

# 大地震発生

その時役立つ「いつも」の備え

## その瞬間を生き延びる

6千人以上が犠牲になった平成7年の阪神・淡路大震災。死因の多くが倒れた家や家具による「圧迫死」でした。寝室や普段過ごす部屋は特に重要です。家具が凶器とならないよう、確実に固定し、万一倒れてもけがをしないように「位置や向き」を変えるなどの対策をしましょう。

### ■家の中を安全に

**家具・家電を固定する**  
強度が高い壁ならL字金具でのネジ止めなどが効果的。壁や家具に穴を開けられない場合は、器具を組み合わせで固定します(突っ張り式と下敷きストッパー式の併用例)

**ガラス部分には飛散防止フィルムを**

**家具の向きを変えて、万一の転倒に備えよう**

ベッドの上へ転倒  
ベッドのない所へ転倒

寝ている時は最も無防備。ベッドや布団に横になり、危険が無いか確認しましょう。寝ている場所の近くに厚底のスリッパなどを準備しておく、物が散乱した室内を歩く際に安心です。

## 震災後を生き抜く

家の倒壊や家具の転倒、火災などの被害を免れても、電気やガス、水道、通信などのライフラインや物資の供給が止まり不自由な生活が続く恐れがあります。自宅にあるもので1週間は生活できるように、食料や飲料水などを備えましょう。家族との話し合いも大切です。

### ■「日常備蓄」を始めましょう

「日常備蓄」とは、口頃から自宅で見ている品物(缶詰、レトルト食品、乾物など)を少し多めに備えること。古いものから消費して、減った分を補充します。わざわざ非常用に買って保存するより期限切れに対応する負担が少なく、普段の買い物で取り組めるのでおすすめです。表紙のリストも参考に、おむつや常備薬、生理用品など自分の家族に必要な物を考えて準備しましょう。

冷蔵庫の中身も心強い備蓄食料。被災時は、生鮮食品など傷みやすいものから食べるようにしましょう。

### ■連絡方法を決めておきましょう

地震は、家族が勤務先や学校などへ出掛けている際に発生するかもしれません。さまざまな状況を想定して、複数の連絡方法を決めておくことが大切です。

**災害伝言ダイヤル「17171」**  
毎月1日・15日の他、防災週間(8月30日～9月5日)などに体験できるのので、ぜひお試しを



### 災害時に特に必要なもの

カセットコンロ、カセットガスボンベ  
懐中電灯  
簡易トイレなど

**集合場所は具体的に**  
〇〇公園の鉄棒の前など、多くの人が居ても見つけれられるよう、具体的な場所を決める

**遠隔地の親戚・知人を介して連絡を取る**  
仲介相手の連絡先を家族全員で共有する

首都直下地震は30年以内に70%の確率で発生すると言われています。今年に入ってから震度5弱以上の地震が各地で発生しており、私たちの住む東京にもいつ起きても不思議ではありません。「もしも」の時には「いつも」の備えが役に立ちます。今からでも遅くありません。命と財産を守るための取り組みを始めましょう。

地域防災担当/8階  
TEL (03)5561-0030 FAX (03)5561-0008

## 建物の耐震性も確認を

### ■マンション耐震診断の助成が受けられます

区内の共同住宅の所有者の方は、昭和56年5月31日以前に建築された鉄筋コンクリート造や鉄骨造などの共同住宅について、耐震診断にかかる費用の助成を最大で750万円まで受けられます。

対象建築物の建築年度や構造、延べ面積などを設計図書等で確認の上、耐震診断を実施する前に耐震化促進担当へ相談してください。

☆詳しくは、区☎をご覧になるか、同担当へ問い合わせを

**8月30日～9月5日は建築物防災週間**  
建築安全・安心担当/9階  
☎ (03)5561-0003 FAX (03)5561-0471

この週間を機に、建築物を点検し、必要な防災対策を行いましょ。

### ■緊急輸送道路沿いの建築物は耐震化の助成を受けられます

地震時の避難や救急・消火活動など緊急輸送を円滑に行うため、「東京都耐震改修促進計画」では「緊急輸送道路」を定めています。

これにより、区内の中野通り、大久保通り、方南通りなどに接し、昭和56年5月31日以前に建築され、地震時に倒壊すると道路を半分以上塞いでしまう建築物については、耐震診断、補強設計及び耐震改修等にかかる費用の助成を受けられます。

☆建築物の規模や条件による助成限度額、緊急輸送道路などについて詳しくは、区☎をご覧になるか、同担当へ問い合わせを

一人ひとりの「自助」が大切です  
「自助」とは、自分自身や家族を守ること。隣近所で助け合う「共助」、区や都、国による「公助」は、「自助」があってこそです。普段からの各自の備えが、災害時の危険を軽減し、地域全体の防災行動力(共助)を高めることにつながり、真に必要なとする方へ「公助」が行き届きます。

### いざという時に役立つ知恵がいっぱい

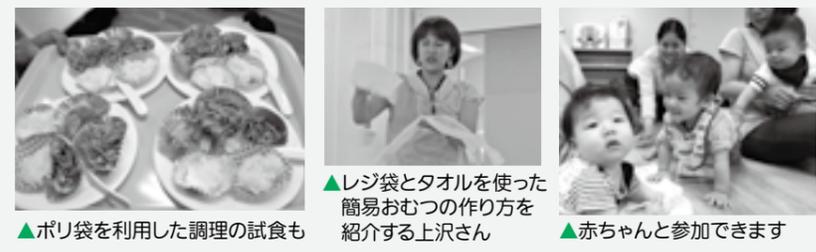
### 災害を乗り切る方法を学びました

#### 7月6日実施 「今から備えるー災害時の親子ごはん」

毎回盛況のこの講座。まずは管理栄養士から、いざという時に必要な備蓄品や災害時の調理の工夫などについて説明がありました。野菜ジュースや缶詰の汁も活用するなどの知恵も伝授。参加したみなさんは、真剣に聞いていました。

今回は特別ゲストとして、区内在住の上沢さん(赤ちゃんとママの防災講座代表)が参加。阪神・淡路大震災を経験した上沢さんの話は、「物資の不足した被災地では、食料・水の備蓄は重要。東京都に給水車は10台しかない。家族の必要量を把握すべき」など具体的ですぐに取り組むことと考える内容。非常時のトイレや発電方法を考えるのも重要とのこと。参加者からは、「日頃の備えの大切さを実感した」、「早速、水を買に行きます」などの声が聞かれました。

他に、歯科衛生士から、水が無い場合のお口のケアの話があり、盛りだくさんな内容でした。



### 次回は9月21日(金)に開催します

南都すこやか福祉センター 弥生町5-11-26(みなみらいす内)  
☎ (03)5561-5551 FAX (03)5561-5552  
日時 9月21日(金)午後1時半～3時半  
会場 南都すこやか福祉センター  
対象 区内在住の妊婦、4か月～12か月の乳児とその保護者  
申込み 8月21日～9月18日に電子申請か、電話または直接、南都すこやか福祉センターへ。先着30人