

A. ◆ 最重要の備え

1 〈水〉 ◆ 最重要

①飲料用、調理用で1人1日3リットルの水が必要、最低3日分として9リットルの備蓄が必要。しかし大規模予想の場合は給水車の手配が出来ないので7日分の備えが必要

※1人1日3リットル×家族人数×7日分

②汚れた水が飲める携帯浄水器を備える方法もある 通販で販売

③給水車の水を入れるポリ容器(コック付きがあれば便利)とバケツと水を運ぶキャリー、スケートボード等。水は使用したらすぐに捨てないでバケツへ入れてとっておく。バケツに貯まった水は最後にトイレを流すのに使う

2 〈食料品〉 ◆ 最重要

食料の供給が滞る場合の7日分程度の備え

水を入れるだけで食べられる物

非常用食料品は通販で販売

※家族人数×7日分

3 〈トイレ〉 ◆ 最重要

家のトイレで使用出来る非常用の簡易トイレセットを1ヶ月分用意しておく

※家族人数×30日分

4 〈ガス〉 ◆ 最重要

ガスが止まるので携帯用のキャンプ等で使う簡易ガスコンロを用意。燃料のカセット ボンベは多めに備蓄する

※簡易ガスコンロとカセットボンベ

5 〈非常用スマホ手廻し充電器、懐中電灯と室内灯(テーブルに置く)、携帯懐中電灯(持ち運び用)、笛、乾電池〉 ◆ 最重要

非常用スマホの手廻し充電器は通販で販売。

携帯懐中電灯、笛はポケットに入る小さな物で閉じ込められた時に使用する

B. ◆ 最重要の連絡

1 〈安否確認〉

被災地以外の地区より被災者への安否確認は電話が繋がらないか、つながりにくい ので、被災者から伝えたい人へ安否の連絡をする

2 〈事前の確認〉

もしもの時は災害用伝言板を使い安否の連絡を、とり合う。平常時に家族や安否を取りたい人と前もって打合せをしておき、もしもの時は災害用伝言板でお互いに安否を確認し合うことを前もって決めておくことが大事。起こってからでは連絡がとれない

3 〈安否確認をする災害用伝言板〉

災害用伝言板の使い方をしておく

NTT171 を家族や安否を取りたい人とで共用する

4 〈災害用伝言板の利用〉

災害用伝言板は震度 6 弱以上の時に利用出来る。平常時は使用出来ないが毎月 1 日、15 日は試せる

5 〈災害用伝言板の使用〉

スマホも使えるがスマホは非常時に回線が途絶え使えなくなるかもしれないので家の近くの公衆電話の場所を探し(公衆電話設置場所検索 NTT)公衆電話を使って NTT171 で録音して、お互いに安否を確かめ合うことをする。

6 〈公衆電話〉

①電話は固定電話より公衆電話が優先し、つながる

②公衆電話は停電したらカードと 100 円玉は使えず 10 円玉のみ可能である(10 円玉を確保)

7 〈家族集合場所〉

家族がバラバラになった時に避難集合場所を数ヶ所家族で前もって決めておく

離れた場所で被災した場合には「〇〇小学校の南門の前」「午前 9 時と午後 5 時に 10 分間待つ」と具体的に決めておく

自宅から避難したときには玄関ドアに「〇〇へ逃げている」と張り紙をしておく

8 〈家族安否〉

家族の安否がわからない時はネット(パソコン、スマホ)の安否確認情報(ココダヨ等)を使い探し出す。使い方は平常時に確認をしておく

9 〈行方不明〉

スマホ、携帯、運転免許証等、自分が誰か、わかる物を常に携帯しておく

(行方不明者にならない様に住所、氏名、生年月日、血液型、家族の携帯番号がわかる物を

身に付けておく)

C. 準備する物

1 〈風呂〉

- ①風呂の湯は流さずに、ためておく。湯は飲用以外に使える
- ②入浴中に揺れを感じたら、すぐに窓やドアを開けることが大切。地震で建物が傾いた影響で、ドアが開かなくなり閉じこめられることがある

2 〈車〉

- ①宿泊場所が無いときは車を宿泊用に使う
- ②ガソリンは常に満タンにしておく(ラジオや冷暖房を使用するので)
- ③車に SOS と書いた紙を積んでおく
- ④車をほって(置いて)逃げる時は必ず車検証を持ち出す
- ⑤家が、くずれた時は車のジャッキを使い持ち上げ閉じ込められた人を救出する
- ⑥ロープを積んでおく
- ⑦窓を割って脱出出来る道具を積んでおく
- ⑧遠出をする時は非常用水食料を積んでおく

3 〈自転車, 原付〉

自転車、原付があれば便利に使える

4 〈トイレに利用〉

街の中のマンホールをトイレ代わりに利用する。マンホールのふたを開けるバール等(近くの消防署等で確認)とマンホールの四方を囲むダンボールを用意しておく

5 〈食事〉

食事の時には皿にサランラップをひく。皿を洗わずにすむ

D. 身を守る(家の中)

1 〈落下〉

普段、部屋の中の居る場所の上に落下物が無いか確認する

2 〈就寝中〉

- ①寝ている頭の上に落ちてくる物が無いか確認する。動かせなかったら反対向いて寝る
- ②寝込みを揺れに襲われれば、すぐに避難できない人がほとんどなので、その時はまずは部屋の隅に頭を枕でガードしながら移動する。部屋の隅には柱があるので、万が一、倒壊

しても空間が生まれる可能性がある

3 〈就寝場所〉

日本家屋の古い木造住宅は屋根の重みで1階が押しつぶされる可能性が高いから2階を寝室にする

4 〈貴重品〉

貴重品や家、車のカギを枕元に置いておく

(家の中が崩れるとカギを置いてある場所まで取りに行けないこともある)

5 〈靴〉

靴やサンダルを枕元に置く

(逃げる時ガラスが割れてもケガをしない様に)

6 〈倒れる物の防止〉

タンス等、倒れる物があれば壁か天井にL字の金具か、ひもでとめる。市販のつかえ棒だけでは外れてしまう可能性がある

7 〈逃げ方〉

倒壊の可能性がある自宅で強い揺れを感じたら、圧死を避けるためにすぐ外に出ることを考える。テーブルの下に隠れる“余裕”があれば避難経路となる廊下や玄関に転がり込むような形ででも移動する。そうすれば揺れが収まったタイミングですぐに避難できる

E. 身を守る(家の外)

1 〈落下〉

①大きな看板やネオンサインは落下するから看板等の下には居ない

②ビルのガラスやブロック塀は割れて落下するから、その下には居ない

③コンサートホール等の座席の上にシャンデリア等の落下物が無いかを確認する

④レストラン等の座席の横に棚からの落下物が無いかを確認する

2 〈緊急脱出〉

居る場所の緊急避難脱出口を確認しておく

3 〈エレベーター〉

エレベーターの使用は極力避ける。停電で閉じ込められる可能性がある。誰も助けに来てくれない(想定では大地震時、東京で56,000人が1週間閉じ込められる)

もし使う場合はエレベーターの中に非常食、水、簡易トイレが備えてあるか確認する

地震でエレベーターに閉じ込められたら… 対処法、対策は? - NHK

https://www3.nhk.or.jp/news/special/saigai/basic-knowledge/20230315_01.html

4 〈エスカレーター〉

エスカレーターは乗り始めの部分と降りる部分だけでエスカレーターを支えている物は床下の部分が空間になっておりエスカレーターごと落下する可能性がある

5 〈道順確認〉

職場等から家までの道順を確認しておく。ただし古い木造住宅街があれば火災や倒壊があるので他の道順を調べておく。平常時に歩いて確認しておくことが大事、その時に学校等の避難場所を確認しておく（避難場所は「近くの避難場所」とスマホで検索）

6 〈津波〉

津波が来る地域の海岸線には普段から近寄らない。大きな津波が来る地域は調べておき、そこに居れば、どこへ逃げるかを調べて知っておく

F. 〈満月・新月・大潮〉

満月と新月の大潮、その前後は大地震が多い

40 年以上、マグニチュード 5.5 以上の巨大地震が発生した時期と大潮になる時期に因果関係があると東京大学の研究者チームが発表