

災害時に命を守る一人一人の防災対策

地震が発生したときの身の守り方

緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れが来るまで数秒から数十秒のわずかな時間しかありません。すぐに周りの人に地震が来ることを知らせ、あわてずに身の安全を確保するようにしましょう。

▼家の中では

座布団などで頭を保護し、大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れる。あわてて外へ飛び出さない。もし、火が発生した場合には可能ならば火の始末、火元から離れている場合は無理して火元に近づかないようにする。



▼自動車運転中のときは

あわててスピードを落とさず、ハザードランプを点灯させながら徐行し、周りの車に注意を促す。周囲の状況を確認して道路左側に停車させる。エンジンを止め揺れが収まるまで車内で待ち、揺れが収まったら、ドアをロックせずキーをつけたまま車外に出て、安全な場所へ避難する。

▼電車・バスに乗車中のときは

つり革、手すりなどにしっかりつかまり、車外に投げ出されないように気を付けるとともに、車掌または誘導員の指示に従う。

家の中のチェックポイント

家具の固定、ガラス飛散防止をしっかりとっておく！！

▼タンス

床側をストッパーなどで固定し、天井側はポール式器具で固定。上下に分かれている家具は連結しておく。

▼食器棚

L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、開き戸には開かないように留め金を付ける。ガラスにはガラス飛散防止フィルムを張る。

▼冷蔵庫

裏側をワイヤーなどで壁に固定する。

▼本棚

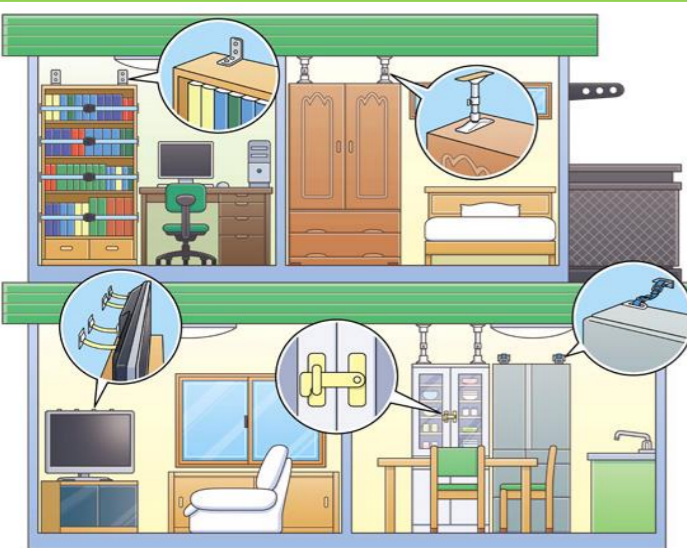
L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、重い本は下の段に。本棚の端の硬い部分にひもやベルトなどを取り付けて、本が飛び出さないようにしておく。

▼テレビ

粘着マットを敷いて転倒を防ぐとともに、機器の裏側をワイヤーなどで壁やテレビボードに固定する。

▼窓ガラス

強化ガラスに替えたり、飛散防止フィルムを張ったりする。カーテンを閉めておくことで室内への飛散防止に効果があります。また、割れたガラスが飛散した部屋でも安全に歩けるように、スリッパなどを近くに置いておく。



家庭の防災対策で準備すべき防災グッズ

重要なことは「そのグッズを用意すれば死なずにすむか」と考えることです。

家庭で防災グッズのセットを準備する場合、次の4種類に分割しておくことをおすすめします。

▼寝室から脱出するための「枕元セット」

自宅に防災グッズのセットを用意する際、最初に準備しておきたいセット。

就寝時に大地震が発生した際、メチャクチャな状態になった屋内を安全に移動するために最小限必要な道具を布団の近くに設置します。

○小型の懐中電灯(フラッシュライト) ○簡易スリッパ(折りたたみスリッパ) ○手袋(軍手)
○笛(ホイッスル) **○メガネ・持病の薬・吸入薬の予備など** ○これらを収納するポーチや袋

▼走って避難するための「非常持ち出し袋」

津波や大火災からダッシュで避難するための最小限のセットを玄関先に常備しましょう。

○ヘルメット・防災ずきん ○軍手 ○雨具 ○懐中電灯 ○携帯ラジオ ○携帯電話等の充電器
○応急手当セット ○ウェットティッシュ ○携帯トイレ ○赤ちゃん用品(オムツ・ミルクなど)
○(女性)生理用品 ○現金 ○免許証や健康保険証のコピー・印鑑
○水・非常食(1日分)・・・水や食糧を入れすぎると重量が増し、避難が遅れてしまいます。

○アレルギー用食品・持病の薬・メガネ・補聴器・杖・入れ歯など・・・これがないと生活ができない、というような体の一部。絶対になくってはならない道具であり、かつ避難所などでは入手ができないもの。

▼避難所や自宅で3日程度を過ごす「避難生活セット」

災害発生から72時間を過ごすための生活用品一式。

余裕があれば揃えておきたいです。

○水・食料・トイレ・・・3日分程度の、非常用トイレ・飲料水・食料を「インフラ代替セット」としてまとめておきます。
○3回分程度の着替え(下着) ○ラップ・食器(紙コップ・紙皿)・ガムテープ・ロープ・ティッシュなどの生活用品 ○毛布・タオル
○洗面用具(ドライシャンプー・歯ブラシなど) ○電池 ○使い捨てカイロ
○防寒具 など

▼インフラの停止に備えた1~2週間程度の「短期備蓄」

大地震に備えた短期備蓄、水や食糧が中心です。

普段購入している食べ物や生活用品を「少し多めに買って備蓄し、備蓄品から消費して、使ったら補充する」という方法で少しずつ買い足すのがおすすめです。

カセットコンロもあると便利です。

