



暮らしの中の防災対策

『ちょっとした工夫』が あなたを守る!



ライフライン復旧の目安

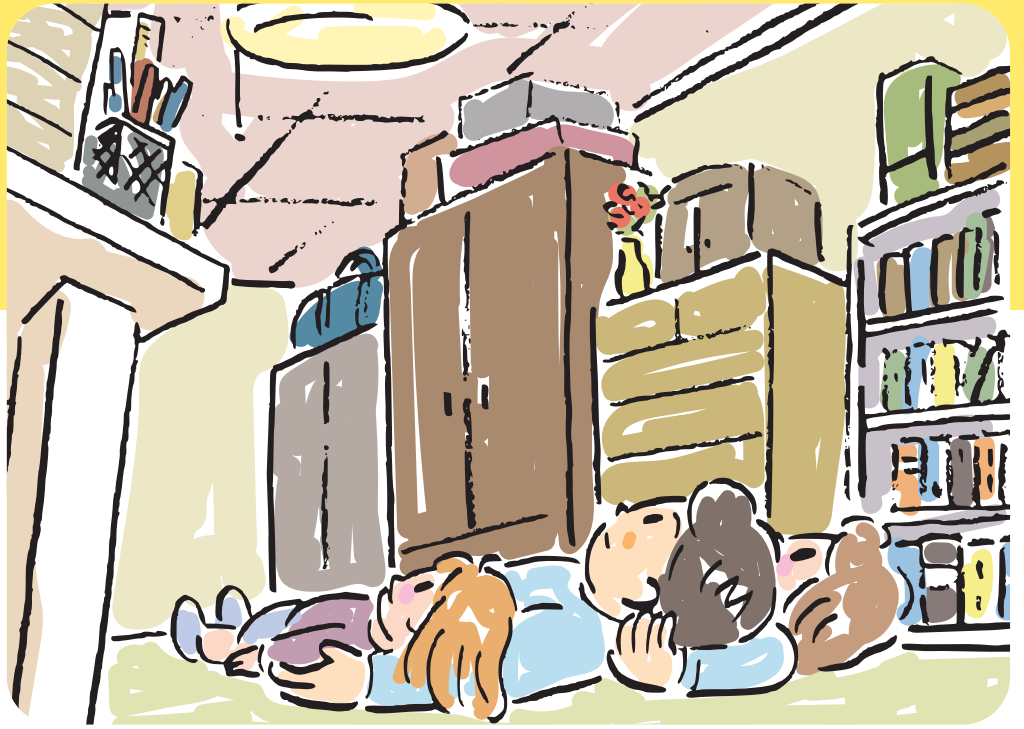
- 電気 6日 冷蔵庫が使えず、夜は真っ暗!
- 通信 14日 電話が使えず、TVもパソコンもアウト!
- 上下水道 42日 トイレも使えず、台所の水も出ない!
- ガス 53日 調理ができず、もちろん湯沸かし器も使えません!

(東京都防災会議地震部会発表 平成24年4月)

災害が起こった時、一番大切なことは、
何があっても身を守り、生き延びること!
そして、あなたの家族の命を守ることです!
そのために、毎日の生活の中でちょっとした備えと
工夫でできる防災対策を見直してみましょう。



家の中



今、あなたのいる部屋で地震が起きたら、どんなことが起こるでしょうか？
それをイメージするために、「今、地震が起きたら…」と考えて大の字になって寝転んで、
天井→壁→床と順番に目を移してみましょう！
そのつもりになって見てみたら、家の中には倒れたり
落ちてくる危険がいっぱい！
ちょっとした工夫をしておけば、
その危険は回避できるかもしれせん。



圧死と通電火災

阪神・淡路大震災での死亡原因の大部分は、「圧死や窒息死」。
建物の倒壊だけでなく、家具や家電製品等が倒れ、その下敷きになっ
ての圧死や窒息死だったのです。
そして、地震発生から数時間後、次に起きたのは「通電火災」でした。
この火災により家財道具や家屋のがれきの下敷きになった人の救出は、
より困難になったのです。





寝室

寝ている時は、本当に無防備です。
地震で建物が揺れ、物が落ち、ガラスが割れる
ことも…。あらかじめ、危険な場所の芽を摘んで
おくことがポイントです！



❗ 枕元のアロマキャンドルや家族の写真、花を生けた花瓶…地震で散乱の可能性あり！

👉 寝室のインテリアはつまずきを防ぐため、落ちない工夫が必要です。

❗ 地震の揺れでメガネや補聴器はどこかに行ってしまうのでは？

👉 滑り止めシートの上に置いたり、ウォールポケットに入れる
など、すぐ手に取れるところに置きましょう。予備のメガネも
靴箱などに入れておくといいですね！



❗ 普段はコンタクトレンズ。でも寝ているそばには置いてないな～～。

👉 ぜひ、メガネを用意しておこう。
何よりも水が使えないので洗浄が難しいですね。

❗ 足が不自由なので、すぐ立てない状態です…。

👉 玄関だけでなく、寝室にも杖を手の届くところに置いておきましょう。

❗ 隣に寝ている子どもを抱っこすると、両手がかえらずに動きにくい。

👉 抱っこひも、おんぶひもも枕元に置きましょう。



❗ いったい何が起こったの？不安な気持ちでドキドキしてしまう…。

👉 ラジオや携帯電話も枕元にあった方がいいかも。
👉 携帯電話は常に充電をフルにしておき、また携帯式充電器もあれば便利です。
車があれば、カーラジオが使えます。

❗ 停電で真っ暗になったり、物が落ちたり倒れている部屋の中を安全に動けるかしら？

👉 割れたガラスや散乱した家財で歩きづらいので、布団の近くに
スリッパや靴を置いておこう！
👉 停電を感知して自動で点灯する足下灯の設置や、
懐中電灯を取りやすいところに置いておくのも一計。
もちろん電池の確認は忘れなく！



❗ 一番大きなガラスは窓ガラスだった！これが割れたら怖い！

👉 窓ガラスに飛散防止フィルムを貼るのが効果的！
その上、バラバラにならないから後片付けはとっても楽！
👉 カーテンを閉めて寝ることを習慣に！





台所

割れ物、危険物、重いものがいっぱいある台所。
地震の揺れで、出しっぱなしの調理器具は床に
散らばってしまいます！
物を出したら片付ける“習慣”が大事です。



！ グラッと来たら、流し周りや高い棚にある調理器具が落ちたり飛んでくるよね？

- ☺ 包丁やボール、フライパンや鍋、終わったらその都度片付ける！
- ☺ 頭より高い棚には重い物を置かないように。

！ 断水すると、食器が洗えない…。

- ☺ 日頃から、乳幼児用の哺乳瓶は使ったらすぐ洗う習慣をつけましょう！



！ やっぱり水は大切よね

- ☺ 2ℓのペットボトルは重くて取り扱いにくいので、500mℓくらいの小さなものもあるといいですね。
- ☺ 冷凍庫の氷は飲み水になります。

！ 普段使っているごみ袋って災害時にも使えるって？

- ☺ 給水所に水をもらいに行くときに使えます。
- ☺ 二重にしたごみ袋に水を入れ、段ボール箱やリュック、ショッピングカート、旅行用のスーツケースに入れて運ぶのも一案です。



！ ポリ袋でごはんを炊いたり、煮ることができるって聞いたことがあるけど、どんなポリ袋がいいの？

- ☺ 食品用の「高密度ポリエチレン」を使いましょう。ポリ袋は、湯せんでできる物を確認して選びましょう！

！ 卓上ガスコンロが便利！って聞いたわ

- ☺ そうです！でも、ボンベの予備を1本1時間分と想定して用意しておきましょう。ボンベにも消費期限があるので確認しておくことが大切です。

ボンベの消費期限を確認！



！ 食器がたくさんあるけど、落下防止の方法はあるの？

- ☺ お皿は、10枚を限度に下から「中・大・小」に重ねると、揺れで落ちにくいんだって！
- ☺ 棚に「滑り止めシート」を敷いてみましょう。
- ☺ 食器棚のガラス部分に『飛散防止シート』を貼りましょう。
- ☺ 食器棚の扉が開いて中の食器が飛び出ないように「キャビネットストッパー」を取り付けましょう。

お皿は…



！ トースターや電子レンジが動いて落下すると怖い！

- ☺ ストラップ式の器具や、粘着マットで棚に固定しましょう。



！ 「家庭消火用具」ってどこに置けば効率的？

- ☺ ガスコンロの下に設置すると、火災の時に火や油で取り出せなくなることがあります。そのリスク回避のために、ガスコンロから少し離れた場所に置きましょう。



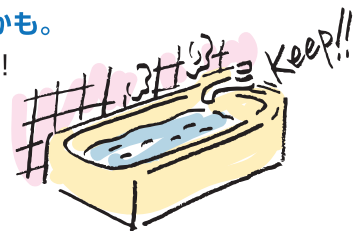


風呂場

入浴中は裸で無防備…。
意外に心配事が多い場所です！
慌てず滑って転ばないことに留意しましょう。



- ❗ 揺れを感じたらどう対処すればいい？
☺️ まず身を守り、ドアを開けて逃げ道を確認！
- ❗ 浴室の鏡が割れたら、ものすごく危ない！
☺️ 忘れずに飛散防止フィルムを貼る対策を！
- ❗ 何はともあれ、浴室から出なくっちゃ！でも、裸…！
☺️ お風呂に入る時は、タオル以外に、着替えやバスローブなどをすぐ手に取れるところに置きましょう！
- ❗ 脱衣所が散乱してて、裸足でお風呂場から出られない…
☺️ 脱衣所にもスリッパを！
- ❗ 脱衣所にある鏡が割れたり、化粧品の瓶などが落下して、子どもの頭に当たるかも。
☺️ ビン類はできるだけ、引き出しの中などにしまう習慣をつけておきましょう！もちろん鏡には、飛散防止フィルムを貼りましょう！
- ❗ お風呂の水は、抜かない方がいいんだよね？？
☺️ 断水になった時のための「生活用水」に使えます！ 抜かないように！



トイレ

地震で排水管や下水道管が損傷すると、汚水が逆流したり噴出することもあります。
特に集合住宅では下の階で汚水が逆流する場合もあるので、配水管の損傷がないことを確認できるまでトイレは使わないようにしましょう。



- ❗ 断水しているときは、汚物はどうするの？
☺️ 簡易トイレを作りましょう！
- ❗ 簡易トイレの中に、紙製ねこ砂がいいと聞いたことがあるけど…？
☺️ ねこ砂は消臭力が非常に高いうえ、尿や便を吸収すると固まります。簡単に処分できるので、とても便利です。使用後は、可燃ごみとして処理しましょう。紙製ねこ砂 7ℓは、家族 4 人の約 1 日分と考えましょう。



1. 45ℓのゴミ袋を中にかぶせる。便器内の水はそのまま。養生テープがあれば袋を便器に固定する。
2. 便座を下げて、それに便袋をセット。



3. 利用する前に便を吸収させるもの（新聞紙、紙おむつ、ねこ砂など）を入れる。
4. 済んだら便袋を取り出して、口をしっかり縛る。黒いゴミ袋（中が見えないのでストレス軽減）などに入れて保管する。

- ❗ 汚物をまとめて保管するのにビニール袋が必要よね。保管している間のおい対策は？

- ☺️ この場合も、紙製のねこ砂がとても役に立ちます。





災害時に役立つアプリ

災害情報の入手や、今自分のいる場所から近くの避難所までの案内など、もしもの時に重宝するのが下記のアプリです。



- @ 自治体の防災アプリ：地域の危機や災害への備えが学べる
- @ ラジオアプリ：ラジオの番組が、スマートフォンで聞ける
- @ 近くの避難所が分かるアプリ：土地勘のない場所で便利
近くの避難所まで案内してくれる…
- @ 災害情報アプリ：緊急地震速報や警報をスマートフォンに届けてくれる



練馬区も右記の情報を提供しています。

ねりま情報メール
防災無線の自動音声応答サービス、
練馬区防災気象情報

まとめ

一番大切な「命」を守るためには…

- 「家具の固定」を第一に！
倒れてこないように、また、倒れた家具で逃げ道がふさがれないように配置場所を考えたり、高さが高い家具には転倒防止の器具をつけましょう。
- やむを得ず避難する場合、必ず「ブレーカーをおとす」ことを忘れずに！
地震が発生した時は停電になることが多く、家中の家電が止まってしまいます。しかし、電気が復旧した時に起こる通電火災を防ぐためです。
- 「お薬手帳」の保管場所は決めておく
断水や停電、避難拠点でのストレスでの体調不良による通院や入院する時に、「お薬手帳」が必要となります。自宅での保管場所を決めておき、すぐ取り出せるようにしておきましょう。
- どんな時も我慢せずトイレに行っておきましょう。
いつ地震が起こるか分からないので、外出時も家の中でも行っておきましょう。

