

自分を守る地震対策

自助

地震はなんの前ぶれもなく、突然やってきます。いつ大地震が発生しても被害を最小限に食い止められるように、家の内外に危険個所がないかをチェックし、事前に安全対策をしておきましょう。

家族で防災会議を開こう

月に一度程度は家族そろって防災会議を開き、実際に地震が発生したときを想定して、災害から身を守る方法を話し合っておきましょう。非常持出品や防災用具の点検も定期的に行うことが大切です。

防災会議のテーマ

家族一人ひとりの役割分担を決める

日常の防災対策の役割と、災害発生時の役割を決めておきます。高齢者や乳幼児、妊婦等がいる家庭では、保護担当者を決めましょう。

防災用具をチェックする

消火器や救急箱の置き場を確認します。消火器の使い方、応急手当の方法を覚えておきましょう。

避難経路を確認する

地域の避難場所を確認します。避難経路は一つではなく複数決めておきましょう。できれば休日などを利用して家族で避難経路などの下見をしましょう。

危険個所をチェックする

家の内外に危険個所がないかどうかチェックします。危ない場所は、修理や補強について話し合しましょう。

連絡方法を確認する

家族が離ればなれになったときの連絡方法を話し合しましょう。災害用伝言ダイヤル「171」の使い方を確認。また災害地以外に住む親せきや知人を中継地点にして連絡をとるのも有効な手段です。

非常持出品をチェックする

必要な品がそろっているか確認します。定期的に保存状態や賞味期限を点検し、必要なら交換します。

家の中の安全対策

家の中に逃げ場となる

家具のない安全なスペースをつくる

部屋が複数ある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置く。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるように、配置換えをする。



寝室、子ども・高齢者・病人のいる部屋には家具を置かない

就寝中に地震に襲われたとき、倒れやすい家具があると危険。



出入口や通路には物を置かない

安全に避難するための通路を確保するため、できるだけ物を置かない。



家具の転倒や落下を防止する対策をとる

重い家具や背の高い家具は、固定器具や「耐震粘着マット」などを利用して対策を。ただし金具や支え棒の場合、取り付ける天井や壁に相応の強度が必要になるので設置場所を十分検討する。

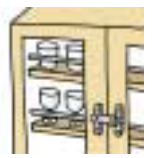
タンス・本棚

L字金具や支え棒などで固定。二段重ねの場合はつなぎ目も金具でしっかり連結しておく。



食器棚

扉が開かないように留め金をつける。さらに収納物の落下を避けるために棚板には滑り止めのシートやふきんを敷くと安心。



テレビ

できるだけ低い位置に置き、柱などに金具でしっかりと固定する。上には水槽や花瓶などを置かないこと。



照明器具

鎖と金具で数か所留めて補強。蛍光灯は蛍光管の落下を防ぐため、両端を耐熱テープで留めておく。



耐震診断を受けましょう

阪神・淡路大震災の死者の約8割が、家屋の倒壊や家具の転倒による圧迫・窒息死でした。新潟県中越地震でも古い木造住宅を中心に多くの家屋が倒壊し、死傷者が出ました。両地震を教訓にして、まずは住んでいる家屋の耐震性能を確認しましょう。自治体によっては耐震診断や改修を費用面でサポートする自治体も増えていきますので、それらを積極的に活用して地震に強い家をつくりましょう。(補助制度は35ページを参照してください)



避難するときは

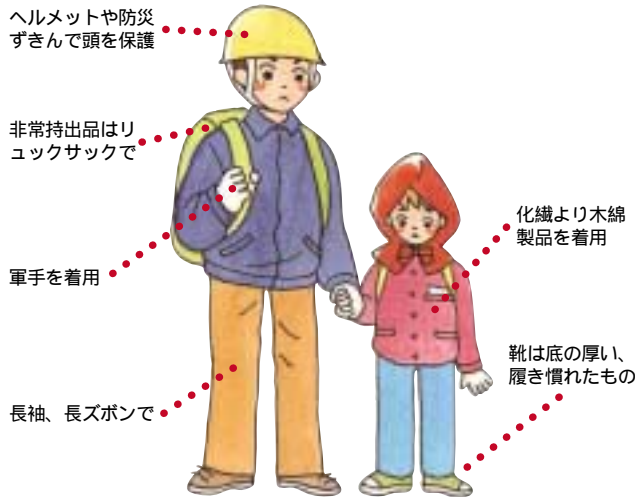


避難の心得 9カ条

- 1 避難する前に、もう一度火元を確かめ、ブレーカーも切る。
- 2 ヘルメットや防災ずきんで頭を保護。
- 3 荷物は最小限に。
- 4 外出中の家族には連絡メモを。
- 5 避難は徒歩で。車やオートバイは厳禁。
- 6 お年寄りや子供の手はしっかり握って。
- 7 近所の人たちと集団で、まず決められた集合場所に。
- 8 避難場所へ移動するとき、狭い道、塀ぎわ、川べりなどは避ける。
- 9 避難は指定された避難場所へ。



避難時の服装



避難するときのルール

避難するときは混乱防止のため決められたルールと秩序を守り、お互いに協力し合うことが大切です。とくに乳幼児、高齢者、病人、身体の不自由な人を安全に避難させるために日頃から十分な対策を立てておきましょう。また、災害時に車で避難すると、避難場所やその周辺が車で混雑し、かえって避難が遅れます。救護活動もできなくなってしまいますので、自分の都合だけを考えた車での避難は絶対にやめましょう。

最低限そろえておきたいもの（非常持出品）

避難をする時に持っていくものなので、最低限の品を、かさばらないようにコンパクトにまとめましょう。すぐに取り出せる場所に保管することも大切です。

懐中電灯

できれば一人に一つ用意。予備の電池と電球も忘れないように。

携帯ラジオ

小型で軽く、AMとFMの両方を聞けるものを用意。予備の電池は多めに。

貴重品

現金、預貯金通帳、印かん、健康保険証・住民票のコピーなど。現金は10円硬貨も（公衆電話の利用に便利）。

救急医薬品

傷薬、ばんそうこう、解熱剤、カゼ薬、胃腸薬、目薬など。常備薬があれば忘れずに用意。

非常食・水

カンパンや缶詰など、火を通さずに食べられるものを。水はペットボトル入りが便利。乳幼児がいる場合には粉ミルクも忘れずに。

その他

携帯電話、ヘルメット（防災ずきん）上着・下着、タオル、軍手、紙の食器、ライター、缶きり、栓抜き、ビニール袋、ティッシュ、サランラップ、生理用品、紙おむつやほ乳びんなど。

