

目指せ 負傷者ゼロ! 首都直下地震に備える



大地震が来たら、 どんなことが起きる？



1. 家具が転倒、ガラスが飛散

家具や家電類の転倒や落下、割れた食器やガラスの破片によって、負傷者がでます。大地震の負傷原因の3~5割は、家具類の転倒・落下によるものです。

2. 玄関ドアが開かない

玄関などの扉が歪んで開かなくなり、室内に閉じ込められる居住者がでます。

3. 電気・ガス・水道・電話が使えない

ライフラインが止まると、トイレが使えなくなり、電話・ファックス・パソコンなども通信不能になります。



4. エレベーターが使えない

地震の揺れでエレベーターが緊急停止。中に閉じ込められる人がでます。ライフラインが回復し保守管理会社が点検修理するまで、階段を使うほかありません。



5. 温水器の転倒・破損で漏水

3/11の東日本大震災で、転倒・破損事故が多数発生しました。本体の転倒や配管の破損で、大量の温水が室内や階下に流れ出ます。



6. 建物に亀裂や破損、一部は使用不能に

建物が倒壊しなくても、外壁・屋外階段・屋上設置物などに亀裂や破損が出る可能性があります。立入禁止や使用不能の区域が発生することもあります。



7. 電気器具などから火災が発生

電気器具のショートや調理器具、暖房器具から火災が発生する危険性があります。交通がまひ状態になるため、消防車による消火は期待できません。

大地震を生き抜くための3つの鉄則

1. グラツと来たら、まず身の安全

いつ、どこに、どんな状態でいても、まず自分の安全を確保し、生き残ること、けがをしないことを最優先に考えましょう。

- ① 落ち着いて自分の身を守る
- ② 揺れが治ったら火元の確認
- ③ ドアを開けて逃げ道の確保
- ④ 家族の安全を確認
- ⑤ 非常持ち出し品を確認
- ⑥ ラジオなどで情報を得る



2. 棟ごとに助け合って二次災害を防止する

自分と家族の安全が確保できたら、救援活動に協力しましょう。隣近所の安否確認、室内やエレベータに閉じ込められた人がいないかをチェック、消火や避難行動の支援、立入禁止措置などを居住者が協力して実施し、被害を最小限に食い止めましょう。

- ① 安否確認……………フロア単位で居住者の安否を確認する。
- ② エレベーター点検……………閉じ込め事故が発生していないか、各フロアで点検する。
- ③ 救助活動……………負傷者などを救助し応急手当を行う。
- ④ 初期消火……………消火器などを使って、ぼやのうちに消し止める。
- ⑤ 対策本部の設置……………「各棟対策本部」を1Fに設置し、常に人員を配置する。
- ⑥ 安否確認の集計……………安否確認の結果を、各棟対策本部に連絡する。



3.1 週間、自力で暮らせる準備を

大地震でライフラインが止まった後は、長期の自宅避難を覚悟しなければなりません。公的な援助が届くまでには時間がかかります。いちばん早く復旧する電気でも1週間ほどかかります。各戸で家族全員が1週間暮らせるだけの備蓄をしておきましょう。

- ① 飲料水(1人1日3リットル)
- ② 食料
- ③ カセットコンロと予備ボンベ
- ④ 家庭用携帯トイレ(1人1日6回分)
- ⑤ 懐中電灯などの照明具と予備電池
- ⑥ 手動発電式ラジオ(もしくは携帯ラジオと予備電池)



防災講習会や訓練に積極的に参加して、大地震に備えましょう!



家具の転倒、器物の落下を防止する



阪神・淡路大震災のとき、建物内での負傷の原因は、家具の転倒や落下が半数を占めました。近年発生したいくつかの大地震でも、負傷者全体の3～5割を占めています。家具の転倒と器物の落下を防止することが、地震で負傷しないための最も重要な対策です。

対策① 家の中に安全な逃げ場を作る

家具転倒防止の最大の対策はなんといっても「家具の固定」ですが、その前に「家具の配置」を再点検することが重要です。ひと部屋に家具をまとめたり家具の配置を工夫したりして、家の中に安全な空間や逃げ込める部屋を作りましょう。

対策② 避難路を確保する

出入口や通路に家具を置くと、倒れて避難できなくなります。家具の配置をもう一度見直し、避難路を確保しましょう。



対策③ 寝室に大きな家具を置かない

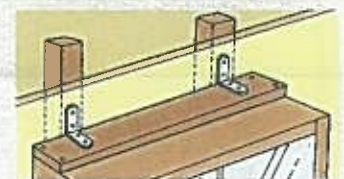
就寝中に倒れて来ると、防ぎようがありません。なるべく家具を置かないか、置き方を工夫しましょう。寝る前にたんすの一番下の引き出しを手前に出しておく、地震で揺れても倒れにくくなります。



対策④ 家具を固定する

《L字金具で固定》

L字金具で家具と壁を直接ねじで固定すると最も高い効果が得られます。この場合、家具と壁面の取り付け部分に十分な強度が必要です。家具の芯材と壁面の強度のある部分を長めのねじで固定しましょう。



65歳以上のみの家庭と身障者のみの家庭は、区の「転倒防止器具取り付け助成制度」が受けられます。問合せ先：「おとしより保健福祉センター」 ☎03-5970-1120



《家具転倒防止板と突っ張り棒の合わせ技》

家具と壁を直接固定できない場合は、家具転倒防止板と突っ張り棒を組み合わせると、L字金具で固定するのに近い効果があります。

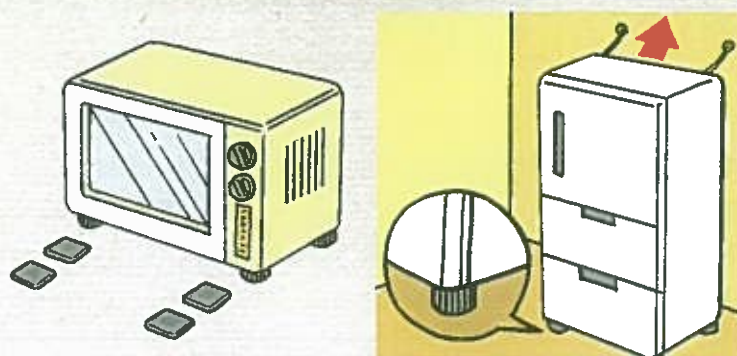
【取付条件】突っ張り棒は、家具の両端の壁側奥に設置。家具と天井の間が広い場合や奥行きのない家具には、効果のないことがあります。また、家具の天板と天井に十分な強度が必要です。天井に強度がない場合は、天井に家具幅より長い板を当て、面で力が加わるようにします。

《家具の重心を低くする》

重心が高いと家具は倒れやすくなります。軽い物は上に、重い物は下に収納して倒れにくくしましょう。

対策⑤ 家電製品を固定する

電子レンジ、炊飯器、テレビ、パソコンなど台の上に置いた家電製品は、地震時に落下してたいへん危険です。脚の下に滑り止めの粘着マットを敷いて落下や滑落を防止しましょう。冷蔵庫は、調整脚を引き出して固定します。背後の壁や柱に十分な強度があるなら、冷蔵庫の背面上部の取っ手にベルトを通して壁に固定します。



対策⑥ 照明器具を固定する

照明器具は、吊り下げ式より天井直付け式が安全です。吊り下げタイプは、万一落下しても危険のない場所にできるだけ移動させ、揺れないようにひもやチェーンで固定しましょう。

ガラスの飛散を防止する

家具のガラス扉や窓ガラスなどが割れて飛散すると、大きなけがをする危険性があります。

対策①

飛散防止フィルムを張っておけば、割れても飛び散りません。



対策②

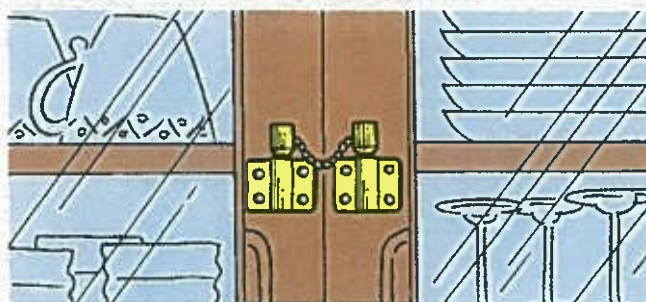
瓶やガラス製品は、家具や台の上は避けてできるだけ低い場所に置きましょう。

対策③

枕元に懐中電灯や室内履きを準備して、足の負傷を防ぎましょう。

対策④

食器が棚から飛び出さないように、扉にはフック（開放防止器具）をつけ、食器の下には滑り止めシートを敷きましょう。



対策⑤

夜間、窓にカーテンを引いておくと、割れたときの飛散防止になります。

※いずれの防災用品もホームセンターで入手可能です。

備えあれば憂いなし!

非常時の持ち出し品と家庭での備蓄品

1. 非常時の持ち出し品

いつでも持ち出せるように、リュックに入れて玄関などの取り出しやすい場所に常備しましょう。リュックは、家族の人数分用意して荷物を分散し、出来るだけ軽くすることが大切です。タオルやポリ袋など、多目的に活用できるものを選びましょう。



これだけは必須品

- ミネラルウォーター
- 非常食
ビスケットなど調理不要の非常食
- 貴重品
通帳類・証書類・免許証・健康保険証のコピー、
緊急連絡先の控え、
現金、公衆電話用の小銭(停電中テレホンカードは使えません)
- 衣類など
タオル、軍手、帽子(ヘルメット)、軽量雨具
- 医療・衛生用品
救急セット、常用薬、ティッシュペーパー
- 生活用品
懐中電灯と予備の電池、ライター・マッチ、ポリ袋
- 女性や乳幼児のいる家庭は
生理用品、粉ミルク、離乳食、紙おむつ



できれば持ち出したいもの・あると便利なもの

- 食品
缶詰、チョコレート・飴などの菓子類、
ビタミン剤
- 食器類
割り箸やスプーン、多機能ナイフ、缶切、
カップ(金属かプラスチック製)、紙食器
- 貴重品
通帳類、証書類、免許証、健康保険証、印鑑
- 衣類など
使い捨て下着・靴下などの着替え、マスク、
ゴーグル、ポンチョ(雨具・防寒具・簡易トイレの目隠しになる)、保温ブランケット、
スリッパなど室内履き
- 医療・衛生用品
トイレトペーパー、ウェットティッシュ、
洗面用具、ドライシャンプー
- 生活用品
携帯ラジオと予備の電池、ビニールシート、
ガムテープ、荷作りひも、ペン・メモ帳、油性マジック、使い捨てカイロ、食品用ラップ、
携帯トイレ、ベット用ゲージ、はさみ



2. 自宅避難用備蓄品

大地震でライフラインが止まった後は、長期的な避難生活を覚悟しなければなりません。避難所へ避難するのは、①建物が倒壊する可能性のあるとき ②火災が広がったとき ③区の対策本部から避難勧告(指示)が発令したとき。それ以外は自宅避難になります。家族全員が1週間暮らせるだけの準備をしましょう。

6つの必須備蓄品と必要な数量

- 飲料水……………3リットル×居住者数×7日分
- 食料……………3食×居住者数×7日分
- カセットコンロ……………カセットボンベ7本
- 懐中電灯と予備電池……………居住者数
- 携帯トイレ(薬剤)……………1日6回×居住者数×7日分
- 手動発電式ラジオ(もしくは携帯ラジオと予備電池)



トイレは、飲み水と同じくらい大切です。

自宅避難で役立つもの

- 食器を洗わなくてすむように
使い捨て紙食器、食品用ラップ(食器に巻く)、
キッチンペーパー(汚れを拭う)
- 水を使わず清潔に
ウェットティッシュ、ドライシャンプー、
除菌スプレー・ジェル、歯磨きシート、
使い捨て下着、消臭剤
- 情報を得る
携帯テレビと予備電池
携帯電話と手動式充電器
- あると便利な生活用品
ライター・マッチ、軍手、使い捨てカイロ、
さらし(包帯・おしめなどに)、
ジッパー付き特大ポリ袋(防臭用)、防犯ブザー、
笛、ビニールシート(壊れた窓を覆う)、
箒・塵取り・粘着ローラー(割れたガラスの掃除)、
ポリ袋、荷作りひも、ガムテープ
- 給水や救援物資の運搬に
飲料用ポリタンク、キャリーカート、
大型リュック
- 女性や乳幼児のいる家庭は
生理用品、粉ミルク、離乳食、紙おむつ
- ベットのいる家庭は
ペットフード、トイレ砂、ペット用ゲージ



キャンプ用品は、そのまま使える有効な備品です。

※あらかじめこの用紙をコピーし、地震発生時にご利用ください。

対策本部への連絡票

	棟	号室	氏名
対策本部へのお願い	<input type="checkbox"/> 家族を安全な場所へ避難させたい		
	<input type="checkbox"/> 病人・けが人がいる		
	<input type="checkbox"/> 食料、飲料水、携帯トイレなどが不足している		
	<input type="checkbox"/> 情報がないので、正しい情報を知りたい		
	<input type="checkbox"/> その他()		
メモ			

避難連絡票 (避難するとき、対策本部に提出してください)

	棟	号室	氏名
提出日時			
避難する場所			
連絡先	電話		
	住所		
メモ			

災害用伝言ダイヤル利用法

伝言の録音方法

1 7 1 にダイヤル

▼ 音声ガイダンスが流れる。

録音の場合 **1**

▼ 音声ガイダンスが流れる。

被災地の人の番号を入力

(× × ×) × × × - × × × ×

伝言の再生方法

1 7 1 にダイヤル

▼ 音声ガイダンスが流れる。

再生の場合 **2**

▼ 音声ガイダンスが流れる。

被災地の人の番号を入力

(× × ×) × × × - × × × ×

○伝言の録音時間は30秒以内 ○伝言の蓄積は最大10件まで ○伝言の保存時間は48時間 ○加入電話、公衆電話、携帯電話、PHSから利用できます
○体験利用ができます 毎月1日・15日・正月三が日、防災とボランティア週間(1月15日～21日)、防災週間(8月30日～9月5日)