

きずな 防災読本

(KIZUNA BOSAI BOOK)

家族のみんなが
見やすい場所に
この本を置いてね



【マモルジロ】

5歳のアルマジロの男の子。
暮らしに役立つ
防災を学ぶことが好き。

「いつもの暮らしがもしもの備え」
災害が起きたときに少しでも被害を減らせるよう
日頃の備えについてまとめました。

連絡先がわからないときのために。
「家族約束カード」に記入しておきましょう。

災害時にはスマホや携帯が使えなくなったり、いろんなことを忘れたりしがちです。いざというときに連絡がとれるよう、下の「家族約束カード」に、家族の電話番号や家族で決めた約束などを記入し、保存しておきましょう。このカードをコピーしておくと、いつでも携帯できるから安心です。

■ 家族約束カード

家族連絡先	
続柄： /	続柄： /
続柄： /	続柄： /
続柄： /	続柄： /
緊急集合場所	
家族の約束	

住まいに関するお問い合わせはこちらへ。

カスタマーズセンター「オーナーデスク」

● 住まいのご相談 ● ご新規の依頼 ● 訪問の日時変更 ● 依頼内容の変更など

オーナー コシニ
 **0120-070-542**

※これまで個別にお問い合わせいただいていたアフター担当の携帯電話がご利用いただけなくなりますので、上記フリーダイヤルへご連絡ください。
カスタマーズセンター営業日時／9:00～18:00（火曜・水曜・祝日・GW・お盆・年末年始は除く）

24時間
365日
受付

Net オーナーズクラブ

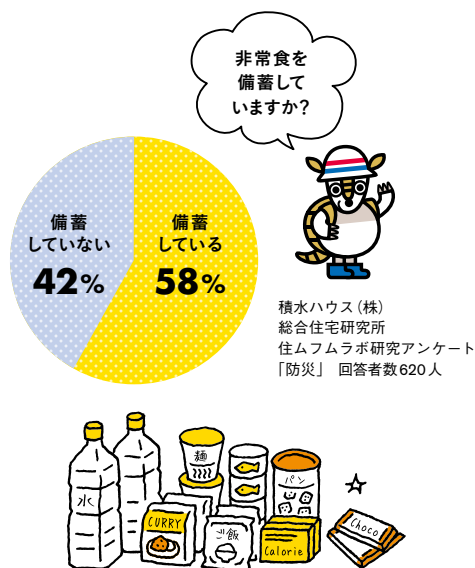
チャットボットでの
お問い合わせも受け付けています。



非常食はいつもの常備食を。 食べながら買い足しましょう。

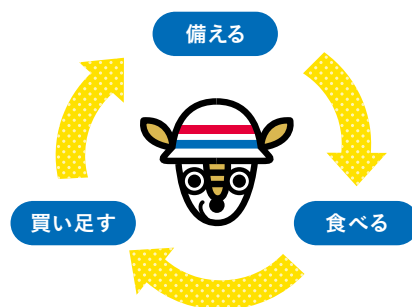
備蓄するなら、食べ慣れていて 口に合うものを選ぼう。

調査によると、約6割が自宅に非常食を備蓄していました。では、その非常食を食べたことはありますか？災害時に口にするのがはじめて食べる食品だったら、不安があるかもしれません。とくに食物アレルギーの方は心配です。備蓄するなら、食べ慣れたものもいっしょに用意しましょう。長期保存できる専用の非常食でなくても、缶詰やレトルト食品、フリーズドライ食品などいつも食べている常備食も非常食になります。



食べながら買い足す「ローリングストック法」。 「常備食だけを食べる」日をつくろう。

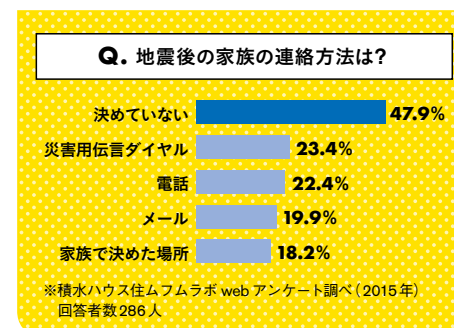
自宅の常備食は食べずに保管するのではなく、家族の口に合うものを揃えるためにも、試食を兼ねた「常備食だけを食べる日」をつくりましょう。7日間、自力で生活できる食料備蓄を用意すると、1日3食×7=21食。21食×家族分が必要に。月に2回、古いものを食べて新しいものを買ひ足すと、7日間分の食材も1年で1回転します。味を確かめつつ、賞味期限切れを防ぐことができる、この「ローリングストック法」をぜひ取り入れてください。



わが家の防災会議を 開いてみよう。

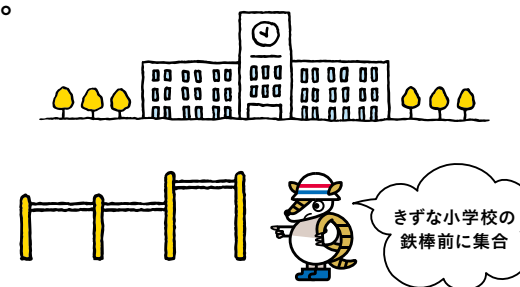
もしもに備えて 家族の連絡方法を決めておこう。

災害はいつ発生するかわかりません。積水ハウスが行った調査では約半数の人が連絡方法を決めていませんでした。家族が離れているときでも、全員が慌てず行動できるよう、事前に連絡方法や避難場所を話し合うことが大切です。災害時は電話がつながりにくいので、遠隔地の親戚や友人など、「連絡の中継点」を決めておくとう安心です。



避難所には多くの人が集まるため 集合場所は「具体的に」が鉄則。

災害時に家族がバラバラだったことを想定して、待ち合わせ場所を決めておきましょう。避難所には多くの人が集まるため、「〇〇小学校」ではなく、「〇〇小学校の鉄棒の前」などと「具体的に」集合場所を決めておくと、すれ違いを防ぐことができます。



もしものときに頼りになるのがご近所さん。 日頃から挨拶をして顔見知りになろう。

災害時に最初に助け合うことができるのはご近所さんです。いざというときに、お互いが助け合うことができるよう、日頃からご近所さんと挨拶をして顔見知りになりましょう。

避難ルートを確保した 安全な家具の配置を。

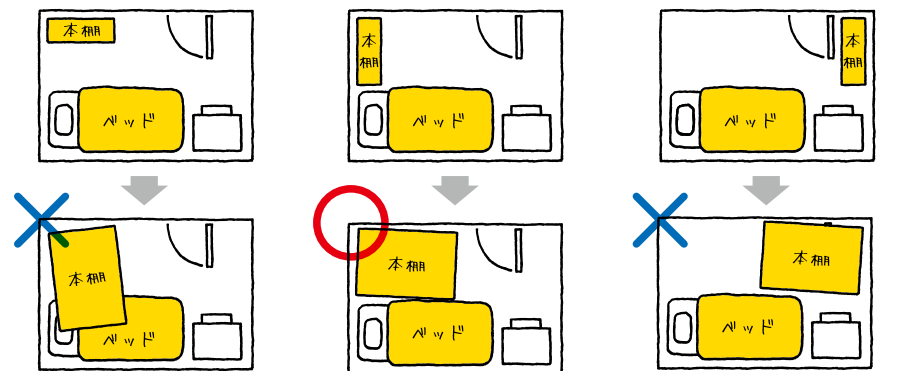
もしものときも家の中を安全に。
転倒物や落下物を減らす配置に。

地震が起きたとき、大きな家具や物がある家の中は危険がいっぱい。実は地震時のケガの要因の4割以上は家の中の家具の転倒や物の散乱によるものです。家の中を整理して、転倒物や落下物を少なくすることが大切。いらない物を減らすことも、立派な地震対策です。



家具のレイアウトや収納の工夫で
地震の際の危険度が変わります。

地震の揺れが収まったあと、安全に外へ出られるルートはありますか？ 寝室の入口にあるタンスや本棚が倒れてドアが開かなくなることもあるので、部屋から外へ出るルートを想定した家具の配置を。例のように家具が倒れてこない位置にベッドや布団を置きましょう。



「ベッドと本棚が平行」だと、
本棚がベッドを直撃。

「ベッドと本棚が直交」だと、
本棚はベッドに当たらない。

「ドアの近くに本棚」があると、
本棚がドアを塞いでしまう。

「水なし」で使える歯磨きを 使い慣れておこう。

歯磨きできないことが
命にかかわることも。

多くの人が普段の歯磨きにペーストの歯磨き粉を使っています。でも非常時は断水などで水が不足するため、歯磨きでうがいができなくなるかもしれません。口の中で増加した細菌が肺に入ってしまう「誤嚥性肺炎」になり、最悪の場合は命にもかかわる可能性もあります。水なしで使える歯磨きがあると安心です。



液体やペーパー、ガムなど
「水なし」で使える歯磨きグッズ。

非常時、水が不足したときに活躍するのが、液体歯磨きやペーパー歯磨き、歯磨きガムなど、うがい用の水を必要としない歯磨きグッズです。これらを日頃から使って慣れておくと、災害時でも抵抗なく使えます。ストックの目安は下記をチェック。



液体歯磨き



ペーパー歯磨き



歯磨きガム



備蓄量の参考例

種類	内容量	1回あたり	1週間あたり	備蓄量
ペーパー歯磨き	100枚入り	1枚	84枚	1つ
	5包入	1包	84包	17個
液体歯磨き	960ml	10ml	840ml	1つ
歯磨きガム	9個入	1個	84個	10セット

※4人家族の想定。商品によって異なります。

スマホには防災速報や ラジオのアプリを入れておこう。

災害時の連絡手段や情報収集に。 懐中電灯の代わりにもなる。

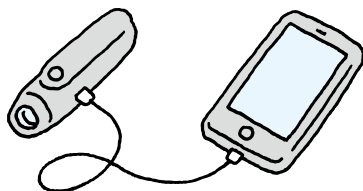
生活必需品のスマホは、災害時には連絡手段や情報収集に役立ち、懐中電灯としても使えます。日頃からスマホに防災速報の通知や避難所・トイレのガイド、ラジオなど、災害時に役立つアプリをダウンロードしておくのがオススメです。



画像は「Yahoo! 防災速報」のアプリです。

もしものときのために モバイルバッテリーを用意しておきましょう。

スマホで気になるのが電池切れ。予備電源としてのモバイルバッテリーのご用意を。軽量なものはいつもカバンに入れておき、家には大容量の充電器を1台用意しておけば安心です。ハンドルを回すと蓄電できるハンディライトには、スマホの充電に使えるタイプもあります。



緊急時の安否確認に 災害用伝言板を試しておこう。

災害時に通信がつながりにくいとき、緊急時の安否確認用に災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板(web171)が使えるようになります。災害用伝言ダイヤルは「171(イナイ)」に電話をかけると伝言を残すことが可能に。災害用伝言板はwebサイトへアクセスして、メッセージの登録や確認が可能(<https://www.web171.jp>)。いざというときに混乱しないよう、事前に試しておきましょう。毎月1日・15日や防災週間などに体験利用ができます。

空っぽの旅行バッグを 防災グッズにしてみよう!

使わないキャリーケースに 防災グッズを詰めましょう。

普段は使わないキャリーケースなどの旅行バッグは、中身は空なのに場所をとりがち。旅行グッズと防災グッズは、意外と兼用できるものがあるので、普段から旅行バッグに、旅行時や非常時に役立つグッズを詰めておきましょう。収納場所を有効に使うことができ、災害が起きたときは、そのまま持ち出せます。



旅行時にも役立つグッズと 防災グッズを分けて入れると便利。

たとえばキャリーケースの左側に「旅行・災害時に役立つグッズ」、右側に「防災グッズ」と分けて詰めると、旅行時は不要な右半分のグッズをとるだけで、スムーズに出かけられます。「あれ、どこに置いた?」と探すことが減るはず。グッズの一例は下記を参考に。

旅行・災害時に役立つグッズ

- | | |
|--|------------------------------------|
| ☐ 常備薬 | ☐ マスク |
| ☐ 救急セット | ☐ 現金 |
| ☐ 液体歯磨き | ☐ トラベル枕 |
| ☐ スリッパ | ☐ ウエットティッシュ |
| ☐ タオル | |
| ☐ アルコール(消毒用) or
アルコール除菌ジェル | |
| ☐ ビニール袋 | |
| ☐ レインポンチョ(雨具) | |

防災グッズ

- | |
|-------------------------------------|
| ☐ 水、レトルト食品など |
| ☐ 懐中電灯 |
| ☐ ラジオ |
| ☐ 筆記用具 |
| ☐ ロープ |
| ☐ 簡易トイレ |
| ☐ 軍手 |
| ☐ 新聞紙 |
| ☐ ガムテープ |

いま一度、家の保険を見直しておきましょう。

住んでいる地域の災害リスクを知っていますか？

火災保険で確認したいのが家の災害リスク。住んでいる場所がどんな災害に弱いのがわかれば、必要な補償が見えてきます。国や自治体が公表するハザードマップでわが家の確認を。火災保険は補償範囲が限定される場合があるので、保険の見直しをチェック。

ハザードマップ <https://disaportal.gsi.go.jp/>



火災保険の見直しチェックポイント ☒ 現在加入中の補償内容を点検してみましょう。

☐	①	保険金のお支払い基準や保険金額の設定が【時価額】である。 ⚠️ 【新価基準】でない場合、再取得に必要な保険金が支払われないかもしれません！
☐	②	風・雹・雪災が補償の対象になっていない。 ⚠️ 台風、竜巻、雪、雹などの自然災害の場合に保険金が支払われません！
☐	③	風・雹・雪災は損害額が20万円以上から保険金が支払われるタイプである。 ⚠️ 20万円未満の損害の場合は全額自己負担となるかもしれません！
☐	④	水災は「補償なし」または証券上の表示が「×」や「-」になっている。 ⚠️ 床上浸水や土砂災害の場合に保険金が支払われないかもしれません！
☐	⑤	『地震保険』に加入していない。 ⚠️ 『地震保険』は「地震・噴火またはこれらによる津波」を原因とする火災・損壊・埋没・流失の損害を補償します。 積水ハウスではおよそ9割(※)のお客様が地震保険に加入されています。 ※2019年2月～2020年1月の積水ハウスのお客さまの新築引渡時実績
☐	⑥	家財の損害は補償の対象になっていない。 家財も大切な財産です。建物も家財も充実した補償を備えるのが安心です。

家財事故件数の割合トップ3	第1位	破損・汚損等
	第2位	火災、落雷、破裂・爆発
	第3位	盗難

(2013年～2017年「家庭総合保険」事故件数の割合)
引用: 引受保険会社のパンフレットより

①～⑥にチェックが付いた人は見直しのタイミングかもしれません。

現金は1万円札よりも、千円札や小銭の用意を。

停電時にカードが使えなくても現金は使えます。

最近はクレジットカードや電子マネーが普及し、現金を持たない人が増えてきました。ところが、いざ災害が発生して停電になると、カード決済も、ATMからのお金の引き出しもできなくなり、買い物ができなくなってしまう可能性が。多少の現金をカバンや自宅に用意しておけば、いざというときに安心です。



非常時は釣り銭切れも多く小銭や千円札が役に立つ。

災害用の現金は小銭や千円札を多めに用意しておくのがポイントです。公衆電話や自動販売機での使用のほか、非常時の店舗は釣り銭切れになる場合も多いため、1万円札よりも細かいお金が役に立ちます。小銭と千円札はいつも用意しておきましょう。



災害体験者の声



「被災してから1週間、銀行からお金を引き出せなくて困りました」



「旅行のために自宅で500円玉貯金をしていたのがとても役に立ちました」

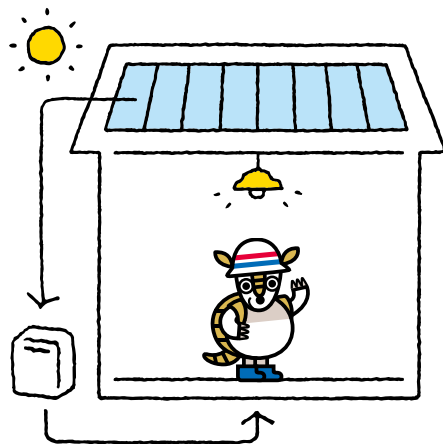


「銀行が復旧するまでに10万円も使用しました」

太陽光発電と蓄電池で いざというときに安心な暮らしを。

停電時でも 電気が使えるから安心です。

日頃からエコな暮らしを送ることは、災害時の備えにもつながります。エネルギーを自給自足できる太陽光発電は、停電時には自立運転に切り替えて、非常用コンセントから電気を使うことができます。蓄電池を合わせるとさらに効果的。停電時でも冷蔵庫の食品はそのまま保存でき、テレビで災害情報をチェックしたり、スマホを充電したりと、電化製品を使うことができます。夜間も日中に蓄えた電力を使って照明器具を点灯できるので安心です。



雨水を利用した雨水タンクで 災害時に必要な「水」を確保。

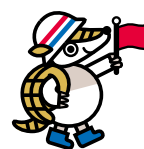
雨水を利用する雨水タンクは、いざというときは防災用の水として使用でき、日頃は庭木の水やりなどに利用ができて水道代の節約にもなります。被災時にはトイレなど、大量の水を消費するので、わが家に雨水タンクがひとつがあると安心です。積水ハウスでは、満水時に200ℓ貯められる大容量のものも設置可能です。常に100ℓを防災用として貯めて、残りの100ℓは普段から使える仕組みになっており、地震時にも倒れない耐震設計です。



災害から身を守る 防災標識を知っておこう！

知っておきたい防災のサイン。

災害から身を守るための防災標識を知っておくと、いざというときに慌てず迅速な行動がとれます。家の近くはもちろん、旅行先などでも、防災標識をチェックすることを心がけよう。



津波注意の図記号

津波が起きた場合、津波が来襲する危険のある地域に表示。



津波避難場所の図記号

津波に対しての安全な避難場所（高台）の情報を表示。



津波避難ビルの図記号

津波に対しての安全な避難場所（津波避難ビル）の情報を表示。



避難場所の図記号

指定された広域避難場所、または避難場所の情報を表示。

令和2年の夏からは海水浴場で 「津波フラッグ」が津波警報をお知らせ。

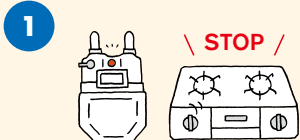
令和2年の夏から、海水浴場などで大津波警報、津波警報、津波注意報の発表を「津波フラッグ」で知らせる取り組みがスタートしました。もしも海水浴場や海岸付近で「津波フラッグ」を見かけたら、速やかに避難を開始してください。



津波フラッグ

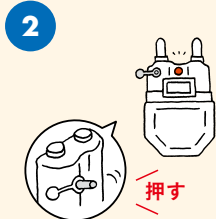
大きな地震でガスが出なくなった場合の ガス設備の対応。

マイコンメーターの確認と復旧方法



震度5程度以上の地震でガスは停止。マイコンメーターの赤いランプが点滅しているかを確認し、屋外も含めて全ガス器具をストップ。メーターのガス栓は閉めないこと。

※ガス漏れの疑いもありますので、ガス栓の誤開放、ゴム管の外れがないか、ガス臭くないかをご確認ください。もし、ガス臭い場合はすぐにガス会社へご連絡ください。



マイコンメーターの復帰ボタンのキャップを外し、ボタンをしっかりと奥まで押し込み、ゆっくりとはなす。赤いランプが点灯したあと、また点滅が始まります。



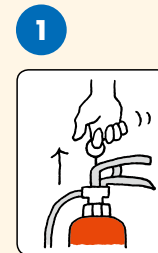
ガスを使わずに3分待つ。そのあいだにガス漏れがないか、ニオイなどを確認。ランプの点灯が消えたらガスが使えます。

消火器の 管理と使い方。

きずな
防災
マニュアル

消火器にはラベルなどに必ず使用期限が記されています。使用期限を過ぎた消火器は破裂による事故の可能性があるため、放置せずに速やかに新しい消火器に取り替えてください。販売店に連絡しましょう。

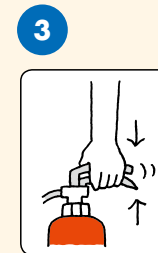
消火器の使い方



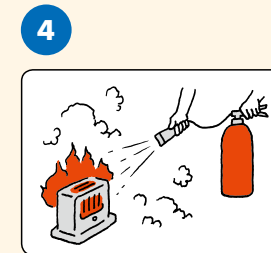
安全ピンを引き抜く。



ノズルを火元に向ける。



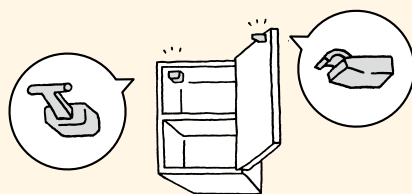
レバーを強く握る。



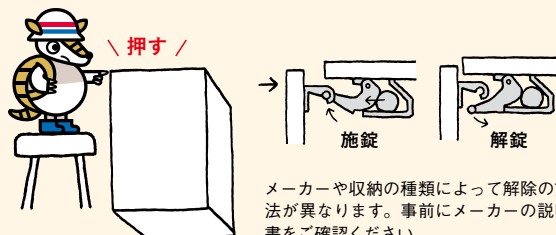
燃えているものに向かって薬剤をかける。

耐震ラッチの ロック解除方法。

1
地震発生時、扉が開かないように「耐震ロック」が働きます。耐震ラッチは扉の上部にあります。

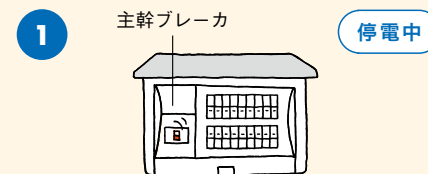


2
扉上部を強く押してロックを解除。
※中の物が扉側に移動しているかもしれないので注意して開けましょう。



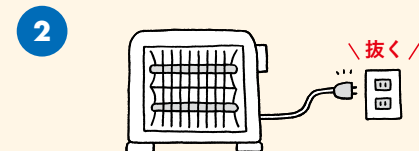
メーカーや収納の種類によって解除の方法が異なります。事前にメーカーの説明書をご確認ください。

大きな地震で停電した場合の 電気設備の対応。

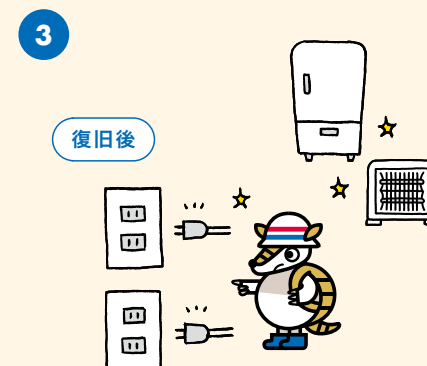


分電盤の主幹ブレーカを「切」にする。

※停電復旧後の通電による火災を防ぐために「切」にしましょう。



電気製品のプラグをコンセントから抜く。



「すべての電気製品のコンセントからプラグを抜いている」「燃えやすいものと接触していない」「電気製品が倒れていない」を確認し、主幹ブレーカを「入」に戻す。

停電時に太陽光発電で 電気を使う方法。

1

停電中

リモコンで設定

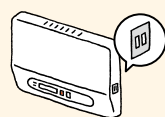


パワーコンディショナーで設定



停電時に太陽光発電を使用するためには、自立運転モードへの設定変更が必要です。日中晴れている時間帯なら、発電量に応じて1,500Wまで電気を使うことができます。

2



屋内用パワーコンディショナー横のコンセント



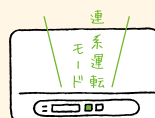
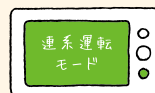
「非常用」と書かれたものか、色が違うコンセント

「自立運転コンセント」から電気を使う。

※発電した電気を使えるのは「自立運転コンセント」のみ。家のどこにあるのか事前に場所をご確認ください。

3

復旧後



停電終了後は元の連系運転モードへ戻す。

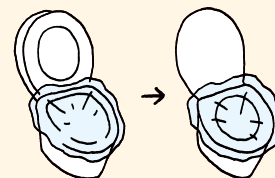
※「自立運転モード」のままでは、売電できません。

停電時のトイレの水の流し方。 応急トイレのつくり方。

トイレの復旧方法はメーカーや機種で異なるので、事前に説明書の確認を。説明書をコピーしてトイレに置くのもあり。断水時は水を流さず、復旧するまでは大きめのポリ袋で緊急対応できますので参考にしてください。

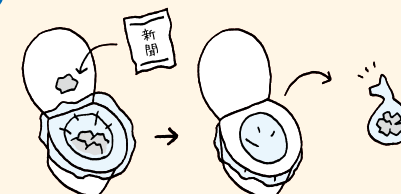
応急トイレのつくり方

1



便座を上げてポリ袋を被せる。便座を下ろして2枚目のポリ袋を被せる。

2



細かく裂いた新聞紙を入れる。用を足したあとは上のポリ袋のみを捨てる。

玄関ドアが電気錠の方は 外出時にスペアキーをお持ちください。

1

停電時は電気錠システムが作動しません。

※停電復旧後は自動的に使用可能状態になります。

＼開かない／



＼作動しません／

アルファ・パッシブキー



FeliCa カード

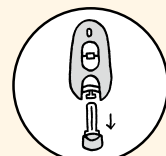
戸建玄関ドアリモコン

停電時

2

停電時に外出するときには、必ずメカニカルキーも一緒にお持ちください。

※メカニカルキーはパッシブキーに内蔵されているタイプもありますので、事前にご確認ください。



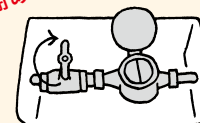
アルファ・パッシブキーはキーに内蔵されています。

※ホールドピンを押し、キーヘッドを引き抜く。

大きな地震で断水した場合の 水道設備の対応。

1

＼閉める／



「断水中」は水道メーターの元栓を閉める。

2

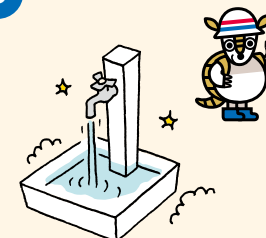


＼チェック／



「復旧後」はすべての水栓が閉まっていることを確認。まずは屋外の散水栓を、次に水道メーターの元栓を開け、水を流し続ける。屋外の散水栓がなければ洗面所でもOK。

3



水道管内のにごり水が出て、水がキレイになれば、通常通り使用できます。

※「排水時間がいつもより長く感じる」「トイレの排水がうまく流れない」などの症状がある場合には、排水管が損傷している可能性がありますので、最寄りのカスタマーズセンターにご連絡ください。