

自助…自らの命は自ら守る！

減災チェック

平成 28 年 4 月 14 日、16 日と熊本県で震度 7 が 2 回観測される内陸直下型地震が発生し、甚大な被害が発生しました。下呂市でも阿寺断層系地震では、震度 5 強から 6 強、部分的には**震度 7**が予測され、被害は広範囲渡り、熊本地震のニュースでも行政の混乱、おびただしい避難者による避難所の混乱が報じられています。**外部からの救助はなかなか届きません**。台風などと違い地震は予測することが困難で、今、こうしているときにも起こるかも知れません。避けて通ることができない地震から、私たちが身を守る、命を守るには、「**減災対策を講じること**」が大切です。それでは、家庭で行う防災対策について、チェックしてみましょう。

1 自宅所在地の被害想定等

◆自宅所在地の特性、被害想定

- ☐ 地質や地理的条件を把握していますか
- ☐ 土砂災害ハザードマップで自宅の周辺を確認していますか
- ☐ 過去に自宅周辺で自然災害を受けていませんか

※下呂市ハザードマップ

◆家族が離れているとき地震が発生した場合の対応

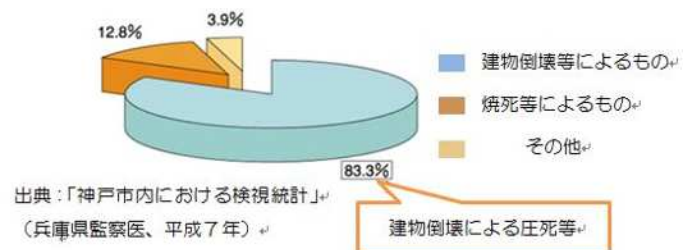
- ☐ 各々の職場や学校等の所在地の被害想定を認識していますか
- ☐ 各々がどのような行動をとるか、日頃から家族で話合っていますか

下呂市では、耐震化のための助成を行っています

2 自宅の耐震化、家具の固定、家財の落下・転倒防止など

◆建物の耐震性と危険箇所の把握

- ☐ 自宅建物の耐震性は確保されていますか（木造住宅の場合は、建築が昭和 56 年以降ですか）
- ☐ ブロック塀や門柱の転倒、倒壊対策をしていますか
- ☐ 自宅が被災した時、家の中のどこを歩いて外に出るか決めていますか
- ☐ 自宅や敷地の中で危険箇所を認識していますか



◆家具の固定

- ☐ 家具や大型家電等を壁に固定していますか
(本棚、タンス、冷蔵庫など)
- ☐ 居間や寝室に家具類を置かないようにしていますか
- ☐ 家電（テレビ、電子レンジ等）の転倒、落下防止をしていますか

◆落下、飛散防止対策等

- ☐ 窓ガラスや鏡など飛散防止対策をしていますか
- ☐ 電灯や時計など、落下防止をしていますか
- ☐ 食器棚から、皿やグラスが飛び出さない対策をしていますか



3 防災用品、生活用品の備蓄、応急救護

◆防災備品などの備え

- ☐ 停電に備えて、非常電源（乾電池、手動発電機、バッテリーなど）を備えていますか
- ☐ 停電に備えて、非常用の灯り（懐中電灯など）を備えていますか

◆水、食料の備蓄

- ☐ 水は一人3リットル、3日分を備蓄していますか（理想は7日分です）
- ☐ 食料は、水や火による調理が不要なもので、家族3日分を備蓄していますか
- ☐ 乳幼児やアレルギーのある家族に対応できる非常食も準備できていますか

◆生活必需品等の備蓄

- ☐ カセットコンロやバーベキューセットなど、加熱、調理できる装備がありますか
- ☐ 緊急避難時に持ち出すものを袋に入れ、すぐ持ち出せるところに置いていますか
- ☐ あると便利とされている生活用品、生理用品を備蓄していますか
（ラップ、紙皿、ウエットティッシュ、紙おむつ、簡易アルコール消毒液など）

◆負傷者や病気への備え

- ☐ 常備薬（生活習慣病予防薬や持病薬など）を備蓄していますか
- ☐ 負傷した際に備えた、応急セット（ガーゼ、包帯、消毒薬など）を準備していますか
- ☐ お薬手帳は、すぐに持ち出せるところにありますか



※内閣府防災情報のページ（[ローリングストック法](#)）

食糧の備蓄方法としてローリングストック法は、日常的に非常食を食べて、食べた分を買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法です。いざという時のために非常食を備えますが、消費期限が過ぎてしまって廃棄しなければならないなど問題がありました。

また、自助の一環として、避難する場合にも3日分程度の食料と毛布などは避難所に持ち込みましょう。**大規模災害が発生すると物流が止まり、支援の力がなかなか届きません。**普段は使い捨てにしている物も手に入らなくなります。もしかを想定し普段からイメージすることに努めましょう。

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

ローリングストック法

定期的(1ヶ月に1,2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。



その他備蓄しておくの良いもの

乾麺

(ラーメン・パスタ等)
ゆで時間の短いものを。

缶づめ

野菜や果物の缶詰で栄養を。

フリーズドライ食品

(スープ等)
スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。



※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を備えておくことでより安心です。
※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3ℓ×家族分の準備を。

4 情報確認

- ☐ 電話が使えなくなった場合、事前に家族の安否確認や集合場所を決めていますか
- ☐ [災害用伝言ダイヤル](#)（171）や[災害伝言板](#)の使用方法を知っていますか
- ☐ 携帯電話やスマートフォンに、県や市の気象や防災情報等の配信を受けられるようにしていますか
- ☐ 停電でテレビが使用できない場合を想定して、ラジオなどを準備していますか
- ☐ 停電時にも携帯電話やスマートフォンが充電できる準備をしていますか

★[下呂市メール配信サービス](#)

gero@sg-m.jp



★[ぎふ川と道のアラームメール](#)

t-gifu@sg.jp

配信される項目は「大雨・洪水注意報」「大雨・洪水警報」「雨量情報」「河川水位情報」「土砂災害警戒情報」「道路通行規制情報」です。配信希望の地域や項目を選択することができます。



5 火災対策

- ☐ [住宅用火災警報器を設置していますか（消防法の改正により設置は義務化されています）](#)
- ☐ 消火器の使用期限は確認していますか
- ☐ ガスコンロや給湯器の管理は適切に行っていますか
- ☐ 近隣で火災が発生した場合を想定して、消防水利の場所を確認していますか
- ☐ 停電時にブレーカーを落としておくことを忘れていませんか



6 避難対策

- ☐ 自分の組や班の中で、避難する際に支援する必要がある人を把握していますか
- ☐ 家族に要支援者がいる場合、自分が不在の時、支援を受けられる方法を確保していますか
- ☐ 避難する際、避難所に水や食料、毛布など持ち込むことを承知していますか
- ☐ 危険を感じたら、指示を待たずに自主避難する行動がとれますか

次回は、飛騨川洪水ハザードマップについてお知らせいたします。