

家庭でできる5つの備え

1 家具の置き方を工夫していますか？

- 家具が転倒しないよう、壁に固定しましょう。
- 寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。
- 手の届くところに、懐中電灯や運動靴等を備えておきましょう。
- ※壁への固定が困難な場合は、転倒防止用突っ張り棒等を利用しましょう。
- ※過去の地震災害では、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしました。家具の転倒防止と安全に部屋から出るための手段を整えておくことが必要です。



2 食料・飲料などの備蓄は十分ですか？

- 飲料水 3日分 (1人1日3リットルが目安)
- 非常食 3日分の食料として、ご飯 (アルファ化米など)、ビスケット、乾パンなど
- トイレトーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、電池式ランタン、カセットコンロなど
- ※大規模災害時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。
- ※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

賞味期限も定期的にチェックしましょう！



3 非常持出品の準備はできていますか？

次の非常時持出品の例を参考に、各家庭の状況に応じて、必要なものを準備しましょう。

- | | |
|---|---|
| <p>▶ 飲食料</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 食料品 (缶詰、チョコレートなど) <p>▶ 装備</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 防災ずきん <input type="checkbox"/> 衣類 <input type="checkbox"/> 貴重品 (少額の現金、免許証など) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器 <p>▶ 救急・衛生</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 救急用品 (ばんそうこう、体温計、消毒液など) <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 携帯トイレ <input type="checkbox"/> 洗面用具 <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> トイレトーパー | <p>● 乳児がいる家庭</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ミルク <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> おしりふき <input type="checkbox"/> レトルト離乳食 <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 遊び道具 (絵本など) <p>● 高齢者がいる家庭</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 杖 <input type="checkbox"/> 大人用おむつ <input type="checkbox"/> 介護用品 |
|---|---|



自宅でできる地震の備え

— 事前の備えがいのちを救う —



問 危機管理課 (☎ 82・1304 / IP ☎ 88・9070)

地震災害への備えは万全ですか？

日本は、世界有数の地震大国で、これまで多くの地震災害を経験してきました。例えば、平成7年の阪神・淡路大震災や平成23年の東日本大震災、平成28年の熊本地震等が発生し、最近では本年3月16日には宮城県と福島県で最大震度6強の揺れを観測し、甚大な被害を受けました。大きな被害をもたらす地震は特定の地域に限って発生しているわけではなく、全国各地で発生しています。

また、南海トラフ巨大地震の発生確率は、**30年以内に70%以上**と想定されており、奈良県においても最大限の警戒を要する時期になっています。

宇陀市では、ハード対策として奈良県と協力し、地震等の災害対策工事を進めるとともにソフト対策として各種防災訓練の開催、避難所の整備や災害備蓄品の充実等の地震対策を推進しているところです。

今回は市民の皆さんにも行政の取り組みと合わせて、地震災害への備えを進めていただくために、ご家庭での備えについて説明します。



写真提供：(一財)消防防災科学センター [災害写真データベース]



日頃の備えが重要です！

▲危機管理課 宮本



- ① **安全な場所で身を守る**
まずは近くにある安全な場所で身を守る行動を最優先に行いましょう。
- ② **非常出口の確保**
揺れが収まったら、慌てず、転倒や割れたガラスの破片や落下物に注意しながらドアや窓を開け、逃げ道を確保しましょう。
- ③ **慌てて外に飛び出ない**
避難の際には電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉め、徒歩で避難するようにしましょう。



頭を保護して机の下や頑丈な場所に隠れる。

実際に地震が起こったら…？



ブロック塀や電柱から離れましょう。

- **路上**
カバンなどで頭を守り、ブロック塀や電柱などの転倒や倒壊に注意しながら、近くの広場や公園へ避難しましょう。
- **車を運転中**
ゆっくりスピードを落とし、道路の左側に停車し、揺れが収まるまで車外には出ず、カーラジオ等で情報を収集しましょう。避難が必要な際は、車の鍵はつけたまま、ドアロックをせず、車検証等の貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難しましょう。

災害は忘れた頃に突然襲ってくる
地震はいつ発生してもおかしくありません。「災害」や「避難」に対する人の意識というものは、発生頻度が低くなるとともに薄らいでしまいがちです。しかし、「災害」は忘れた頃にやってきます。起こってしまったら、「あのとき、ああしておけばよかった」と後悔したくはありませんよね。
例えば、「たった今大地震が発生した」とします。まずどのように行動したらよいでしょうか。

「自助」
「まずは、我が身を守る」です。自分自身が無事でない限り、周りの方を助けることはできません。当たり前なことと思われるかもしれませんが、突然の出来事に反応できず、ただぼう然と立ち尽くしてしまう「凍りつき症候群」になる方がほとんどだと言われています。凍りつくことなく、正しく正確に行動できるように訓練をしましょう。

「共助」
自分の無事が確保できたら、次にまわりの様子はどうか。近くにいる方がお互いを助けられる大切な存在です。離れた方が助けに行くのにはどうしても時間がかかります。大規模災害になるほど、外からの救助は遅れる可能性が高くなります。
誰もが自分の居場所の周辺の様子には詳しいはずですが、また、いつもと異なる変化をとらえることができるのは、そこに住んでいる方たちです。
テレビや新聞などを通じて全国各地で起きた災害の様子を目の当たりにする中、悲



▲危機管理課長 藤本

惨な状況下でお互いを助け合ったのは、他でもない隣近所の方たちでした。近所の方たちが被害を最小限に食い止めることのできる大きな力となります。
日頃から地域・隣近所でお互いを助け合うことがとても大切です。災害が発生し、特に広範囲にわたって大きな被害に見舞われた場合、行政による「公助」には限界があります。
「自分でできること」「家族でできること」「隣近所の方たちと力を合わせてできること」を高めましょう。
備えあれば憂いなし！
日頃から備えができていない方は、いざというときにすばやく行動することができません。災害の被害を最小限におさえ、ご自分だけでなく、大切な家族や友だちを守るためにも、今一度、「災害への備え」は継続して心がけてください。

4 安否確認方法は決まっていますか？

災害時の安否確認方法は、決まっていますか？

災害時には、音声電話が集中し、電話が通じない場合もあり、避難後の家族間の安否確認をどのように行うか事前に決めておく必要があります。東日本大震災の直後も、携帯電話事業者によっては、最大で平常時の約50～60倍以上の通話が一時的に集中しました。電話回線が混雑するなどにより、通話で家族の安否確認が困難になります。

音声電話を利用せず、災害時でも安否確認をスムーズに行う方法には次のものがあります。

- ① **「災害伝言ダイヤル」**
局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。
- ② **「災害用伝言板」サービス**
携帯電話からインターネットサービスを使用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが、情報を閲覧できます。※詳細は、専用サイト（NTT、携帯電話各社、政府インターネットテレビ）などで確認をお願いします。

① 災害伝言ダイヤル利用方法



② 「災害用伝言板」サービス



5 避難場所や避難経路を確認していますか？

災害の種類によって安全な避難場所が異なります。大災害発生時には、土砂崩れや地盤沈下などにより、避難経路が塞がる可能性があります。どのように行動すれば安全に避難できるか宇陀市ハザードマップなどを参考に避難場所、避難経路などを家族で考えてみましょう。



市ホームページ