

## 【資料4】

### 『BOUSAI LIFE TOKYO』 いますぐできる！30のこと

#### 【1】行けるときに、トイレは済ませておく

→災害時、女性をいちばん悩ませるのがトイレ。「移動する前にトイレは済ませる」を習慣に

#### 【2】財布に小銭を残しておく

→非常時は、お釣りが無いという理由で、物が買えないこともある

#### 【3】冷蔵庫の製氷室はいっぱいにしておく

→非常時に水を確保するためのひとつの手段

#### 【4】ラップは多めに買い置きする

→応急処置や防寒など、キッチン以外でも役立つアイテム

#### 【5】包丁は使ったらすぐしまう

→揺れで包丁が落ちてきたら危険。日頃から片付けるクセをつける

#### 【6】スマホやケータイはつねに充電しておく

→緊急時に充電切れで使えないという事態を避ける。暗闇ではライト代わりに

## 【資料4】

### 【7】メガネはすぐ手に取れるところに置いて寝る

→地震の衝撃で壊れない、飛ばされないための工夫を

### 【8】重い本は、本棚の上段に置かない

→下段に重い本を置くと安定感が出て、棚が倒れにくくなる

### 【9】パソコンのそばにコーヒーカップを置かない

→パソコンが濡れて故障するのを防ぐ。パソコン本体には落下防止対策を

### 【10】生理用品は、来月分もストック

→必要な量やサイズなど自分に合ったものを用意しておくとう安心感が違う

### 【11】食器の重ね方を変えてみる

→揺れに強い重ね方にするだけで、落下の危険が低下

### 【12】子どもに公衆電話の使い方を教えておく

→連絡手段のひとつとして、使える準備をしておくとう安心

### 【13】外出時、バッグの中にマスクを携帯する

→地震のあと、屋外では大量のホコリが舞う

## 【資料4】

### 【14】 黒いゴミ袋も買い置きしておく

→トイレが流せないとき汚物を処理するのに、中身が見えない黒い袋でストレス軽減

### 【15】 空のペットボトルをとっておく

→給水所で水をもらうときなど、あるといろいろと役立つ

### 【16】 なんでもかんでもキャッシュレスにしない

→ICカード、キャッシュディスプレイが使えなくなった時を考え、ある程度の現金を用意

### 【17】 寝ている場所の近くに大きな家具を置かない

→寝ているときは無防備。家具や家電の配置は、安全を考えたレイアウトに

### 【18】 寝室にスニーカーを置いておく

→逃げるとき、ガラスなどでケガをしないように靴を準備

### 【19】 誰もいないときは、トイレのドアは開けたまま入る

→揺れでドアが開かなくなり、閉じ込められるのを防ぐ

### 【20】 大切な人の電話番号を暗記する

→携帯電話や手帳が無くても家族や恋人と連絡がとれるように

## 【資料4】

### 【21】寝る前にカーテンを閉める

→窓ガラスの飛び散りをカーテンで少しでも防ぐ

### 【22】愛犬をケージに慣れさせておく

→避難所でペットがストレスを溜めないよう、ケージやキャリーバックに慣らす

### 【23】ラジオが聞けるアプリを入れてみる

→被災時を想定して、アプリを活用してラジオを聞いてみる

### 【24】ストールを持ち歩く

→避難したとき、防寒や目隠しなどストールがあると便利

### 【25】自宅のブレーカーの位置と操作法を確認しておく

→火災を防ぐために、ブレーカーは落として避難が基本

### 【26】通学路を子どもと一緒に歩いて危険をチェックする

→子どもが一人のとき地震が起きたらどうするか、親子でシミュレーション

### 【27】通勤路の3駅分を歩いてみる

→自分の体力を把握。歩いてみると想像以上に大変

## 【資料4】

### 【28】 明かりをつけずに夕食を食べてみる

→停電時の状態を体験して、何が必要か考える機会に

### 【29】 近所の店の人と顔見知りになる

→近所に知っている人がいると安心

### 【30】 体験型の防災イベントに行ってみる

→イベントに参加して体感することで、防災が身近になる