

（地震動）です。建物には固有の揺れやすい周期（固有周期）があり、地震動の周期と建物の固有周期が一致すると共振して、建物が大きく揺れます。

地震が発生した場合の揺れに備え、室内の安全確保に日ごろから努めていくことが大切です。

（主なチェックポイント）

- 家具（タンス、収納棚、テレビ等）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？
- 安全ゾーン（閉じ込められない場所、家具が倒れてこない場所、ガラスなどの破片が飛び散ってこない場所、出口に近い場所）を設けて、ご家族で共有していますか？
- 運動靴、スリッパ、灯り（ＬＥＤライトや懐中電灯）はすぐに使えますか（ガラス飛散への対応等）？

【 ライフラインの被害への備え 】

電気、上下水道、ガス等のライフラインに被害が発生した場合、「停電」「断水」「下水道破損」「ガスの停止」「店舗閉鎖」「物流ストップ」などが想定されます。

こうしたなか、在宅避難するためには**生活必需品の備蓄**などの備えが必要不可欠です。行政からの支援には時間がかかります。

在宅避難のための備蓄品の目安は、１人３～７日分以上、できれば７日分以上が理想です。また、備蓄品は、**ローリングストック**（※）することで、日常的に使用しますので、災害時にもスムーズに対応できます。

※ローリングストック：日頃から自宅で利用しているものは**少し多めに買い置き**、日常生活で消費した分を新たに買い足すことで 無駄なく備蓄することです。

（主なチェックポイント：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）
- 簡易トイレ（１人１日５回分）

震度６以上の地震の場合、破損により下水道が使えない可能性がありますので、管理組合から 連絡があるまで、風呂水、炊事水、トイレの水は流せません。

- トイレットペーパー（１人１日約１０．７ｍ）
- カセットコンロ・ボンベ（１人１日ボンベ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 ○救急箱 ○食品（乾麺、パックご飯、アルファ米等）
- 各家庭に応じた必需品

これらの備蓄品については、

- ・保管している場所の確認と家族全員での共有
- ・３か月に１回の定期点検（不足の有無、消費期限、使用期限、作動確認）
- ・日常的に使用しないものは一度使用（簡易トイレの組み立て、ＬＥＤライトの点灯、アルファ米の試食等）

していくことで、いざというとき困りません。

