

やればできる！減災対策

地震などの大規模な自然災害の発生を防ぐ事はできません。しかし、災害が発生した時に起こりうる被害を最小限に食い止めるため減災対策を行いましょ。簡単な7つの項目になります。

「自助」「共助」を心がけましょ

「災害はひとごと」ではありません。

自然災害の発生を食い止めることはできませんが、被害は日頃の努力によって減らすことが可能です。

行政による「公助」はいうまでもありませんが、自分の身は自分で守る「自助」、地域や身近にいる人どうしが助け合う「共助」こそが、災害による被害を少なくするための大きな力となります。

阪神・淡路大震災における救助活動は、自助が70%、共助が20%、公助が10%だったといわれています。



あなたのお宅やご近所は安全ですか？

このハザードマップには、避難所・被害予想・必要物資など、さまざまな情報が掲載されています。しかし、災害が起こってから見ても、効果は半減です。危険な場所を知ることが、「自助」の第一歩です。

日ごろからよく読んで、避難物資の準備をしたり、避難所までの道のりを歩いてみましょ。



あなたのお宅は地震に耐えられますか？

地震被害の4割強は建物倒壊による負傷です。負傷で済まない事態も多くあります。P6に書いてある通り、建物の耐震診断・耐震改修を行いましょ。

日ごろから準備しておきましょ

非常持ち出し品（裏表紙参照）は、家に準備していると思いますが、外出時など、日ごろから身につけておきたいものがあります。

自分に関する情報が載ったもの（免許書や保険証など）、状況を把握するためのもの（ポケットラジオなど）、閉じ込められた時のために笛や水や簡易食料などを、普段の生活に組み込んで、準備しておきましょ。



家族みんなで防災会議

災害は、家族がそろっている時に発生するとは限らず、バラバラの時に起きる可能性もあります。子供と連絡が取れなくてパニックになる親もよく聞かれることです。

日頃から、連絡先や連絡方法、避難場所（集合場所）を話し合っておきましょ。

災害伝言ダイヤル（171）などの使い方（P12参照）も、体験利用などの機会をとらえて、実際の使い方を覚えておきましょ。

命を守る準備をしましょ

「生き残ってから」より「生き残るため/死なないため」の準備をしましょ。地震被害の約3割は家具・置物の転倒による負傷です。

物資の準備や避難所までの道のりを調べていても、地震発生時に負傷しては、役にたちません。部屋の安全対策こそが「自助」の大部分といえます。今一度、部屋の総点検をおこないましょ。

- 上下に別れている家具は金具で連結する
- 金具で壁と直接ネジでとめる
- 壁に強度が足りない場合は当て木をつけ、ネジが抜けないようにする
- 突っ張り棒式の器具は、天井の強度を確認して使用する
- マット式の器具をつけるときは、上部にも器具をつけるとより効果的
- ビン類は飛び出さないようにストッパーをつける
- 突っ張り棒を使用する時は、家具の下部も固定するとより効果的
- キャスターは、移動しないようにする
- 扉は開かないように留め具をつける
- ガラス扉などには、飛散防止フィルムを貼る

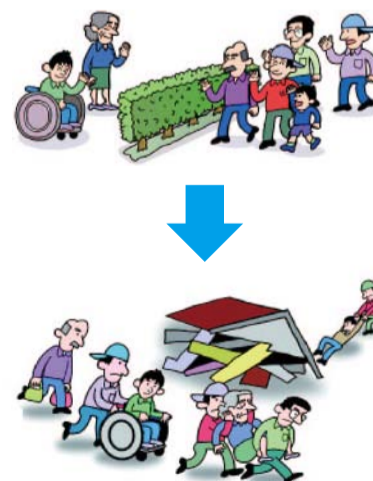
上の図は、家具の一部についてです。他にも、テレビや冷蔵庫・電子レンジといった大型家電製品などの転倒防止対策をしましょ。

ふだんから地域のつながりが大切です

阪神・淡路大震災で、家の下敷きになった人々の多くを助けたのは、家族や近所の人たちでした。

災害時の救助や避難などには、ふだんの近所つきあいが力を発揮します。災害時要援護者などの災害に弱い方々の立場にたった心配りが大切になります。

参加型の防災訓練で、救出・救護、炊き出しや避難訓練・避難生活などの体験をしましょ。



参考資料： 減災のてびき（内閣府）

