

事前の準備はどうすればいいの？

居住者の事前の準備

① 家具転倒防止対策

長周期地震動

- 長周期地震動は、ゆっくり繰り返す長い周期の揺れで、マグニチュードが大きい地震ほど振幅が大きくなる傾向があります。
- 高層ビルなどでは、十数秒の固有周期を有するため、大地震に伴って発生する長周期地震動によって大きな揺れを生じ、また上層階ほど揺れが大きい傾向です。
- 平成23年の東日本大震災では、長周期地震動により首都圏の高層ビルで大きな揺れが観測されました。



家具転倒防止対策をしないと…

家具の下敷きになってケガをするほか、室内が散乱して生活を続けられなくなります。東京消防庁によると、地震時にケガをした人のうち、3～5割の人が家具の転倒によるものとされています。

家具転倒防止対策は、①、②、③の順で重要です。

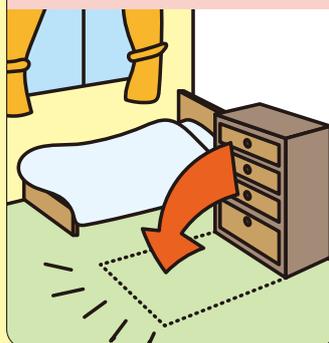
- ① 大型家具を減らす。リフォームの際に作り付けの家具にする。
- ② 背の低い家具にする。
- ③ 大型家具を置く場合は、寝室や子ども部屋、居間、窓のそばではなく、安全なスペースに配置をする。そのうえで、家具転倒防止器具で大型家具などを固定する。(固定方法は7ページを参照)

家具の配置の工夫 ※家具を減らせない場合

寝室、子供や高齢者がいる部屋には家具を置かないようにしましょう。



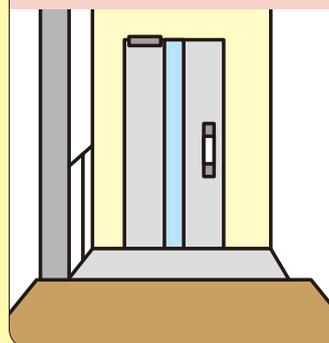
家具の転倒方向がベッドや窓にあたらないようにしましょう。



人の出入りが少ない部屋に家具をまとめておきましょう。



安全に避難できるように、出入り口や通路に家具を置かないようにしましょう。



② 備蓄

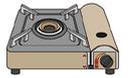
備蓄がないと…

大地震発生時には、物流が機能しなくなり、物資などの支援がすぐには来ないため、各家庭での飲料水や食料品等の備蓄が重要です。また、断水や排水管の損傷によりトイレの水を流せなくなる可能性があるため、簡易トイレがないと自宅での生活が難しくなります。

備蓄を考える目安は、

- ① 飲料水、食料品、簡易トイレを最低3日分(推奨1週間分)備蓄する。
- ② カセットコンロや携帯電話充電器など災害時に役立つものを用意する。

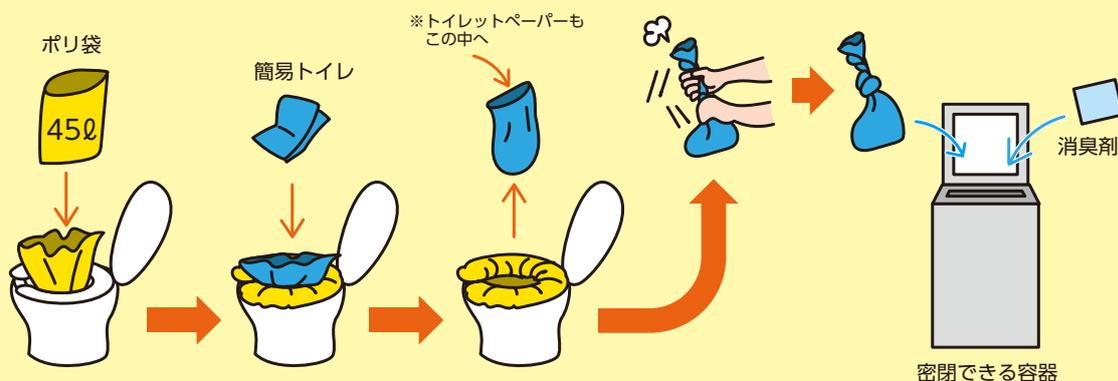
備蓄品リスト

品目		概要
特に重要	飲料水	人数×3リットル×3日分 (推奨1週間分)
	食料品	人数×3食×3日分 (推奨1週間分)
	簡易トイレ	人数×5回程度×3日分 (推奨1週間分)
懐中電灯		停電時に必須です。昼間でも内廊下や内階段は真っ暗です。
救急セット		ケガをした時の応急手当用です。
スリッパ		ガラス片が散乱したときに使います。
空きペットボトル、バケツ		給水が始まったら、水の運搬に使います。
ラジオ		停電してテレビやパソコンが使えなくなった場合の情報収集に使います。
携帯電話充電器		停電すると携帯電話の充電ができなくなります。
カセットコンロ		温かい食べ物やお湯を作るときに使います。
ウエットティッシュ、タオル		水が流せないときに、体を洗う代わりになります。
ドライシャンプー		水が流せないときに、シャンプーの代わりになります。
電池		備蓄品の中には電池が必要なものがあります。

※各家庭によって、必要なものは異なります。子供がいる家庭はオムツや粉ミルク、女性がいる家庭は生理用品など、各家庭に必要なものを考え、事前に準備しておきましょう。

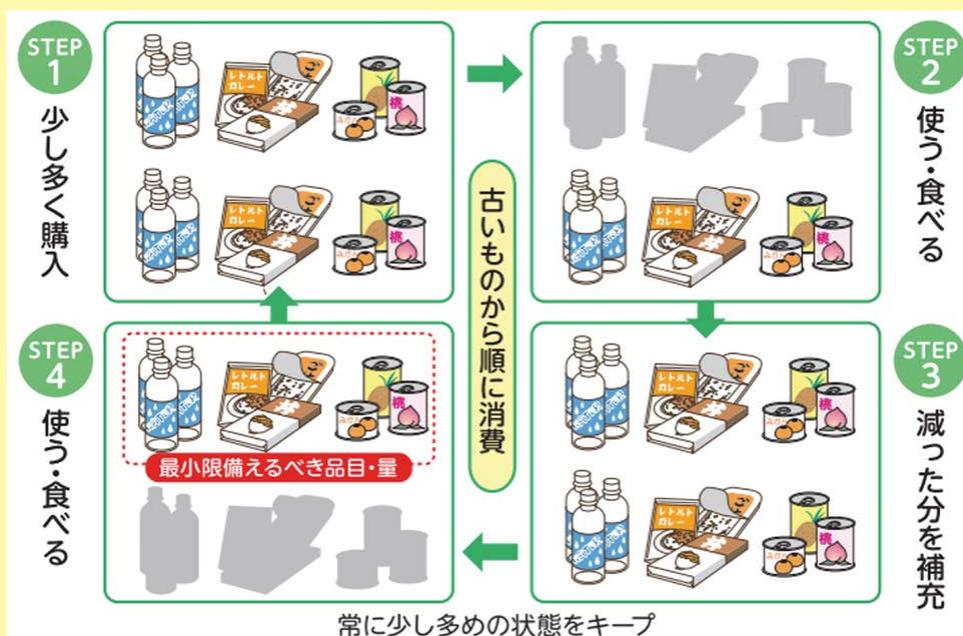
簡易トイレの準備は必須です

大地震の被災地では、トイレを我慢したり、トイレに行かなくて済むように水分を摂取しなかったりして体調を崩す人が後を絶ちません。また、大地震発生時、低層階での漏水防止のため、排水管の安全確認がとれるまではトイレなどの使用による排水を自粛することが必要です。通常どおりにトイレが使えない場合に備えて、簡易トイレの準備は必須です。



無理せず備蓄する方法～日常備蓄～

非常食だけではなく、日頃購入している食料品や生活必需品を買い置きして、古いものから順に消費し、減った分を補充するということを繰り返せば、3日以上以上の備蓄は十分に可能です。



イラスト出典 東京都「[日常備蓄]で災害に備えよう」

4日目以降の水・食料などはどうすればいいの？

4日目以降は、国等から、支援物資が区に届きます。これらの物資は、避難所等で配布する見込みです。マンション等の在宅避難者も物資を受け取ることができるので、避難所等まで物資を受け取りに行きましょう。避難所の運営は、町会が中心となっています。避難所単位の防災訓練に積極的に参加し、町会と顔の見える関係を築きましょう。

輸送物資

飲料水、食料、乳児用粉(液体)ミルク、大人/乳幼児おむつ、簡易トイレ、トイレットペーパー、生理用品 等

