

こども、続く価値を。
Technology for the Future

家づくりのアイデアも!

子育て家族の

減災



BOOK

学工業株式会社

akisuiheim.com

の商品、部品、部材の色柄や色調などは、印刷のため実物とは多少異なる場合があります。
として、手書きの仕様などが必要な場合はお問い合わせください。



日忙しいパパ・ママへ

子どもと家族のための“本当に必要な減災” 始めることから始めませんか

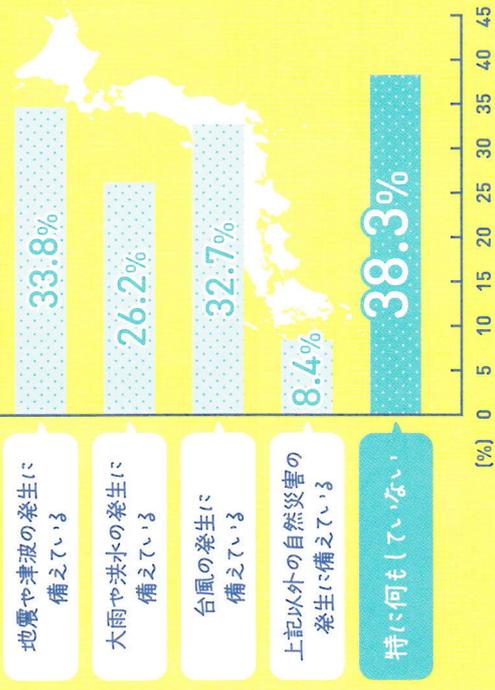
晩までバタバタで、毎日を乗り切ることです。手一杯の災害への対策は「少し落ち着いたときに」という子育て家族のみではないでしょうか。でも備える前に災害が起きてしまったら……？ の対策を目指して先延ばしにするより、少しでも今日から始められる減災、親子で楽しく学んでみませんか。



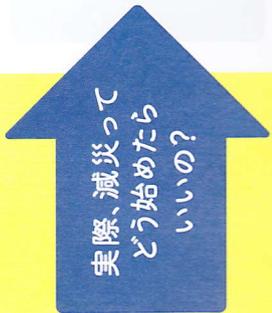
⚠️ 自然災害への備え“特に何もしていない”が約4割！

約4割の家庭で「備えをしていない」状態が明らかに。地震・津波だけでなく異常気象による大雨・洪水などのニュースも増える中、必要性を感じているけれど“つい先延ばし”の家庭も多いのではないだろうか。

全国 (回答者数:1,320名 複数回答可)



※出典:【東日本大震災発生から10年】「災害への備えに関するアンケート」結果 (2020年損害保険ジャパン株式会社)



教えてくれるのは……



富川万美さん (とみかわ まみ)
NPO法人ママプラグ 理事 / アクティブ防災事業代表
東日本大震災の支援活動を機にNPO法人ママプラグの設立に携わる。「アクティブ防災」を提唱し、子育ての当事者としての視点を活かした防災講座や書籍・雑誌の監修など幅広く活躍。

富川さんに聞く!



子育てパパ・ママの あるある 減災・防災事情

先延ばしにしてしまいがちな減災・防災。
子育て家族からは、こんな声がよく聞かれます。

子育てで忙しく
それどころじゃない

マイナスなことは
考えたくない

大事だとわかっているけど
気が乗らない

きっと自分は
大丈夫!

お金を
かけたくない

何から
始めればいいのか?

災害セットを買えば
いいんじゃない?



一緒に考えていきましょう!

富川さんが考える



減災3箇条!

災害発生時の対応力が大事!

1 まずは命を守る



P5

いつ、どんな状況で起こるか分からない災害。
とっさの判断が命の分岐点になる可能性も……。
キケンを回避するための知識を得ましょう。

災害発生後も暮らしは続く…

2 普段に近い生活を守る



P13

災害発生後、すぐに日常生活が戻らない可能性が大!
親子の「体と心の元気」を守るためには、
できるだけ普段に近い生活環境を整えることが大切です。

必要な備え方は人それぞれ違う!

3 オーダーメイドで備える



マークで
解説!

防災セットがあってもいざというときに使えない、
使い方がわからないモノゾウでは意味がありません。
日常の延長でできる“わが家流の備え”について考えます。

子育て家族の住まいの備えは 「在宅避難」がキーワード



P21

家族がもっとも過ごす時間の長い自宅を
災害に強い、安心・安全な場所にするための
建物や設備の選び方についてご紹介します。

さらに……

+

1

災害発生時の対応力が大事!

まずは命を守る



富川さんのアドバイス

災害発生時のキケンを想像し、「命を守る!」を一番に考えて

まず「命を守る」行動を取ることを一番に考えましょう。何が起こりうるのかイメージしておけばパニックになりにくく、命を守る行動を取りやすくなります。そのためにも被災者のリアルな体験を知ることが大切です。



被災パパ・ママに聞いた

災害発生時のリアル 地震編

「自分の命に替えても子どもを守る」と思っている、激しい揺れで身動きさえ取れなかった、不安でパニックになり冷静に判断できなかった、という声が多く寄せられました。



同じ部屋にいたのに

抱くことさえできなかった。

大きな揺れに転がされて泣き叫ぶ2歳の娘を見ながら、這いつくばることしかできない自分がいた。大きな地震のときは、無力だと思った。
(東日本大震災・24歳女性)



子どもは無事・・・?

居場所がわからずパニックに。

小学生の子どもがちょうど下校中か友人宅に遊びに行っている時間帯だったが、自宅にも学校にも電話がつかず、安否がわからず不安でたまらなかった。
(東日本大震災・41歳女性)



子どもを呼んだら

割れたガラスの上・・・

あまりの揺れに身動きがとれない中、別室にいる子どもの名前を無我夢中で呼んだ。駆け寄ってきた子どもが、廊下に散らばった割れたガラスで足の裏を切ってしまった。
(東日本大震災・30代女性)





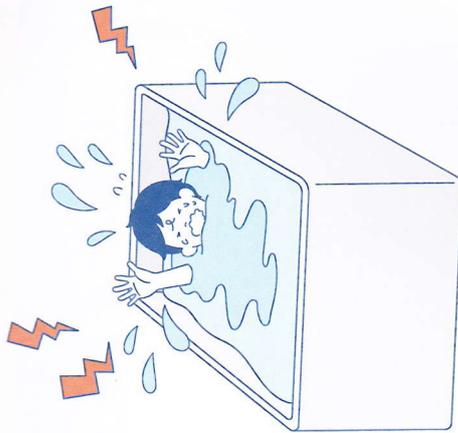
入浴中に地震が…
お風呂の水を飲んだ
子どもが大パニック!

起きたとき8歳の息子は入浴中。お風呂
飲んでしまい大パニックに。避難するより
、子どもを落ち着かせるのが大変だった。
地震・38歳男性)



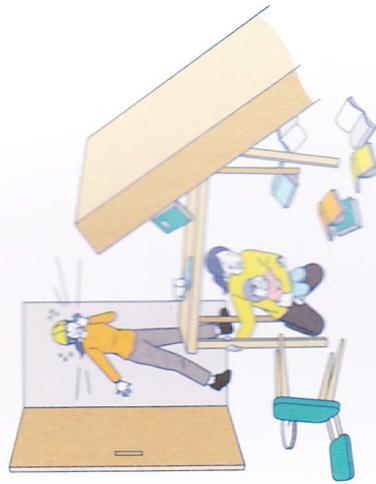
家具が倒れてきて
危うく下敷きに…!

を抱いてうずくまっていたら、同じマンション
の夫が駆けつけてくれた。夫が単身赴任中
ので救われた。
・淡路大震災・27歳女性)



モノが飛んで散らばり、
体がベッドの上で
跳ね上がった。

爆弾が落ちたのかと思うくらいの地鳴りで飛び
起きたら、ベッドの周辺のモノが一気に飛んでき
た。停電して明かりがつかず、部屋も廊下もモノ
が散らばってガラスで手を切ってしまった。
(北海道胆振東部地震・31歳女性)



パジャマのまま
飛び出したが、どうして
良いかわからず…

「逃げなくて」と妻と10歳の子どもと外に出た
が、真暗闇の中でどこに行けばいいのか、どう
したらいいのかわからず、車中泊を選択。ガン
リンを節約したくてエンジンをかけなかったので寒
くて仕方なかった。
(阪神・淡路大震災・42歳男性)

被災パパ・ママに聞いた

災害発生時のリアル ▲台風・豪雨編

「多分大丈夫」「もう少し様子を見てから」など“判断するタイミング”の
遅れて怖い思いをしたパパ・ママが多いくらいやりました。



避難を迷っているうちに
雨風がひどくなって…

避難するかどうか迷っているうちに一気に雨風が
ひどくなり避難を断念。不安で眠れなかった。
(平成29年九州北部豪雨・43歳女性)



冠水した道の真ん中で
車が止まってしまった。

避難中に車の自動ブレーキ機能が働き、冠水し
た道の真ん中で車が止まった。
(平成29年九州北部豪雨・36歳男性)

災害発生時に命を守る

知恵

どこに・どんな状況でいるのかによって、命を守るための判断は異なります。身を守る・パニックにならないための方法を、家族で確認しておきましょう。

リアルな
 経験から
 考える

緊急地震速報で安全な場所へ！

子どもも自分で身を守る

小3と2歳の子どもの
 自ら家の中の「安全地帯」へ！

母親が買物に出ている間に地震が発生。安全地帯を事前に確認できていたので、兄が下の子を抱いて即退避！二人とも無事だったというエピソードも。



年齢に合わせた伝え方を
 乳児期の子どもは周囲の大人が身を守るべきですが、言葉を理解し始める2歳頃からは、遊びを通してだんごむしのポーズを守る練習をしておく。〇

子どもを
 抱くことさえ
 できなかった

家具が倒れ
 パニック

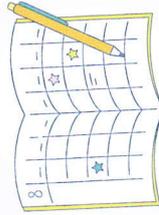


だんごむしのポーズ
 頭を両手で抱え、
 まるまると身を守る。

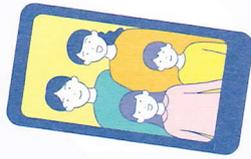
子どもの
 居場所が
 わからない

「情報共有」を習慣にして、 家族バラバラ被災の不安を軽減！

子どもの行動範囲や
 家族の予定を把握
 習い事や友人宅など日々の
 予定と行き先がわかると安
 否確認もスムーズ。



家族写真をスマホへ！
 探すときに役立つ
 はぐれてしまった家族を探す
 とき、家族写真があると役
 立ちます。



ママ友や保育園など
 地域の大人との
 つながりをつくる

親が帰宅困難になるケースも想定し、子どもと関係する地域の大人との連絡手段をあらかじめ確保しましょう。メッセージアプリやSNSなど複数の連絡手段があるとより安心です。



地震発生時の避難は

「NG行動」を覚えて安全に！

ベビーカーや
 自転車は使わない



人混みや足元の瓦礫で操作
 しづらく、怪我の危険性が
 ある。

子どもだけで屋外への
 避難はキケン！



親子で一緒に避難を。瓦礫など
 がキケンなので、抱っこがベター。

上下移動に
 エレベーターは×



時間差で停電が起き、閉じ込
 められるリスクがある。

どう避難して
 よいか...

子どもが
 足をケガ

迷っていて
 避難を断念

冠水して
 車がSTOP

台風・豪雨に備え 避難のタイミングと避難先を決めておく

地震と違って災害発生時期の予測がしやすい台風・豪雨。地震と違って災害発生時期の予測がしやすい台風・豪雨。地震と違って災害発生時期の予測がしやすい台風・豪雨。地震と違って災害発生時期の予測がしやすい台風・豪雨。

警戒レベル
 5 緊急安全確保
 4 避難指示
 3 高齢者等避難
 2 大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
 1 早期注意報(気象庁)

警戒レベル
 5 緊急安全確保
 4 避難指示
 3 高齢者等避難
 2 大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
 1 早期注意報(気象庁)

警戒レベル
 5 緊急安全確保
 4 避難指示
 3 高齢者等避難
 2 大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
 1 早期注意報(気象庁)

警戒レベル
 5 緊急安全確保
 4 避難指示
 3 高齢者等避難
 2 大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
 1 早期注意報(気象庁)

警戒レベル
 5 緊急安全確保
 4 避難指示
 3 高齢者等避難
 2 大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
 1 早期注意報(気象庁)

警戒レベル
 5 緊急安全確保
 4 避難指示
 3 高齢者等避難
 2 大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
 1 早期注意報(気象庁)

警戒レベル
 5 緊急安全確保
 4 避難指示
 3 高齢者等避難
 2 大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
 1 早期注意報(気象庁)

警戒レベル
 5 緊急安全確保
 4 避難指示
 3 高齢者等避難
 2 大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
 1 早期注意報(気象庁)

外出先で遭遇する
 災害にも、年齢に
 合わせた備えを！



慣れない避難所の環境は、特に子連れ家族にとっては大変。地震の後、自宅
 で安全が確保できる場合は、在宅避難も視野に入れましょう。台風・豪雨の際
 は早期避難が原則ですが、避難に危険を伴う場合は垂直(上の階へ)避難も、

POINT!



住まいの備え方を考える

オーダーメイドで備える

普段に近い生活を守る

まずは命を守る

キケン想像して備えるのが億劫な人も...

時 暮らしの中でできる! 災害発生

気軽に取っかかり「なアクションから始めてみましょう。さなアイデアでも、もしもの際には大きな安心になります。

に役立つアイデア

Today /

今日からできる



行けるときに

トイレに行っておく



電車内など被災場所に よっては長時間閉じ込められることも。こまめに トイレに行く習慣をつけを。

日中過ごす部屋 & 寝室は レースカーテンを閉める



地震や台風によって窓 ガラスが割れた際も、室内に破片が飛び散るのを抑えることができます。

家づくりでできる工夫は...P23

キッチンや包丁・食器などを 出さばなしにしない



出さばなしのモノは 揺れによって飛び、凶器に。刃物や割れ物は すぐにしまおうようにして。

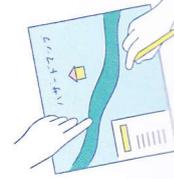
家づくりでできる工夫は...P23

災害時に役立つ アプリを入れておく



ラジオでの情報収集、 避難所検索、位置情報 発信アプリなどは災害 時の強い味方。

家族で「減災会議」を 開いてみる

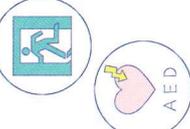


災害ごとの集会所や 避難のタイムズなど、家 族のルールを話し合っ て、共有しておきましょう。

In addition /

ついでにできる

外出先で非常口と AEDの場所を確認する



「今、災害が起こったら」の 視点で外出先でも周囲を見回す習慣を。とっ さの避難・救護行動が 取りやすくなります。

Enjoy /

楽しくできる

親子で避難場所まで歩く 「減災ピクニック」に出かける



ハザードマップを見 ながら親子で歩き、 古い扉や自動販売 機など倒れてきそう なモノがないか確認を。

減災視点で お片付けしてみる



家の中の無駄なモノを整理し、出しっぱなしのモノをなくすだけで減災力は格段にアップ。

片付けのポイントはここ!

揺れて凶器になる、落ちる・割れる・散らかるモノをなくすこと。まずはひと部屋からトライ!

家の中の「安全地帯」を 寝転がって確認してみる



家具の転倒などのキケンを各部屋で確認! 必要に応じて突っ張り棒での固定や引き出しの飛び出し防止などを。

家づくりでできる工夫は...P23

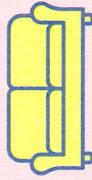
【減災ピクニックのポイント】

- ✓ 複数の避難場所を子チェック
- ✓ 倒壊しそうな箇所を確認
- ✓ 非常用持ち出し袋を背負ってみる
- ✓ 非常食を屋外で試食する

2

災害発生後も暮らしは続く…

普段に近い生活を守る



富川さんのアドバイス

災害後の「体と心の元氣」を守るため 日常に近い環境を整えて

災害後の避難生活は子育て家族にとってはストレスの多い環境で、心と体の調子を崩しやすくなります。日常生活を取り戻すまでの普段に近い環境の整え方は、被災者の体験にヒントがあります。



被災パパ・ママに聞いた

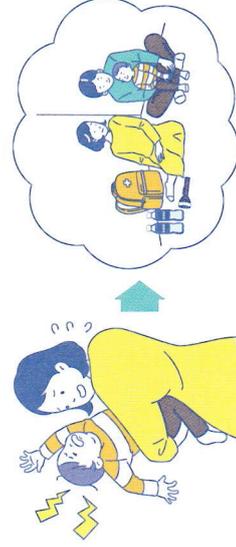
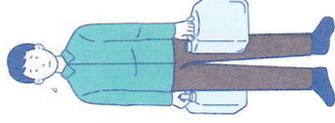
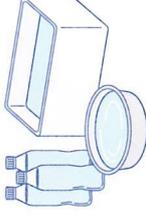
災害発生後のリアル地震編

電気・ガス・水道が断絶し、衛生状態も保ちにくいのが現実。いつもと違う環境や食べ物を受け付けず、体調を崩すケースも。避難所ではプライバシーが守られないこともストレスになるようです。



断水が1ヶ月続き、 水が全然手に入らない!

震災のあとすぐに水道の蛇口をひねると水が出たので急いで湯船、バケツ、タライに水を溜めた。その後1ヶ月ほど断水。お風呂・トイレ、洗い物が大変だった。
(東日本大震災・29歳女性)



震災のストレスで 息子が泣きっぱなし… 避難所に居づらい。

2歳の息子が小さな物音にもビクビクし、泣いたり騒いだりして避難所で大人しく過ごせなかった。震災3日目に親子が過ごしやすい県外の避難所に移り、ホッとした。
(東日本大震災・25歳女性)



停電のなか、 ろうそく一本で過ごした。

地震のあと停電してテレビが観られなくなった。不安な中ラジオやネットの情報を頼りに、ろうそく一本で過ごすしかなかった。
(北海道胆振東部地震・34歳女性)

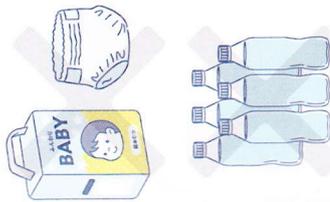
※震災時のろうそくの使用は危険です。使用を控えるか、十分にご注意ください。





子どもが栄養不足で 口内炎に苦しんだ。

2歳の子どもがいたので避難所には行か
ないで、自宅の買い置きだけで生活。野菜不足にな
り、口内炎ができた。口の両端が裂けたりした。
(東日本大震災・31歳女性)



支援物資を取りにいくと 物資がなくなっていた。

息子がまだ生後5ヶ月だったので自宅避難。支
援物資を取りに避難所に行くと、物資はもうな
くなっていました。
(東日本大震災・31歳女性)



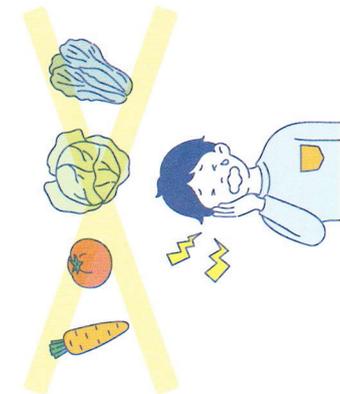
避難所で インフルエンザが大流行!

所にインフルエンザが蔓延し、物資の受け
取りはマスクが必須だった。(東日本大震災・
28歳女性) / 子どもがインフルエンザになり、半
家に戻るしかなかった。(東日本大震災・28
歳女性)



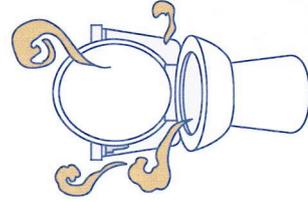
食物アレルギーの子どもが 食べられる食事がなかった。

4歳の子どもが小麦アレルギー。避難所に出さ
れた食事に小麦粉が入っていて食べさせられ
ず、周囲に「贅沢だ」と言われてつらかった。
(東日本大震災・31歳女性)



「トイレの匂い」が 最大のストレスになった。

長い断水生活で、トイレを流すことができず、匂
いが家族全員の最大のストレスになった。
(東日本大震災・30歳女性)



被災パパ・ママに聞いた

災害発生後のリアル ▲ 台風・豪雨編

後片付けで気力・体力が削られる浸水・土砂による被害。
想像以上に重労働だったという声が多く聞かれました。



土砂の片付けに疲弊。 気力が湧かない。

豪雨により1階が完全に浸水。避難したので無
事だったが、真夏の体育館は過酷で4歳の子ど
もが不機嫌に。水が引いた後の片付けはいつま
でも進まず途方に暮れた。
(西日本豪雨・35歳男性)



せっかくの

備蓄品が浸水で台無し。

自宅に必要なモノを備えていたが、床上浸水で
無駄になった。2階にも備えておけばよかった。
(西日本豪雨・24歳女性)



災害発生後の生活を

守る備え

支援物資はなかなか届かないうえ、十分な量がない、体質に合わないなどの事態が起こり得ます。わが家流の“普段のモノ”を備えることが基本です。

リアルな
体験談から
考える

不安を和らげるためにも
ライフライン断絶への備えを

断水が
長く続く

停電で
不安が増大

(水道)

おしりふきやウエット
ティッシュが大活躍



(ガス)

カセットコンロや
BBQセットが便利



(電気)

懐中電灯より
ランタンが◎



手・体を拭いたり、食器をきれい
にするのにも便利。*

湯沸かしや加熱調理が可能に。
温かな食事でも気力も回復しやすい。

光が広がるランタンは部屋全体
を明るくし、安心感を得られる。

アルコール成分の入っていないものをご使用ください。

インフル
エンザが
大流行

トイレの
匂いが
ストレス

災害時は病気にかかりやすい。
衛生・医薬品は十分備えておく

マスク

感染症予防。のどの保湿に。アロマ
オイルを垂らして生活臭の軽減も。

おもつ・生理用品

不足するだけでストレスが増大!
常に1バック以上のストックを。

非常用トイレ

断水時はトイレ問題が深刻。汚物
臭を防ぐ消臭袋の備えも忘れずに。

常備薬

非日常では「たまたま」薬の出番
が増える可能性大。多めに備えを。

マウスウオッシュ

マウスウオッシュやドライシャンプー
で衛生を保ち、心もすっきり!

災害後は感染症が
流行しやすい

避難所では厳しい温熱環境、不衛生な環境により感染症が流
行しやすくなります。ストレスが免疫力の低下を招くため、健康管
理には普段以上に備えが必要です。

支援物資が
ない

アレルギー用の
食品がない

支援物資を期待するのはNG!
食べ慣れた食品を備蓄しよう

【お気に入りの レトルト・缶詰】

長期保存食でなくて
OK。普段から献立の1
品として楽しめるお気に
入りをストックして。

【栄養価の 高い乾物】

食物繊維が豊富なので
便秘抑制にも◎。フリー
ズドライの味噌汁やアス
メなども便利。

【ビタミン補給に 野菜ジュース】

避難生活では野菜不足
になりがち。野菜ジュ
ースや粉末青汁でビタミン
不足解消を。



家族の体質や
好みに合わせ
備蓄品を考えて

ミルク、離乳食、アレルギー対応食など
は支援物資ではほぼ届きません。「災害
用の乾パンはハサハサして、子どもは食
べられなかった」という声も。食べ慣れた
食品を備えることが大切です。



片付けに
疲弊...

後片付けはストレス&二次被害も。
【使えるグッズ】を備えておこう

ケガの防止にも
役立つ軍手



充電式掃除機が
大活躍!



災害発生後、
まず片付けが必要!

震災後の家の中は倒れたモ
ノ、割れたモノでキケンな状
態。台風・豪雨で浸水した場
合は泥まみれに。二次被害
を防ぐためにも早急に安全、
清潔地帯の確保を。



割れたガラスや植木鉢、家
具の運び出しに役立つ。
子どもも用も備えておこう。

停電時も掃除が可能。カラ
ス片などで内部が傷付かな
い紙パック式がおすすめ。

POINT!

子育て家族は
住み慣れた家での
「在宅避難」が安心

体育館などで他人と生活を共にする避難所。特に子どもは心身
が休まず、メンタル不調に陥ってしまうことも。安心して「在宅避
難」できる自宅環境を整えておきたいですね。

詳しくは...P21

まずは命を守る

普段に近い生活を守る

オーダーメイドで備える

住まいの備え方を考える

災害後の暮らしを想像したくない人も…

後 暮らしながら備える! 災害発生

多めに買い置きしておく「いつもの荷物にプラスする」だけでも立派な備え。
親子で楽しみながら、いつか起こる“万一”への対策を行ってみましょう。

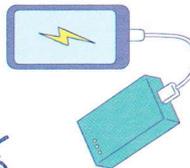
に役立つアイデア

Today /

今日からできる

モバイルバッテリーを 持ち歩く

安否確認や情報収集にスマホは必需品。乾電池式や充電式のモバイルバッテリーを持ち歩こう。



つくりにできる工夫は…P24

お気に入りの レトルト食品を見つける

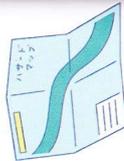
日頃からレトルト食品や缶詰を試して、家族の口に合うものを見つけておき、多めに買っておきましょう。



家づくりでできる工夫は…P26

ハザードマップで 自宅を確認

土砂災害警戒区域や浸水想定範囲に入っているかどうかチェック。避難所までのルートや安全確認も忘れずに。



In addition /

ついでにできる

オムツ・生理用品などを 多めに買う

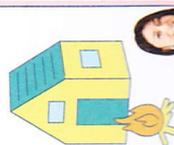
オムツ・生理用品などは使い慣れたものを1ヶ月分多めに買っておきましょう。生理用ショーツや携帯用ピタもあると便利。



楽しくできる

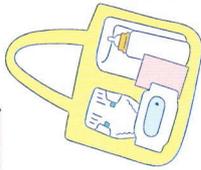
「減災キャンプ」で 非日常に慣れておく

キャンプは最高の減災術! 自然の中で、電気・水道のない経験を通して得た知識・体験は避難生活に役立ちます。



ママバッグの中身を 補充しておく

赤ちゃんのお出かけに持ち歩くママバッグは、心強い非常用持ち出し袋。使った分はすぐに補充を。



入れておくべきはこれ!

おむつ・授乳用ケープ・着替えセット・ガーゼ・ウェットティッシュ・ビニール袋・母子手帳や健康保険証などを!



旅行バッグの延長で 非常用持ち出し袋を つくってみる

旅行バッグをベースに非常時に必要なグッズを足して荷造りしてみよう。子どもを抱っこしながら背負って歩ける重さかどうかを確認を。



【減災キャンプのポイント】
自然の中で夜の暗闇やエアコンのない生活を体験

- 川辺や山などで命を守る知識を学ぶ
- 屋外BBQや飯ごう炊飯に挑戦
- レトルト食品や非常食を食べ比べてみる

近所の方には 子どもと一緒に挨拶を

地域とのつながりが災害時の助け合いのベース。挨拶をしたり地域行事に参加する取り組みも減災の一助になります。



災害時のペットの 避難について考える

避難所へのペット同行は可能な場合が多いですが、ペットの性格や種類によって、避難に同行するかも含め、対応を決めておくことが大切です。



さいごに

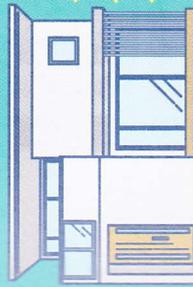
子育て家族の 住まいの備えは 「在宅避難」が キーワード

セキスイハイムの住まいと設備を例に解説!

富川さんのアドバイス

子連れでの避難所生活はとて大変。
「在宅避難できる家」で備えを

他人と生活を共にする慣れない環境で、季節によっては暑さ・寒さ、そして衛生面での問題など、子どもにとってはストレスの多い避難所。万一の際、在宅のまま避難生活を送ることができればいいなら、家族みんなの心身の健康を維持しやすくなります。



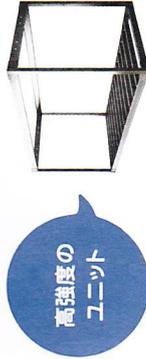
1 まずは大地震にも耐えられる強さが必要

安心して在宅避難をするためには、建物の高い耐震性能が不可欠。大きな揺れ・繰り返し余震にも耐えられる強さが重要です。

強靱な構造体

ボックスラーメン構造体

壁や筋交いではなく柱と梁を強靱に溶接し、建物を支えるラーメン構造。高強度のユニットを組み上げることで追加の耐震装置に頼らない強さを実現します。



高強度のユニット



品確法※1(耐震等級)の最高等級※2が標準仕様

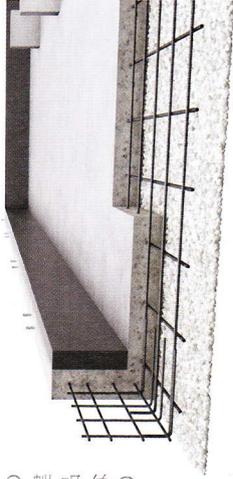
※1 住宅の品質確保の促進等に関する法律 ※2 一部特殊プランにおいては対象外となります。

液状化に強い基礎

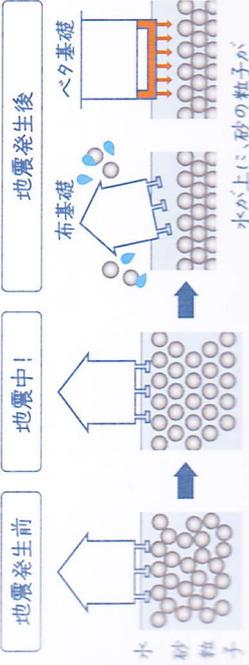
ベタ基礎

東日本大震災や熊本地震でも多発した液状化の被害。建物を面全体で支えるベタ基礎は、液状化した不安定な地盤でも建物を支え、建物の不同沈下被害を軽減します。

※基礎断熱の仕様・色は、建築地域や商品によって異なる場合があります。



液状化の仕組み



液状化と不同沈下

緩く推積した砂地盤などが、地震により激しく揺られると液体のように一時的にやわらかくなって、建物を支える力を失ってしまい現象のこと。液状化により建物が傾斜しながら沈下する不同沈下が発生する恐れがあります。

災害発生時のキケンを予測して、 間取りや設備を考えよう

地震の強い揺れでモノが飛ば・倒れるといったキケンを想定し、被害を抑えるための間取りや設備を取り入れられることも大切です。

① 安全な場所をつくる 廊下や玄関など割れる・倒れるモノのない安全な空間をひと部屋でも確保。

② 避難動線を確保する 廊下や玄関など避難時に通る動線上への転倒・散乱がないように整えておく。

地震発生後、備えの少ない住まいのリスクは？



1. 揺れにくい戸
揺れでも扉が閉じ込められにくく、閉じ込められにくい戸を軽減。

2. 家具なら倒れない
子供や子ども部屋には造り付け本棚やデスクが安心です。

3. 倒れない
無開口基礎
一般的な布基礎

4. 飛散しにくい防犯ガラスを
手足のケガなど二次被害を抑制します。

床下浸水には無開口基礎で備える
配管貫通部などに気密材・水密材を設置(※2)した、換気口のない「無開口基礎」で床下浸水のリスクを軽減します。

※2 床下浸水時の完全止水を保証するものではありません。床下浸水時の漏水については、セキスイハイオナーズ保険での補償対象となります。標準仕様の基礎高400仕様の場合は保険のオプション対応になります。詳細は保険パンフレット・約款にてご確認ください。

3 災害後の生活を守るために 先進の設備で賢く備える

在宅避難に欠かせないのは、ライフラインが断たれても、暮らし続けられること。災害時も安心できる先進設備を備えましょう。

明かりがただで家族の安心感が倍増！
明かりによってパニックも落ち着き、冷静な判断にも役立ちます。

災害時停電時のエネルギーの備え



※1 すべての電力は賄えず、電力会社から電力を購入する必要があります。※2 「家まるごと仕様」の場合、蓄電池の残量がないと復旧しません。同時に使用できる電力には限りがあります。【「家まるごと仕様」注意点】生命にかかわる機器(医療機器等)は別途電源の確保が必要です。分電盤の容量が75Aを超える場合や、エレベーター採用の場合には、別途分電盤が追加が必要となり、当該追加分は「家まるごと仕様」の対象外となります。消費電力が大きい機器や起動時の電力が大きい機器を使用した場合、蓄電池がシステム停止となる場合があります。また、センサーや調光機能を搭載した照明や家電の機種により動作しない場合があります。詳しくは営業担当者にご確認ください。※3 蓄電池の残量が少ない時は省エネモードを使用しても運転できない場合があります。

断水に困らない水の備え

「飲み水」と「生活用水」の両方が必要！

飲み水はもちろんのこと、子どもと家族の衛生管理のために、生活用水も必要です。



「飲み水」を確保

飲料水貯留システム

の内部に「飲料水貯留システム」を設置し、ことで24ℓの飲料水が確保できます。^{※1} 時も清潔な飲料水を確保できるため、水と料理やお子様のミルク作りも安心。

飲料水貯留システムは、オプション仕様です。4日使用しなくなった場合は、貯留水の水量が低下し恐れがありますので、システムが設置された水栓を再開する際には、最初の70リットルを飲用し、使用しただけが必要があります。最初の70リットル水とする場合は、煮沸が必要です。1年に1回を目動と取水の確認を行ってください。また、設置について事前に自治体の指導の確認が必要です。



24ℓの飲料水を床下に住居スペースを損なわない

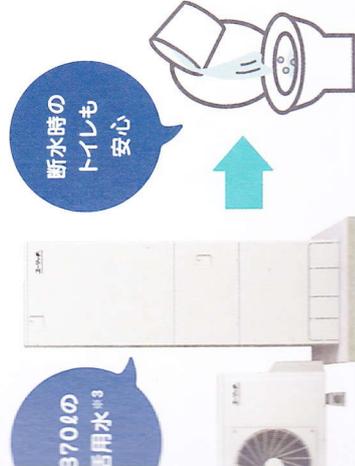
床下空間に飲料水を確保

日常の給水で水が入れ替わり衛生的！

「生活用水」を確保

エコキュート

エコキュートのタンク内から、約370ℓ^{※2}の水を取り出せ、断水時にもトイレを流すことができ、安心です。



370ℓの水が貯まるエコキュート^{※3}

断水時のトイレも安心

減災コラム

雨水を貯めて、生活用水として活用する方法も！

雨水タンク



降水時に雨水を雨どいから取り込み、タンクに貯水。トイレの水を流したりする非常用水として使用できます。

非常時の“食”の確保

停電時の調理法

カセットコンロなどを備えるのも一手ですが、自宅で発電・蓄電できる家なら「IHクッキングヒーター」を使用することもできます。^{※1※2※3}



※1 蓄電池「家まるごと仕様」の場合。 ※2 蓄電池に残量が無い場合使えません。同時に使用できる電力には限りがあります。 ※3 IH起動時の電流により、照明が一瞬暗くなる場合があります。

日常の備蓄管理

キッチンのパントリーなどを活用すれば、使いながらの備蓄（ローリングストック）を実践しやすくなります。ベビーフードやおやつも多めに準備を。



普段の食品を使いながら備える
お気に入りのレトルト食品などを多めに買い置きし、管理できる収納が役立ちます。

災害後の移動手段

太陽光で充電する電気自動車

VtoHeimシステム

停電時でも、自宅で創った電力を電気自動車へ充電。移動手段としてはもちろん、余った電力は家庭内でも使用可能です。

災害時のガソリン不足は深刻

ガソリンが手に入らない状況でも、在宅避難中の買い出しなどに使えて便利です。

住まいとクルマの間のエネルギーコントロール



VtoHポッド

電気自動車

クルマから住まいへエネルギーを供給

大容量ソーラー



※生命に関わる機器やエレベーターなど、途中で電源が切れると困る電気製品には接続しないでください。
※停電時において、電気自動車の電池容量が放電下限値(車種により異なる)またはセキスイハイムが販売するVtoHシステムに設定されている放電下限値のいずれかを下回る場合、宅内に電気を供給することが(放電)や、夜間(太陽光発電システムで発電できない時間帯)EVに充電することができなくなります。(※4)また、電力が使える範囲は家まるごと仕様で別途分電盤を追加した部分を除きます。同時に使える電力には限りがあります。
※4 放電下限値10%未満の電気自動車でも10%で放電が止まります。