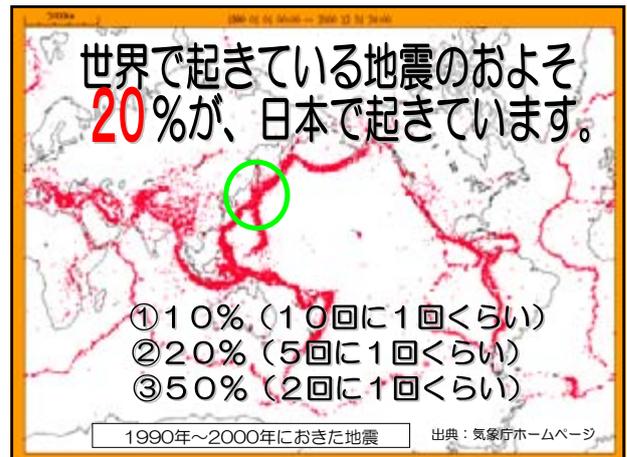


作成・コピーライト：防災課

自分と家族を守る！ 防災のおはなし

注）一部改変。実際にはクイズ形式で行っています

平成21年11月29日（日）
大泉町2丁目町会



皆さん、イメージしてみてください・・・。

皆さんは、今、大きな地震がおこっても、
自分は大丈夫と言い切れますか？

ここで本日のポイント！！

- ① 身を守る！
- ② 家で避難
- ③ 家族・地域でできること

防災を考えるうえでもっとも重要なこと

いかにして自分・家族の身を守るか!

＝命を落とさないこと・怪我をしないこと

※すべては自分の身を守ることから始まります。

地震が起きた瞬間（体験談より）

- ◆宇宙船が落ちてきた 
- ◆火山が噴火した 
- ◆ミサイルが飛んできた 
- ◆何が起きたかわからなかった

◎地震が起きた瞬間は何もできなかった

地震が起きた瞬間は何もできなかった

①「地震が起こったときどうするか」という正しい知識を身につけておく。

→地震発生時に、身を守るための行動を落ち着いて取ることができる可能性がある。

地震が起きた瞬間は何もできなかった

②地震が起きたとき、万が一何もできなくても、自分の身を守るようにしておく。

→身を守るための事前の備えをしておく!!

具体的に何をすればいいか考えてみましょう。

Q1. 家の中で地震が起こったときにまず何をすべき?

- A. とにかく火を消す。
- B. 火は後回し。まず身の安全を確保する。
- C. よく知らない。



地震が起きたときの行動は？・・・

- ◆~~まず火を消す。~~
- ◆机の下にもぐる。
- ◆座布団や布団をかぶる。
- ◆背中を丸めてうつぶせにしゃがみ、頭を手で守る。
- ◆家族と一緒にいるときは声をかけあう。



阪神・淡路大震災の死因

圧死・窒息死

その他

死亡原因の約80%が、建物や家具による窒息死や圧死。



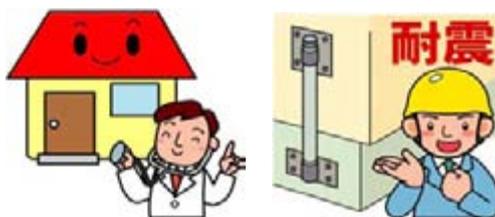
自分と家族の身を守るためにやるべきこと。その答えは・・・

- その1：家が倒れないようにする。
- その2：家具が倒れないようにする。

この2つを万全にすることです。

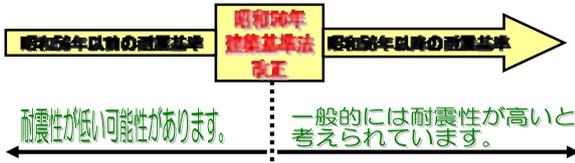
『耐震補強』という言葉聞いたことはありますか？

実は、これがもっとも重要な地震対策とされています。



あなたの自宅はいつ建てられたものですか？

自宅の耐震性の目安は、「新耐震基準」が設定された昭和56年です。



昭和56以前に建てられた住宅にお住まいの方は、必ず耐震診断を受けましょう。

耐震診断・耐震補強に関する区の相談窓口は？

区では、耐震診断および耐震改修に関する相談会を月に1回程度実施しています。
(随時お問い合わせいただくことも可能です。)

【耐震改修についてのお問い合わせ先】
練馬区都市整備部建築課 建築安全係
電話 5984-1938 (直通)

Q2. 自分の住んでいる建物の耐震性について知っている？

- A. 聞いたことはある。
- B. 正確に知っている。
- C. 知らない。



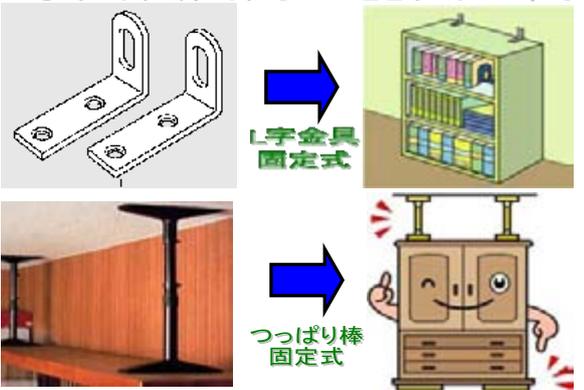
家具が倒れないようにするためには・・・

【家具の転倒防止】

家具を固定し、転倒しないようにする。
(ガラス飛散防止措置などもあわせて)

※区のあっせん事業、ホームセンターなどで器具の購入が可能

家具転倒防止器具の例



その他家具等で怪我をしないための対策



～今日からでも出来る！ お金のかからない防災対策！～
⇒家具が倒れてきても下敷きにならない場所に寝る！

Q3. 家具の転倒防止やガラス飛散防止対策をしている？

- A. 一部してある。
- B. まったく何もしてない。
- C. もう万全！



ぜひ、ご家庭での安全対策を見直してみてください。



在宅避難のすすめ

在宅避難とは・・・

文字どおり、家にいながらして避難すること。つまり、災害が起こっても避難所にはいかず、自宅で生活を続けるということです。

※自宅に倒壊や火災などの恐れがある場合は、速やかに避難してください。

区では、区立小中学校を災害時の避難拠点（避難所+防災拠点）として位置づけています。

では、在宅避難をするためには何をしたらいいの??

各家庭で非常用物資の備蓄をお願いします！

備蓄物資には、水や食料はもちろんのこと、電気・ガス・水道といったライフラインが止まってしまうことを想定した生活用品を用意することもとても重要になります。



3日分を目安に備蓄を！

最低限用意してほしいもの

①食料・水

食料は、缶詰やレトルト食品、乾麺やお菓子、栄養食品など。
水は、大人1人あたり3ℓが目安。



最低限用意してほしいもの

②燃料・生活用品

卓上コンロや予備のガスボンベ、ラップ、簡易トイレやティッシュペーパーなど。



これがあるとなお安心

懐中電灯



手が自由になるよう、頭にくくりつけられるタイプだとなおOK。予備の電池や電球も。

携帯ラジオ



小型で軽く携帯しやすいもの、AM・FM両方が聴けるものを選びましょう。予備の電池も。

スリッパ



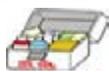
地震後は、床に物が散乱し、思わぬ怪我をすることも。普段から枕元にあると安心です。

貴重品



現金、預貯金通帳、健康保険証、印鑑、免許証、障害者手帳などを用意しておきましょう。

救急医薬品



薬薬、ばんそうこう、かぜ薬、包帯、ガーゼ、常備薬などを用意しましょう。

その他



ヘルメット、着替え、軍手、ティッシュ、缶切り、ろうそくなどを用意しましょう。

Q4. 地震に備えて非常用物資を備蓄している。

- A. 水と食料は備蓄している。
- B. 水と食料以外にも、簡易トイレなどの生活用品も備蓄している。
- C. とくに何も備蓄していない。

生き埋め・閉じ込めにあったとき、あなたを助けてくれるのは誰？

自助（自力・家族）・・・約67%

共助（隣人・友人等）・・・約31%

公助（警察・消防等）・・・約2%

阪神・淡路大震災
生き埋めや閉じ込められた人の救助に関するデータ

災害時にものを言うのは、家庭や地域の防災力！！

普段からの家族や地域とのコミュニケーションが大切になります。



地域の防災訓練等に参加しましょう



いざというときの対処法が身につく。
地域の輪が広がる。

↓
地域の防災力が向上!

帰ったら早速・・・



◆安否確認の方法 ◆備蓄の点検
◆避難場所・避難経路の確認 などなど・・・

どうする?どうやる?安否確認



災害用伝言ダイヤル171
家族で使えるようにしましょう。

Q5. 地震が起こったときの家族との連絡方法を決めている?

- A. 連絡方法と集合場所を決めている。
- B. 連絡方法と集合場所のどちらか一方だけは決めている。
- C. どちらも決めていない。

