

まず写真を撮りましょう

大雨や台風、地震などで自宅が被害を受けた際、片付けや修理を始める前に必ずやっておくべきことがあります。それが「被災状況の写真撮影」です。

なぜ写真が必要なのか？

- 「罹災証明書」の発行がスムーズになる：公的支援金の発行や税金の減免手続きに必要な証明書です。
- 保険金の請求に必要となる：火災保険・地震保険の申請時に重要な証拠となります。

これだけは押さえる！撮影のコツ

家の外

- ☑ 家の四方（東西南北）から、建物全体が入るように撮影する。
- ☑ 壊れた箇所（屋根・外壁・窓など）のアップだけでなく、それが家の中のどこなのかが分かる少し離れた位置からも撮る。
- ☑ 浸水被害は壁に残った水痕にメジャーやペットボトルなどを当て、浸水の高さが分かるように撮る。



家の中

- ☑ 家具の倒壊、家電の損壊、床の水浸しなど整理する前に撮影する。
- ☑ 被災した部屋ごとの全体を撮影する。
- ☑ 被害箇所のアップの写真を撮る。

〈想定される撮影箇所〉

壁、床、窓、出入り口、襖、障子、キッチン、洗面台、トイレ、浴室など



出典：政府広報オンライン



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-津波 ■ 安心・快適な住まいづくり-浴室のプチリフォーム
- 防災アイデア-地震のとき「寝室でのケガ」を防ぐ工夫
- 防災レシピ-備蓄食材でつくる「水戻しナポリタン」





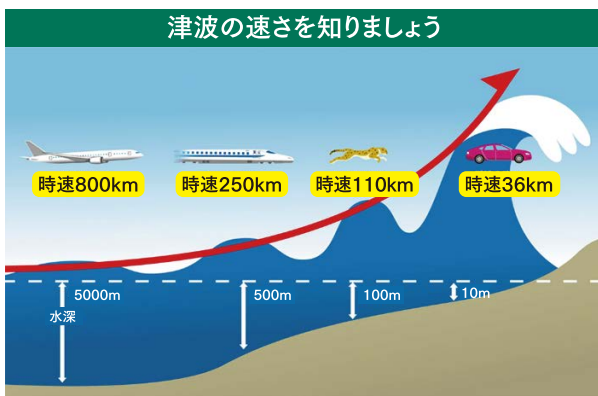
防災の基礎知識&対策

〈津波〉11月5日は「津波防災の日」「世界津波の日」です。津波は沖合で発生する様々な地震で引き起こされます。正しい知識と対策を再確認しましょう。

津波の特性

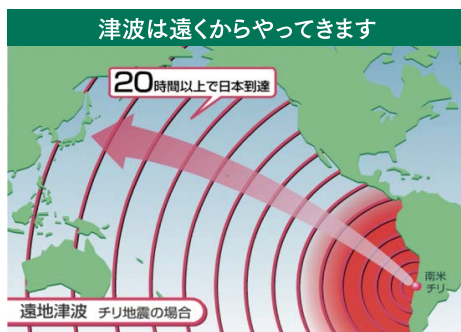
プレートの境界で地震が起きて海底が隆起すると、海水が一気に押し上げられ、沿岸に押し寄せます。これが津波です。津波は非常に速いため、見てから逃げるのでは間に合いません。

●津波は海の深いところでは速く進み、海岸に近づくとき速度が遅くなる一方、波が高くなります。



遠地津波にも注意

遠地津波とは、海外や遠く離れた場所で起きた大きな地震によって発生し、遠くの地域までやってくる津波です。1960年のチリ地震による津波は、地震から20時間以上かけて最大約6mの波が日本に到達し、北海道から沖縄までの太平洋沿岸で被害が発生しました。最近では、2025年のカムチャツカ地震で津波被害が発生し、2026年のミンダナオ地震では一部地域に津波注意報が発表されました。



津波から身を守る

事前に確認

自治体が発行している「ハザードマップ」や国土交通省が提供している「重ねるハザードマップ」で確認できます。

〈ハザードマップポータルサイト〉



【使い方】

- 1 調べたい地点の住所を入力、もしくは「現在地を探す」「地図を見る」ボタンをクリック。
- 2 災害の種類から選ぶ場合は、調べたい災害のアイコンをクリック。

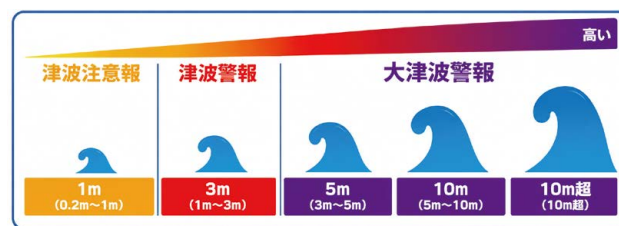
国土交通省「ハザードマップポータルサイト」

<https://disaportal.gsi.go.jp>



津波に関する警報・注意報

気象庁は、津波による災害の発生が予想される場合に、「大津波警報」「津波警報」「津波注意報」を発表します。「大津波警報」や「津波警報」を見聞きしたら、すぐに高いところは逃げましょう。「津波注意報」を見聞きしたら、海や川にいる場合は、ただちに海岸や川岸から離れましょう。



津波発生時の対応チャート

津波から命を守るには、津波が届かない高い場所へ避難するしかありません。自分の命は自分が守るということを強く意識してください。

このようなときは	強い地震や長時間のゆったりとした揺れを感じた	大津波警報(特別警報)、津波警報が発表された(揺れを感じなくても)	津波注意報が発表された(揺れを感じなくても)
すぐにこのような行動を	すぐに避難する <ul style="list-style-type: none">●沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに指定緊急避難場所など、安全な場所へ避難する●沿岸部など津波の危険がある区域にいる人は直ちに避難する●ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難する		
その後は	<ul style="list-style-type: none">●津波は繰り返し来襲するので、警報・注意報が解除されるまでは海岸に近付かない●正しい情報をラジオ・テレビなどで入手する		



安心・快適な住まいづくり

暖かくて快適なバスルームに



浴室のプチリフォーム

〔窓を二重窓に〕

今ある窓の内側に取り付けして断熱性アップ



LIXIL

〔暖房機を設置〕

浴室のヒートショック対策に



暖房も衣類乾燥もOK。TOTO



冷風で夏でも使える暖房機。

高須産業

〔水栓を交換〕

壁工事なしでサーモスタット付きシャワー水栓に交換



LIXIL

〔ドアを交換〕

リフォームタイプのドアで手軽にリフレッシュ



YKK AP

防災アイデア & 防災レシピ

地震のとき
アイデア「寝室でのケガ」を防ぐ工夫
寝ているときの安全や避難のことを考えて準備しましょう

●家具の配置

寝ている場所に倒れてきたり、避難経路をふさいだりしない場所に配置。



●枕元に靴やスリッパ

懐中電灯や携帯電話のほか散乱物でケガをしないよう、靴やスリッパなどを手の届く場所に準備。



●窓の対策

飛散防止フィルムを貼り、カーテンを閉めておきましょう。



レシピ

備蓄食材でつくる

「水戻しナポリタン」



材料(1人分)

- ▶パスタ 100g ▶ピーマン 1/2個
- ▶玉ねぎ 1/4個 ▶ソーセージ 50g
- ▶ケチャップ 30g ▶塩コショウ 適量

- 1 パスタは4時間ほど水につけておく
- 2 ピーマン、玉ねぎ、ソーセージは火が通りやすいように薄く切っておく
- 3 フライパンで、2を炒める。
- 4 火が通ったら、パスタを加え1分ほど茹でる
- 5 ケチャップを加え、塩コショウで味を整えて完成



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_1477.html



水の節約になるよ

