

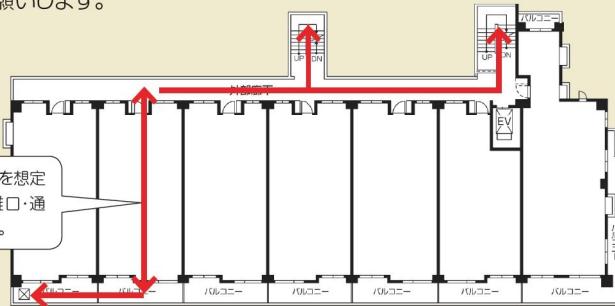
日頃からの準備が大切!



備えあれば憂いなし。
ご自身やご家族の身を守るために、ご家庭の状況に応じた備えをし、震災時の対応をイメージしておきましょう。

マンション内の避難経路を確認しておきましょう

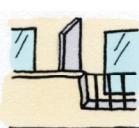
避難経路は、住戸玄関から共用部階段を使う方法やバルコニー側の避難ハッチを使う方法などがあります（マンションによって異なります）。どの経路が利用できるか、みなさまの住戸との位置関係を含め、普段から確認をお願いします。



●避難はしご（避難ハッチ）



●バルコニーの隔壁板



●避難階段



共用廊下やバルコニー（特に隣住戸との間の隔壁板や避難ハッチの下）は、大事な避難経路です。

避難の妨げとなるので、絶対に物は置かないでくださいね。



家族との集合場所や連絡方法を確認しておきましょう

家族が集合する場所（自治体指定の避難場所等）を確認しておきましょう。

また、震災時は電話がつながりにくくなります。災害用伝言ダイヤル（171）や各電話会社の災害用伝言サイトなど、家族間の連絡方法を確認しておくことも安否確認に有効です（P.9参照）。

避難場所の現地確認や緊急連絡のシミュレーションをしておくと、いざというときも安心ですね。



非常用持出し品・非常用備蓄品を準備しておきましょう

大きな地震が発生すると、電気・ガス・水道などが止まったり、交通網の遮断により物資の供給が滞ったりする場合があります。こうした事態に備えるために、日頃から必要なものはあらかじめ備蓄しておき、いざ避難をする際に、すぐに持ち出せるよう準備をしておきましょう。

●非常用持出し品

避難するときに最初に持ち出すものです。リュックサックなどにまとめておき、避難の際すぐに持ち出せる場所に保管しておきましょう。

●非常用備蓄品

災害復旧までの期間、自足できるように必要なものを準備しておきましょう。大きな地震が発生すると、食料その他必要な物資の供給が滞ることが予想されます。



●非常用持出し品・非常用備蓄品の例

種類	品例
食料	乾パン、レトルト食品、缶詰め、チョコレート、キャラメル、赤ちゃん用粉ミルクなど
飲料	水など(1人1日あたり3リットルが目安)
医薬品	常備薬、持病の薬、消毒薬、マスク、ガーゼ、包帯など
衣類	防寒具や雨具、帽子、軍手(手袋)、着替えなど
日用品	ラジオ、電池、懐中電灯、ライター、マッチ、使い捨てカイロ、簡易トイレ、タオル、トイレットペーパー、ビニール袋、アルミホイル、新聞紙、カセットコンロ・ボンベ、ティッシュ、ウェットティッシュ、給水袋、スリッパ(飛散した床用)など
その他	保険証、現金、貴重品など

※上の表は、参考例です。家族構成、ご自身やご家族の健康状態などを考慮して、必要なものを検討してみましょう。

住戸内の安全対策をしておきましょう

●家具は低重心にして配置する(転倒防止)



●就寝時、頭の付近になる位置に家具を置かない



●避難の通路となりそうな場所に家具や物を置かない (出入り口付近や廊下など)



高い位置に、重いものや、落下しそうな不安定なものを置いていないか、部屋の中の家具の配置などを確認してみましょう。

