

自助の備え

「自分の身は自分で守る」ことが災害対策の基本です。物流やライフラインが途絶えた時の食料、物資等の確保や、家具の転倒防止など身の安全を守るための対策をしっかりと行っておきましょう。

1 ローリングストック法で備える

日頃、利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入しておいて、使用した分を随時、買い足していくローリングストック法という備蓄方法があります。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。過去の被災者の多くは、災害後の避難生活の際に“温かい物”が食べたかったと語っています。ライフラインが途絶えた時のために、カセットコンロも備えておきましょう。



【被災生活を経験した方が重宝したという物品】



●水



●簡易トイレ(携帯トイレ)



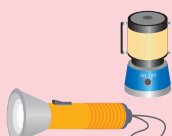
●充電式などのラジオ



●カセットコンロ・ガスボンベ



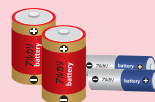
●ビニール袋



●懐中電灯



●常備薬



●乾電池



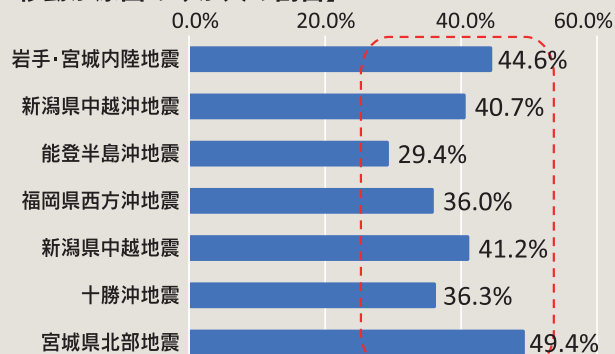
●食品包装用ラップ

2 身の安全を確保する

近年発生した大規模地震での負傷原因を調べると、30～50%が家具等の転倒・落下によるものでした。

「大規模地震では、家具は必ず倒れるもの」と考えて、お部屋の総点検を行い、家具等の転倒防止対策を行きましょう。

【表：近年発生した地震における家具類の転倒・落下・移動が原因のけが人の割合】

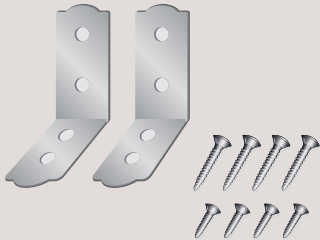


出典：東京消防庁「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」

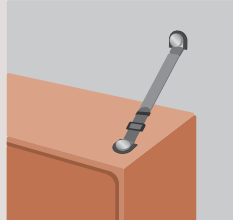
【家具等の固定・ガラスの飛散防止】

固定金具

ポイント



L型金具

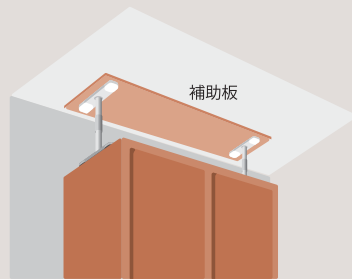


ベルト式固定具

- ◆壁の中にある芯材(桟/さん)に固定します。芯材(桟/さん)の位置を正確に知るためには、設計図を見たり、施工会社に問い合わせてください。
- ◆石膏ボードの壁には芯材(桟/さん)が入っていないものもあります。この場合は、取り付けができません。

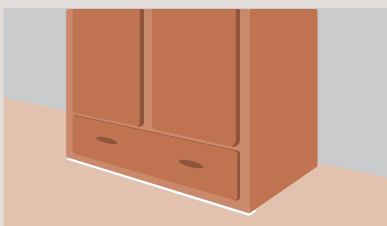


ポール式耐震器具



木の天井では補助板を挟んで強度を向上

- ◆ポール式耐震器具は、単純にポールをかませて固定しただけのもので、地震の揺れの方向や規模によっては外れてしまうことがあります。ストッパー式耐震器具と必ず併用し、耐震効果を高めましょう。
- ◆和室の木の天井は強度が十分ではないので、天井と家具の天板に、それぞれ1枚ずつ板を挟んで固定しましょう。



ストッパー式耐震器具

- ◆手前や中央部に設置してしまうと十分な耐震効果が得られないので、なるべく壁側に設置しましょう。

L型金具



- ◆観音開きの食器棚は、扉が開かないように止め金を付けたり、ガラス飛散防止フィルムを貼ったりして、ガラスや食器が飛び散らないようにしましょう。

自助の備え

ポイント

室内でここだけは安全!という安全エリアを設ける

家具等の転倒防止は重要ですが、いざ、取り組むとなると、コツが必要だったり、費用がかかったりなどで、なかなか進まないという方もいらっしゃると思います。そのような時は、室内に安全エリアを設けてみましょう。これならば、家具等の移動だけで済みます。安全エリアを設ける場合は、下記の点に注意しましょう。

(安全エリアで守ること)

- ・背の高い家具は極力置かない。背の高い家具を置く場合は、固定金具等で転倒防止対策を行う。
- ・入り口付近に家具等を置かない。
- ・転倒防止対策を行っていないテレビの下に頭を向けて寝ない。
- ・ガラス類などの割れ物を置いていない、または飛散防止フィルムが貼ってある。



3 火元の確認・通電火災を防ぐ

①火の始末

「グラツと来たら火の始末」、「地震だ!火を消せ!」は過去の常識になりつつあります。

大きな揺れの最中に慌てて火を消そうとして、てんぷら鍋や、やかんがひっくり返って火傷や怪我を負う危険があります。まずは、頭部を保護するなど、身の安全を守るための行動を最優先してください。

都市ガスには、震度5相当以上の揺れでガスを自動的にストップさせる「マイコンメーター」が取り付けられています。また、対震自動消火装置が付いた暖房器具などが販売されていますので、ご自宅のガス器具の確認や火災を起こさないための対策をしっかり行っておきましょう。

②通電火災対策

1)通電火災とは

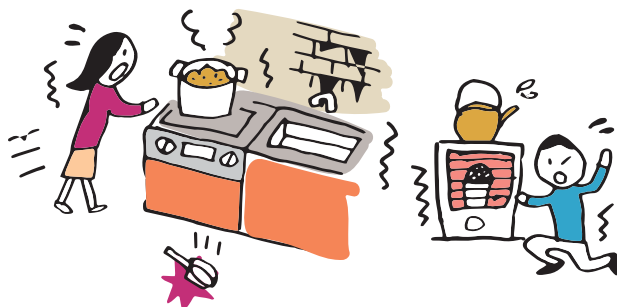
「通電火災」は、地震で起きた停電が復旧した後に、電気器具が倒れたままになっていたり、破損した電気器具や、損傷や断線した電気コードに電気が流れることによって起きる火災のことです。

平成7年1月の早朝に発生した阪神・淡路大震災では、暖房や朝食、弁当の準備で、火や電気を使っている家が多い時間帯であったこともあり、地震直後から各地で火災が発生しました。

2)通電火災を防ぐには

通電火災を防ぐ対策としては、ブレーカーを落とすことが効果的です。しかしながら、地震が起きた時にブレーカーにまで気を回すことができるとは限りません。

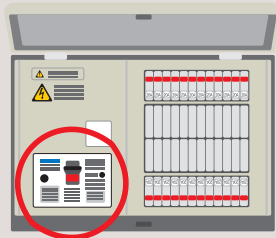
そこで、阪神・淡路大震災のあとに開発されたのが「感震ブレーカー」です。感震ブレーカーは、地震の強い揺れを感知すると、ブレーカーが自動的に落ちて建物内の電気を元から遮断する装置です。



【感震ブレーカーの例】

分電盤タイプ(内蔵型)

分電盤に内蔵されたセンサーが揺れを感知し、ブレーカーを切って電気を遮断します。



費用:約5~8万円
(標準的なもの)
※電気工事が必要

分電盤タイプ(後付型)

分電盤に感震機能を外付けするタイプで、センサーが揺れを感知し、ブレーカーを切って電気を遮断します。
※漏電ブレーカーが設置されている場合に設置可能

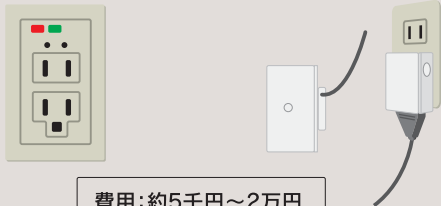


費用:約2万円
※電気工事が必要

コンセントタイプ

コンセントに内蔵されたセンサーが揺れを感知し、コンセントから電気を遮断します。

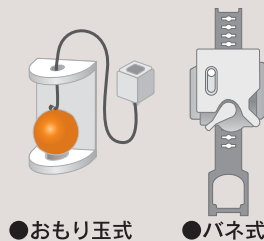
- 埋込型
壁面などに取り付けて使うもの ※電気工事が必要
- タップ型
既存のコンセントに差し込んで使うもの ※電気工事が不要



費用:約5千円~2万円

簡易タイプ

ばねの作動や重りの落下などによりブレーカーを切って電気を遮断します。



費用:約2~4千円
※ホームセンターや家電量販店で購入可能
※電気工事不要

参考:経済産業省「感震ブレーカー普及啓発チラシ(平成29年2月更新)」

4 出口を確保する

揺れが収まったら、玄関などの逃げ道を確保しましょう。地震によって柱や壁が損壊し、ドアが圧迫されて開かない場合があります。その時は、バルコニーなどから避難しましょう。

揺れの最中に、あわてて共用廊下やバルコニーなどに飛び出すと、窓ガラスや照明器具、壁などの破損・落下により、怪我をする場合があります。

余震の大揺れもあるので、ドアを開けたままにしておきましょう。

また、マンションの場合は、出入口が少ないため、避難経路の確保が重要となります。出口となる玄関、バルコニーまわりは、日頃から整理整頓し、避難経路の妨げになるものはないか確認しましょう。

