうじん いえ き
災害の時に連絡できる遠くの親戚・友人の家を決めておく。

れんらくほうほう 連絡方法④



さいがいようでんごん

かつよう

災害用伝言サービスの活用

さいがいようでんごん

つか かた かくにん

災害用伝言サービスの使い方の確認と

とうろく でん わ ばんごう き

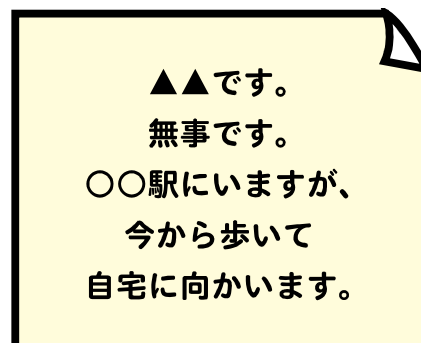
登録する電話番号を決めておく。

きんきゅうれんらく さくせい 緊急連絡カードの作成

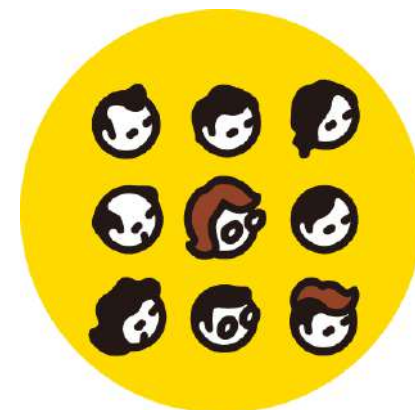
〔内容〕



さいがいようでんごん
災害用伝言サービスの
とうろくさきばんごう
登録先番号



さいがいようでんごん
災害用伝言ダイヤルの
ろくおんげんこう
録音原稿



かそく しんせき ゆうじん
家族・親戚・友人の
れんらくさき
連絡先



きんきゅうれんらく さくせい
緊急連絡カードを作成し、財布の中に
い も
入れたりしていつも持っています。



さいがいう
災害用

でんごん
伝言サービス

さいがいよう
災害用

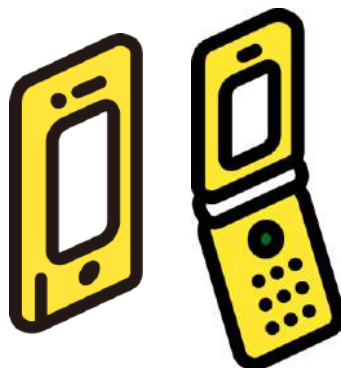
でんこん
伝言ダイヤル



171をダイヤル

さいがいよう でんこん ばん
災害用伝言板

けいたい でん わ
(携帯電話・PHS)



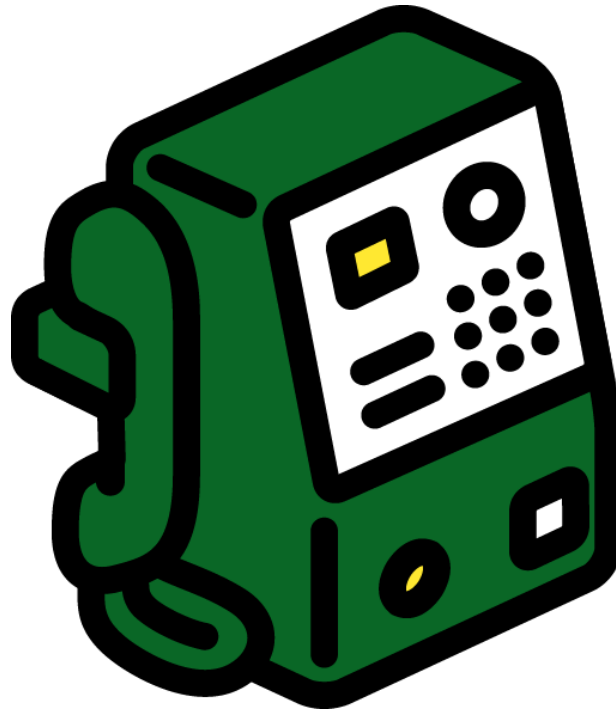
かくしゃ こうしき
各社公式メニューや
せんよう
専用アプリから

さいがいよう でんこん ばん
災害用伝言板

(web171)



『web171』で
けんさく
検索



さいがいようでんこん
災害用伝言ダイヤル

さいがいようでんごん

災害用伝言ダイヤルとは？

さいがいようでんごん

災害用伝言ダイヤルは、地震などの

じしん

さいがい

ひ さい ち

ひと

れんらく

災害のとき、被災地の人への連絡が

ば あ い

り よ う

とりにくくなった場合に、利用できる

こえ でんごんばん

声の伝言板 です。





さいがいようでんごん

災害用伝言ダイヤルを

りょう

なんばん

利用するには何番にかける？



答

171

りよう
利用するときは、「171」にかけて、
おんせい き でんこん ろくおん
音声ガイダンスを聞きながら伝言の録音、
さいせい おこな
再生を行います。



171の 使い方

1



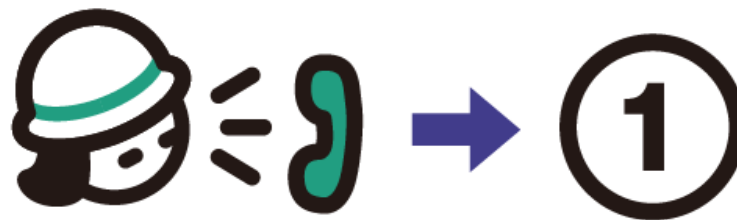
「171」にかける。

けいたいでん わ こうしゅうでん わ
携帯電話や公衆電話でもOK。

171の
使い方

2

録音



再生



ろくおん

録音のときは「1」をおす。

さいせい

再生のときは「2」をおす。

171の 使い方

3

録音



自分の
電話番号



0123-XX-XXXX

再生



相手の
電話番号



ろくおん

録音のときは「自分の番号」をおす、

じぶん ばんごう

さいせい

再生のときは「相手の番号」をおす。

あいて ばんごう

171の 使い方

4



ろくおん
録音のときは

さいせい
再生のときは

でんごん のこ
伝言を残す、

でんごん き
伝言を聞く。

さいがいようでんごん

つか

災害用伝言ダイヤルの使いかた

どう が

いち ど かくにん

～ **動画で、もう一度確認！** ～



ろく おん

録音するとき



さい せい

再生するとき





さいがいようでんこん

災害用伝言ダイヤルで

とうろく

でんわばんごう

登録できる電話番号は？

こてい でんわ

① **固定電話** (03 or 045-●●●-●●●●)

けいたい

② **携帯・PHS** (090 or 080 or 070- ●●●-●●●●)

でんわ

③ **IP電話** (050- ●●●-●●●●)

※複数回答可

答

①、②、③ぜんぶ

しゅるい でん わ ばんごう とうろく か のう
どの種類の電話番号でも登録可能です。

とうろく でんわばんごう ひ き
登録する電話番号を日ごろから決めて

おきましょう。





さいがいようでんごん

災害用伝言ダイヤルの

ろくおん

じかん

録音できる時間は？

①

びょう

30秒

②

ぷん

1分

③

ぷん

3分

答

びょう
①30秒

ど ろくおん じかん びょう
1度に録音できる時間は30秒だけです。

あんび ぶ じ い ば し ょ
安否（無事かどうか）や居場所（どこにいるか）を
つた れんしゅう げんこう つく
しっかり伝えられるように、練習をしたり、原稿を作っ
ておいたりしましょう。





とうろく でんこん きかん
登録した伝言はどれくらいの期間
のこ
残しておける？

①

か じ かん
2日(48時間)

②

しゅう かん
1週間

③

か げつ
6ヵ月

④

しゅうりょう
サービス終了まで

答

④サービス終了まで

ろくおん でんごん さいがい
録音した伝言は、1つの災害でのサービスを
しゅうりょう のこ
終了するまで残しておくことができます。

でんわばんごう ろくおん でんごん けんすう
1つの電話番号で録音できる伝言の件数は
けん
1～20件までです。



たいけんりょうび

かくでんごん

体験利用日には、各伝言サービスの

つか かた いち ど たいけん

使い方を一度は体験しておきましょう。

まいつき

・毎月1日、15日

・1月1日～1月3日

ぼうさいしゅうかん

・防災週間（8月30日～9月5日）

ぼうさい

しゅうかん

・防災とボランティア週間（1月15日～1月21日）





きょう ないよう した
今日の内容は、下のサイトで
くわ かいせつ
詳しく解説されています。

ぼうさい
● NHK そなえる防災

<http://www.nhk.or.jp/sonae/>

ぼうさい けんさく
「そなえる防災」で検索

● 地震ITSUMO.com

<http://jishin-itsumo.com/>

じしん けんさく
「地震イツモ」で検索

ふくしゅう み
復習のために、ぜひ見てください。

ぼうさいじょうほう 防災情報サイト NHK「そなえる防災」



ホームページ



携帯サイト



携行用防災マニュアル

特集ボタンをクリックすると、資料が
ダウンロードできるページが出てきます！

NHK そなえる防災

特集 コラム みんなのQ&A 動画で学ぶ シンサイミライ学校 ぼうさいマップを作ろう

電音は日本中どこでも起きる！
電音の前兆現象とは？
身を守るための安全な場所とは？
電音対策
竜巻から身を守るには？
季節や場所を問わずどこでも起こりうる「電音」への防災意識を高めよう！
詳しくはこちら

今月のピックアップコラム

堤防と防災
堤防の構造と種類とは。東日本大震災の地震や津波でどのような被害を受けたのか？

台風情報
台風予報図の見方
台風の動向を知るために役立つ台風予報図。情報を正確に読み解くためのポイントとは。

日本の火山活動
御岳山だけではない火山災害
過去に起こった噴火の事例～
十勝岳・雲仙・霧ヶ峰・有珠山

【再放送】2014年9月8日（月）
【総合】午前1時50分～2時20分 ※7日（日）深夜
となりの防災家族
～1週間自宅サバイバル術～
災害で電気や水道が止まった。その後の1週間を二つの家族はどう動いたか？を、両家を行き来するネコの目線で見ていく。すぐできる防災テクニックが満載。
詳しくはこちら



携行用防災マニュアル

	NHK そなえる防災 防災グッズ 家庭用 TOOL TO KEEP IN STOCK AT HOME		
現金		口呼吸器用ウェット ティッシュ（湿巾タイプ、 100枚入り5本装）	
			
ロープ	通帳・印鑑・カード	ヘッドライト	乾電池
			
携帯ラジオ	ポリ袋 （大・中・小、各50枚装）	皮手袋	歩きやすい運動靴
			
LEDランタン	水 （1本2リットル×7日分 ×家族数）	非常食 （4～9日分）	リュックサック
			
救急セット	カセットコンロ カセットボンベ （ガス圧は15～20気圧）	ヘルメット	簡易トイレ （50～70枚）

©NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.

防災グッズリスト

携行用防災マニュアルや防災グッズリストをダウンロードできます。

地震ITSUMO◎

NOTE

地震イツモノート

KIT

地震イツモキット

ABOUT

地震イツモについて

LINK

協力リンク





地震
イツモ
ノート

避難生活

FILE:

002



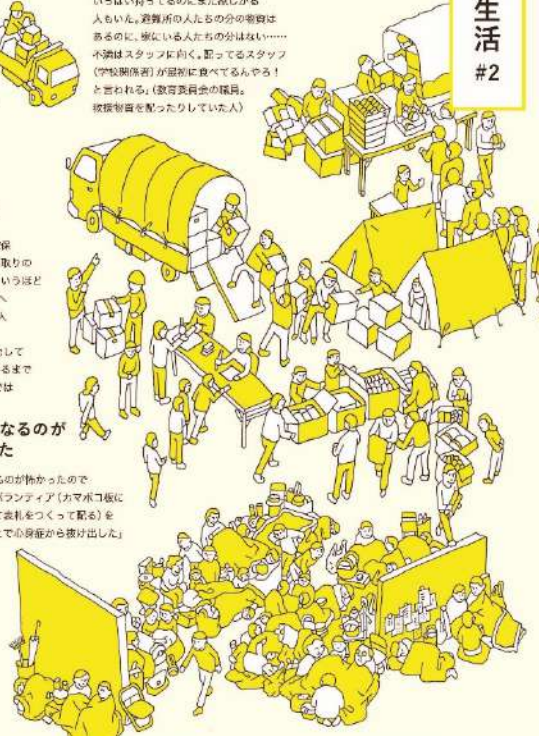
人間のいやな面がいやというほど出ていた

「避難所で一番大変なことは、プライバシーがないことである。狭くて踏の上となりの人の足が……などということもありストレスはすごいものがある。地べたに寝るので埃がすごく、荷物を置いている人などは、声に身体に響くということもある。それぞれダンボールなどで自分の場所確保など考えていたがそれはそれでスペース取りの草率などもあり人間のいやな面がいやというほど出ていた。たえられぬ人は早々に外へ出て行った。これも避難所に余裕のある人にはできるがそうでない人は我慢を強いられた。受給車などいても、皆が協力して避難を助けたがチームワークができてくるまで時間がかかった。ただし、小さい避難所ではチームワークがとれなかったと思う」

避難生活 #2

最初に食べてるんやろ!

「1 避難所として、物資が配られてきて、みんなの物がまほしめられた。いっぱい待ってるのにまだ欲しい人がいる。避難所の人たちの分の物資はあっても、別にいる人たちの分はない……不満はスタッフに向く、怒ってるスタッフ(学校関係者)が最初食べてるんやろ!と言われる。(教育委員会の職員、校医物資を配ったりしていた人)」



一人になるのが怖かった

「一人になるのが怖かったので、家の外でボランティア(カマボコ板に絵を描いておまけをつくって配る)を始めたことで心身から抜け出した」

避難生活 #2

「これだけ感謝してもらえたらもっと頑張ろう!」と思った

「毎朝、避難所に『家に住んでる人』たちが物資を求めてやってきた。避難所に居るのに、物資が配られてきた。配られていた途中で物資がなくなると、自分だけ、残った、平気な。取り合いもなかった。おさまのよう。平気な。寂かな——と思う。ものすごく勇気づけられた。『これだけ感謝してもらえたらもっと頑張ろう!』と思った。(教育委員会の職員、校医物資を配ったりしていた人)」

不快なことはひとつもなかった

「自分がいいた避難所は2000人ほどいたが、つねに協力、はげましく助け合っていた。不快なことはひとつもなかった。隣の人から『おあやうすよ!』と言ってもらった」

避難生活 #2

10 時になると電気が消える

「避難所では10時になると電気が消える。暗くなって、電気が消えて、絶対に寝ない状態だった。声や音が気になってしまった」



地震
イツモ
ノート

避難生活

FILE:

004

水が使えない

効率的な運搬方法、無駄のない使い方……。普段あたりまえに使っているものをこまめになった場合のことを考えておく必要があります。

避難所での問題 #2



風呂の工夫

「お風呂はドラム缶で、お湯を沸かして、お湯とお水を両方みんなバケツリレーをして運んだ」

避難所での問題 #2

三杯のバケツで

「避難所で風呂を洗うときは、バケツを三つに分けて使っていた。一つ目のバケツは、洗ったすぐあとの一番汚れた食器をすすぐもの、二つ目のバケツできれいにし、三つ目のバケツで仕上げをしていた。仕上げをした三つ目のバケツの水はまだきれいなので、野菜を洗うのにも活用」

衛生面の工夫

「衛生面から、食品用のビニール袋を使うと、箸で食べ物を触らなくて済むし、ねぎなどは料理バサミで切るなど、必要な道具に手を出す。料理バサミはウェットティッシュでふけばきれいになる」

避難所での問題 #2

海、川、プールの水を使う

「海、川、プール、海の水を使っていた。川の水をせき止めて使っていた。天気のいい日はあまり汚れていないため、せき止めないで使える量ではなかったから」

トイレが不便

数が足りなかったり、管理が難しかったり、トイレは深刻な問題です。トイレがひどい状態になり、行くのを我慢して、体を壊す人もいました。みんなが気持ちよく使えるようにすることが大切です。

避難所での問題 #2

丁寧に使う

「5個あった簡易トイレは3個だけ使うようにしていた。5個全て使えなくなると、風呂に使ってしまうけど、3個だけだと、丁寧に使うから」

トイレを一から作る

「校庭の隅に穴を掘ってトイレを作った。プライバシーを守るために、ブルーシートで囲って使っていた」

避難所での問題 #2





地震
イ
ツ
モ
キット

家具転倒防止

FILE:
002

薄型液晶テレビの固定方法

◎ 薄型液晶テレビとテレビ台の固定



対応可能な製品の場合、テレビ本体とテレビ台をボルトなどで固定する。
※取扱説明書に従って取り付けましょう。

ボルト固定ができない場合、テレビ本体とテレビ台をストラップ式器具や粘着性マットなどで固定する。

◎ 薄型液晶テレビと壁・柱の連結



テレビ本体と壁や柱をロープとヒートンなどを利用して連結する。
※壁や柱の強度とヒートンや縄の太さ・強度を確認しましょう。

◎ テレビ台と床・壁の固定



テレビ台と床や壁をL字金具やベルト式器具などで固定する。

キャスター式のテレビ台の場合は、ゴム製キャップなどをして転がらないようにする。



地震
イ
ツ
モ
キット

家具転倒防止

FILE:
004

すぐにでもできる家の中の地震対策

◎ 家具転倒防止



ストッパー式器具のかわりに、新聞紙をたたんだもので、家具を壁側に傾斜させる。

つっぱり棒のかわりに家具と天井の間を段ボールなどでつめる。

重いものを下に、軽いものを上に収納し、家具を倒れにくくする。

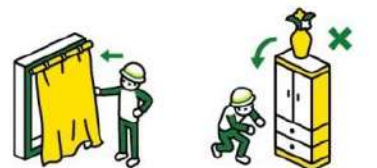
◎ 家具配置の工夫



寝る位置に家具が倒れてこないように家具の配置を工夫する。

家具が転倒したときに避難の妨げになる位置に家具を配置しない。

◎ ガラスの飛散防止・危険物の落下防止



飛散防止フィルムのかわりにうすいレース(昼間)やカーテン(夜間)を引しておく。

家具類の上に落下すると危険なもの(ガラス製品など)を置かないようにする。

◎ シンプル防災



大きな家具を置いていない部屋で寝るようにする。

せつめいよう むりよう
説明用PDFデータを無料でダウンロードできます。

ご案内 地震イツモマニュアル



イツモ講座をそのまま
書籍化した冊子
「地震イツモマニュアル」
全国の書店にて
8月6日発売！

※本日の内容のおさらいに
ぜひご活用ください

●地震ITSUMO.com

<http://jishin-itsumo.com/>

→「地震イツモ」で検索

●NHK「そなえる防災」

<http://www.nhk.or.jp/sonae/>

→「そなえる防災」で検索



NPO法人プラス・アーツ

〈東京事務所〉

TEL 03-6458-5375

FAX 03-6458-5376

MAIL tokyo@plus-arts.net

HP <http://www.plus-arts.net>