

家族で災害時の備えを見直しませんか

防災月間をきっかけに、「避難」「持ち出し品」「備蓄」の3つを家族で確認してみませんか。短い時間の見直しでも安心につながります。



チェック① 避難ルートを確認しましょう

POINT

実際に歩いてみると、危険箇所や所要時間がわかります。



- ☒ 自宅周辺の避難場所を把握している
- ☒ 家族の集合場所を決めている
- ☒ 昼・夜など時間帯別の避難経路を確認した
- ☒ 危険箇所(川・崖・ブロック塀など)を把握している

チェック② 非常用持ち出し袋を点検しましょう

POINT

季節や家族構成に合わせて中身を定期的に見直しましょう。



- ☒ 飲料水・非常食が入っている
- ☒ 懐中電灯・携帯ラジオが使える
- ☒ モバイルバッテリーを充電している
- ☒ 常備薬・お薬手帳のコピーがある
- ☒ 電池や食品の期限を確認した

チェック③ 家庭内備蓄を見直しましょう

目安は「最低3日分、できれば7日分」。

POINT

普段の食品を少し多めに買い、使った分を補充する「ローリングストック」がおすすめ。



- ☒ 飲料水(1人1日約3L)
- ☒ レトルト食品・缶詰
- ☒ トイレtpペーパー・ティッシュ
- ☒ 携帯トイレ
- ☒ カセットコンロ・ボンベ



住まいに関するお悩みや
リフォーム全般、耐震診断まで
お気軽にご相談ください。

弊社は「地域防災ステーション」として災害発生時に備え、地域の皆様と一緒に防災力を高めるために「まもりとそなえ」をお配りしています。
ぜひお手元に保管して、ご家族や近隣の皆様とご覧ください。

一級建築士事務所
株式会社 **住まい工房大栄**
〒579-8036 大阪府東大阪市鷹殿町 19-9



防災士の
いるお店

0120-417-646



住まい工房大栄

検索



HP



うちのお掃除で使える
無料クーポンプレゼント!

家族と暮らしを守る

まもりとそなえ

contents

- 防災の基礎知識&対策-竜巻・突風 ■ 安心・快適な住まいづくり-地震対策リフォーム
- 防災アイデア-災害用伝言ダイヤルを使ってみよう
- 防災レシピ-ポリ袋調理「ポリ袋で春雨サラダ」





防災の基礎知識&対策

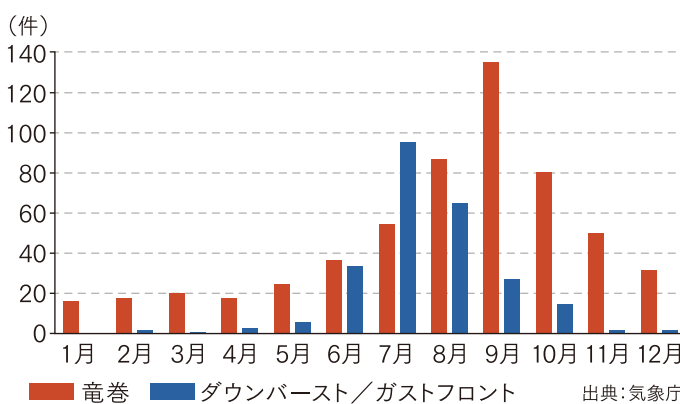
〈竜巻・突風〉

発達した積乱雲は、竜巻、ダウンバースト、ガストフロントといった激しい突風をもたらします。特に夏から秋にかけて発生が多い竜巻は、短時間で狭い範囲に集中して、甚大な被害をもたらすため注意が必要です。

〔竜巻が発生しやすい時期〕

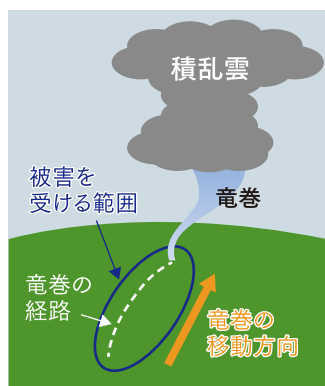
季節を問わず発生する竜巻ですが、特に、積乱雲が発達しやすい夏から秋にかけて、発生確認数が多くなっています。

【竜巻・突風の月別発生確認数(1991年～2025年)】



主な突風の種類

●竜巻



積乱雲に伴う強い上昇気流で発生する激しい渦巻き。漏斗状または柱状の雲が特徴。

●ダウンバースト



積乱雲からの下降気流が地表に衝突して水平に吹き出す激しい突風。

●ガストフロント



積乱雲の下の冷たい空気の塊が暖かい空気側に流れて発生する激しい突風。



安心・快適な住まいづくり

地震対策リフォーム

〔耐力壁〕

既存の壁を耐震性の高い壁にすることで強化。

耐力壁

天井・床を壊さずに内壁補強。

エイム
かべつよし

〔制震壁〕

揺れを吸収し、建物全体の変形や損傷を抑制。

制振システム

ダンパー内のゴムが伸縮して揺れを低減。

住友理工
TRCダンパー

〔基礎と柱を緊結〕

住宅の外側から設置できる「後付ホールダウン金物」。地震時の倒壊原因のひとつである「ホゾ抜け」を防止します。



エイム
かぞくまろ

〔基礎の補修増し打ち〕

ひび割れにはエポキシ樹脂などを注入して補強。強度不足の場合は、鉄筋コンクリート造の基礎を増し打ちします。

〔屋根の軽量化〕

瓦などの重い屋根は建物への負担が大きくなります。軽量の屋根材へ葺き替えることで建物の重心が低くなり、地震時の揺れを抑え、耐震性が向上します。

地震に強い
住まいにしよう



竜巻注意情報

情報発表のタイミング

半日～1日前	「気象情報」発表	●「竜巻など激しい突風のおそれ」と明記します。	竜巻が発生しやすい気象状況かどうか事前に確認
数時間前	「雷注意報」発表	●落雷、ひょう等とともに、「竜巻」も明記します。	外出前に最新の注意報を確認
0～1時間前	「竜巻注意情報」発表	●今、まさに竜巻の発生しやすい気象状況になっていることをお知らせします。	空の様子に注意し、積乱雲が近づく兆しを感じたら、ただちに身の安全を確保
常時 (10分毎)	竜巻発生確度ナウキャスト	●ナウキャストで詳細な領域を把握できます。 竜巻など激しい突風が発生する可能性が高い領域を、2段階の発生確度で表します。 https://www.jma.go.jp/bosai/nowc/	スマートフォンで最新のナウキャストを随時確認

竜巻・突風から身を守る

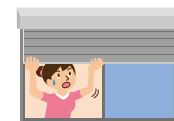
〔発達した積乱雲が近づいているときの兆候〕
発生する兆しに気づいたら早めに行動しましょう。



〔身を守るための行動〕

屋内

- 雨戸、窓やカーテンを閉め、窓のない部屋に移動し、窓ガラスから離れる。
- 丈夫な机やテーブルの下に入って身を守る。



屋外

- 頑丈な建物に避難する。
- 物置や車庫、プレハブなど壊れそうな建物から離れる。
- 建物に入れない場合は、建物と建物の間や、水路などのくぼみに身を伏せる。

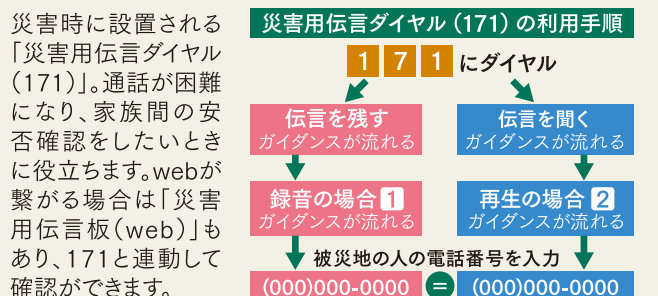


防災アイデア & 防災レシピ

アイデア

災害用伝言ダイヤル(171)を使ってみよう

〈8月30日～9月5日の防災週間や毎月1・15日は体験利用日〉



携帯電話やスマートフォン

災害用伝言板

docomo au SoftBank Rakuten Mobile

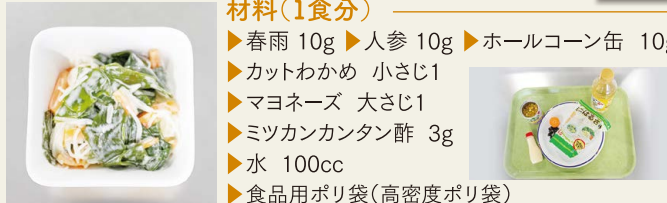
「災害用伝言ダイヤル」と同様に災害時、通信各社が開通します。手続きなどは契約している通信会社のHPで確認を。

レシピ

ポリ袋調理

「ポリ袋で春雨サラダ」

お酢を入れて
夏にピッタリ



材料(1食分)

- ▶春雨 10g ▶人参 10g ▶ホールコーン缶 10g
- ▶カットわかめ 小さじ1
- ▶マヨネーズ 大さじ1
- ▶ミツカンカンタン酢 3g
- ▶水 100cc
- ▶食品用ポリ袋(高密度ポリ袋)

- 1 長い春雨はキッチンばさみで半分に切り、人参はせん切りにする。
- 2 春雨、人参、コーン、カットわかめをポリ袋に入れ、水を加える。(材料が浸るくらい)
- 3 空気を抜きながらねじり上げ、袋の開口部近くで結ぶ。
- 4 底に耐熱性の皿を敷き、湯を沸かした鍋の中に3を入れて、火が通るまで約2分加熱する。
- 3 4 の水気を切り、粗熱がとれたらマヨネーズ、カンタン酢を加え混ぜ合わせ器に盛り付けて完成。



レシピは全国大学生生活協同組合連合会作成

ホームページはこちら▼

https://www.univcoop.or.jp/growth/growth_1473.html

