

【イザというときに慌てないように 一実際に行動してみようー】

災害が起こった時、まずはご自分やご家族の安全を確保する「自助」。スカイタウンでは「在宅避難（※）」を基本としていますので、お住いの皆さんも家具の転倒防止対策や在宅避難用の食料や水などを備蓄されていると思います。でも、**イザというとき大丈夫？**

また、ご自分・ご家族の安全が確保（自助）されたら、ご近所の皆さんが助け合う「共助：互近助（ごきんじょ）」が被害を少なくする大きな力になります。その力は、互いに顔の見える関係になることでより大きくなります。

※在宅避難：災害が起こった時に、自宅に倒壊や焼損、浸水、流出の危険性がない場合に、そのまま自宅で生活を送る方法。「在宅避難」を行う場合には、生活必需品の備蓄が必要不可欠になります。

1 実際に確認していますか

① 室内の安全が確保されているか再確認（特に模様替えや新しい家具を設置した場合）

- 家具（テレビを含む）は固定されていますか？ 緩んではいませんか？
- 家具の設置は万が一倒れてきても安全な向きになっていますか？
- 寝ている場所に倒れてくるもの、落ちてくるものはありませんか？
- 模様替えなどで安全ゾーンに変更はないですか？（閉じ込められない場所、家具が倒れてこない場所、出口に近い場所）
- スリッパ等はすぐに使えますか（ガラス等の飛散対応）

② 備蓄品の再確認（在宅避難用の目安は、1人3～7日分以上）

- 備蓄品の消費期限、使用期限を確認していますか？
- 保管場所を家族で確認していますか？ 保管場所に変更はありませんか？
（主な災害用備品：家族構成に応じて必要なものを追加してください）
 - ・飲料水（1人1日3リットル×3日分）
 - ・簡易トイレ（1人1日5回分×3日分）
 - ・カセットコンロ・ボンベ（1人1日1本程度）
 - ・手回し充電ラジオ、モバイルバッテリー
 - ・LEDライト・ランタン
 - ・乾電池
 - ・食品（乾麺、パックご飯等）

※ 今回、自宅の主な災害用備品の使用期限等をチェックしてみました。

- ・飲料水 賞味期限 2026.2 年明けには買い替えが必要。
- ・カセットコンロのボンベ 製造 2021.8 7年以内を目安とありますので使用期限は2028.8 まだ大丈夫。
- ・乾電池 使用推奨期限 2029.5 まだ大丈夫。
- ・アルファ米 賞味期限 2030.3 まだ大丈夫。