

地震編 第2章

【事前対策】

これだけはやるべき
事前の3つの備え



- 1 命を守るための家具固定 p.029
- 2 日常生活の中で備蓄を行う p.031
- 3 家族の安否確認方法を決める p.033

① 命を守るための家具固定

家具を固定する

阪神・淡路大震災や新潟県中越地震など過去に発生した大規模な地震では、3～5割の人が家具の転倒や落下でけがを負いました。特に、タンスやピアノといった重さのある家具の下敷きになると、最悪の場合、命にかかります。命を守るために、家具をしっかり固定しておきましょう。



転倒



移動



収納物の落下



引き出しの飛び出し



住宅内の安全対策を行う pp.217-220
耐震性が低い建物は耐震診断・耐震改修を行う pp.215-216

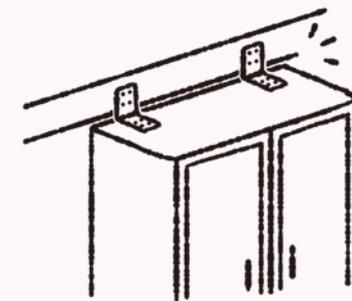
コラム③ column

家具の固定方法

家具の固定方法には、大きく3種類の方法があります。複数の方法を併用するとより安定します。

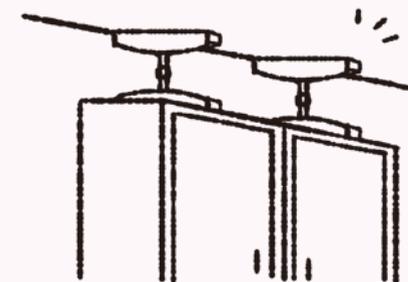
① 金具でしっかり固定

L型金具などで壁下地(柱、間柱、胴縁など)や付け鴨居に直接ネジ固定する。



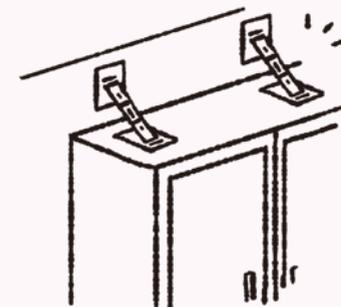
② 天井との間につっぱり棒

家具の上部と天井との間にポール式器具(つっぱり棒)などをかませる。



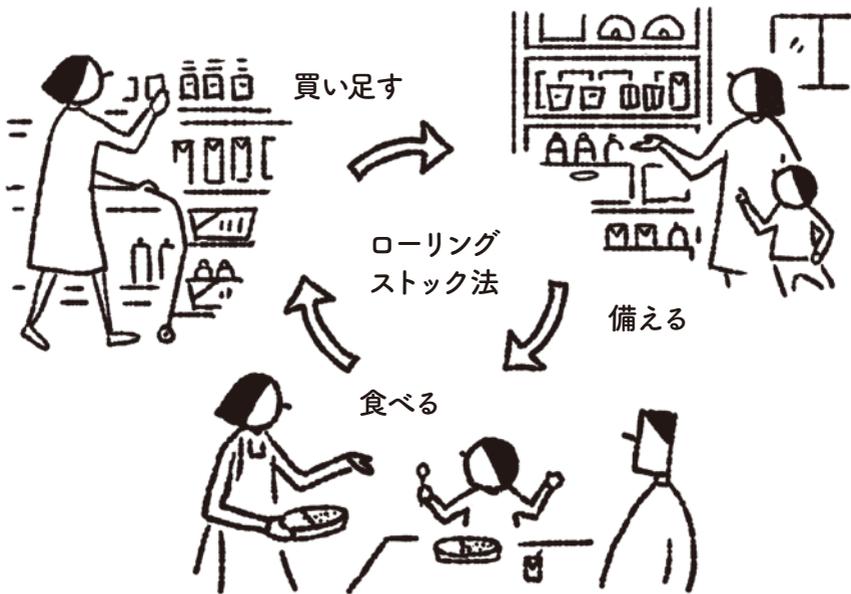
③ ストッパーやテープで固定

足元にストッパーを設置する、頂部や背部を粘着テープや固定ベルトなどで固定する。



② 日常生活の中で備蓄を行う

ローリングストックを実践する



「ローリングストック」とは、日ごろから使いなれた食材や日用品を多めに買い置きし、普段の生活の中で消費をしたら、使った分を買い足し補充していく方法です。「災害のため」と意識しなくても簡単にできますし、災害時にも、日ごろ食べなれたものを食べることができます。



事前の備え 避難生活に必要なものを備蓄する pp.225-226

コラム④ column

7日分の備蓄の目安

飲料・食用水は1人3ℓ

家族3人の場合、 $3人 \times 3ℓ \times 7日分$
=63ℓ(2ℓペットボトルが32本)



1日3食、組み合わせをイメージしながら一備蓄しやすい食品の例一

<主食>

無洗米、レトルトご飯、乾麺、即席麺など

<簡単に食べられるもの>

缶詰(果物、小豆など)、レトルト食品(スープ、味噌汁など)、
加熱せず食べられるもの(かまぼこ、チーズなど)、
野菜ジュース、栄養補助食品、健康飲料粉末、
お菓子(チョコレート、ビスケットなど)

<主菜>

缶詰、レトルト食品、
冷凍食品など

<調味料>

しょうゆ、塩など

カセット式コンロ、
ガスボンベも忘れずに。



③ 家族の安否確認方法を決める

集まる場所や連絡方法を家族で決める

家族みんながそろっているときに地震が起きるとは限りません。家族との安否確認方法を決めておきましょう。



複数の安否確認方法を決めておく

連絡が取れなくても
集まる場所を決めておく



家族で決めたことを
カードにまとめて身につけておく

事前の備え

連絡方法を決めておく p.229
自分や家族のメモをつくる p.230

マニュアル

災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板の使い方pp.199-200

コラム⑤
column

もうひとつの大切な備え

家族や自分に必要な備えを考える

3つの備えはみんなに共通する最低限の備えですが、一人暮らしの場合、子どもがいる家族の場合、寝たきりの家族がいる場合、自宅が浸水区域にある場合、超高層マンションの場合など、状況に応じて、必要な備えは異なるはずです。

「自分だったらこういうとき、何が一番困るだろう」

「我が家の場合は、この備蓄品は〇〇で代用できる」

など、災害が起こったときの状況をイメージしながら、家族や自分に合った備えを考えておきましょう。

