

いましてすぐははじめよう 自助・共助の取り組み

天王寺区防災ハンドブックを ご存知ですか？

災害に備えるために大切なのは、まず「知る」こと。天王寺区では防災に関する様々な情報を掲載した「天王寺区防災ハンドブック」を作成、区役所でお配りしています。

災害に対する「いつもの備え」のために手元に置いてご活用ください。

天王寺区防災ハンドブックの内容

- 天王寺区の災害想定
- 災害に備えて準備しておきたいもの
- 災害が発生した時にとる行動は？
- 防災マップ(避難所など)



お家の中の地震対策は 家具の転倒防止から

あなたの家では家具の転倒対策をしていますか？

阪神・淡路大震災の際、室内でケガをした原因で最も多かったのは家具等の転倒落下によるものでした。

大きな地震じゃなければ大丈夫というのは大間違い。南海トラフ巨大地震のような海溝型の地震では長周期地震動と呼ばれる周期の長いゆっくりとした大きな揺れが発生します。長周期地震動は、震源地から遠い地上の震度が小さな所でも、マンションなどの高層階での揺れを非常に大きくして、家具が転倒する恐れは高くなります。

耐震構造のマンションだから大丈夫と思わず、家具転倒防止のための器具を取り付ける、あるいは家具が倒れそうなところに寝ないようにするなど対策を取りましょう。

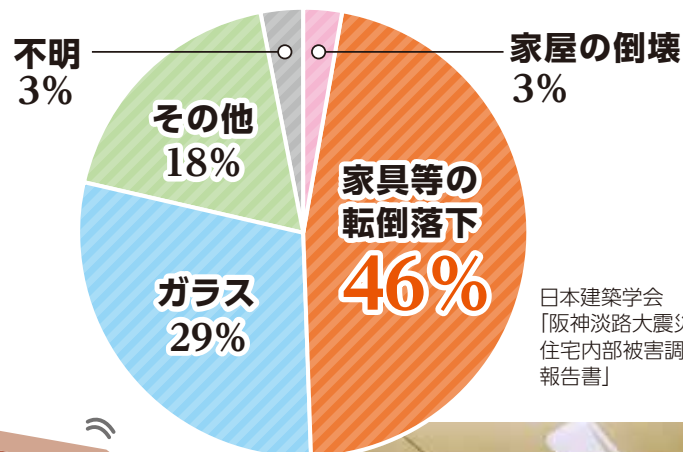
実際の揺れ方を動画で見てみよう

気象庁のホームページでは説明動画「長周期地震動とははじめ天災は高いところにやってくる?!」を公開しています。

実際にどのように揺れが起こるのか、QRコードを読み取ってご覧ください。



住居内被害によるケガの原因



日本建築学会「阪神淡路大震災住宅内部被害調査報告書」



防サイくん



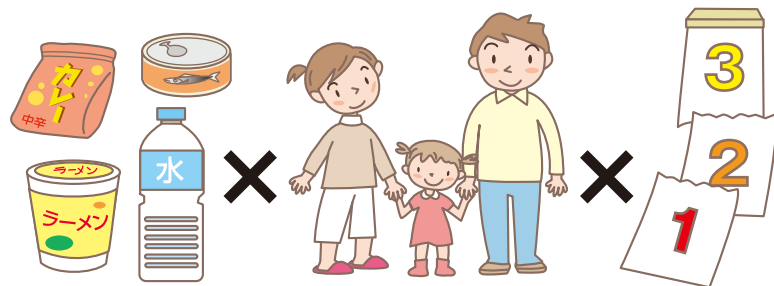
▲家具転倒防止器具

1週間分の心がけ 日頃からの無理のない備蓄

地震や水害のような大規模災害が発生すると、一時的に近くのスーパーやコンビニからミネラルウォーターやカップラーメンが品薄になります。災害により、交通網や行政機能が麻痺すると、救援物資がすぐに届くとは限りません。

家庭内での備蓄の目安は「最低でも3日分、できれば1週間分」です。飲料水については、1人1日3リットル必要とされています。

食糧の備蓄といっても災害用保存食を大量に用意することだけが備蓄ではありません。普段の買い物で、缶詰やレトルト食品など日持ちがして、好みの味のものを少し多めに買い、使ったら使った分だけ補充する回転備蓄(ローリング・ストック)で、無理のない備蓄を心がけましょう。



備蓄の目安 = 家族の人数 × 最低3日分

※できれば1週間分を備えましょう

ココがポイント!

- 費用・時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- 買い置きスペースを少し増やすだけで済む