

在宅避難の心得【地震編】

1. 「在宅避難」をするためには備えが必要です。

(1) 大きな家具は固定しましょう！ (「家具の耐震補強方法」を参照ください)

備え	備える家具及び動作	補足
家具の固定	・高さが90cm以上の家具はしっかり固定しましょう	注1)
	・L字金物などで躯体(コンクリート)や間仕切り壁の下地と固定する	
	・梁下と家具との突っ張り棒、ストッパー等による転倒防止対策	
留め具の装着	・ガラスや食器などの破片飛散防止のためガラス飛散防止フィルムを貼り、扉留め具を装着する	
障害物除去	・玄関まわり、バルコニーへの出入口など避難経路に、障害となるものを置かない	

注1) コンクリートの穴あけ固定には振動ドリル、アンカー、ボルト、ナットが必要になります。また、和室の長押(なげし)は接着剤で固定されており強度はありませんので、L字金物などを使う場合は必ず躯体(コンクリート)と固定する必要があります。個人で対応が難しい場合は、福祉協力会に相談、または、専門業者に依頼することをお勧めします。

(2) 生活に必要なものを備蓄しましょう！(最低5日分(出来れば7日分)の備蓄が必要です！)

分類	備蓄対象品(家族構成に合わせて必要な物・分量を備える)	補足
生活物資	・飲み水(1人1日3L、5日分では1人2Lのペットボトルで約8本の備蓄が必要)	注2)
	・生活用水(ポリタンク、ペットボトル、風呂水を貯める等)	
	・食料(1人1日3食、普段食べられるものを準備して、食べたらず備蓄を繰り返す、他に、レトルト食品、缶詰、非常食など)	ローリングストック
	・キッチンラップ、アルミホイル、キッチンペーパー、ティッシュペーパー、紙皿、紙コップ	
	・ゴミ袋、新聞紙、トイレットペーパー、タオル	
	・携帯トイレ(1人1日5~7回、で5日分)、消臭袋など	注3)
インフラ代替品	・携帯ラジオ、スマホ、手回し充電ラジオ	防災備品も忘れずに
	・懐中電灯、ランタン、ヘッドライト	
	・カセットガスコンロ、(カセットガスの保管場所、使用後の処理に注意)	
	・乾電池(単1、単2、単3、単4等家庭で使用するもの)	
個別用品	・モバイルバッテリー、ポータブルバッテリー等	災害時、入手困難です。多めに！
	・ベビー用品(ミルク、おむつ)、介護用品、ペット用品	
	・常備薬、処方薬、アルコール消毒液、包帯、絆創膏、ウエットティッシュ、生理用品	
	・消火器、消火剤、消火シート等	

※他にも、いろいろな防災用品が市販されています、ご家庭に合ったものを備蓄品に加えて下さい。

注2) 飲み水は1人1日3L必要というのは、大人1人が1日過ごす排泄、排便、代謝による皮膚や口からの発汗などで、失われる水分量が約3Lになるため、補うための必要量として決められた数字です。従って、飲み水だけではなく食事に使う水量なども含まれています。また、短時間で大量の水を補給するのは(例えば1時間で1L以上飲む)、かえって身体に良くないと言われています。貴重な水です。飲み水は時間をかけて少しずつ補給するようにしましょう。

注3) ファミリータウンの排水管は耐震性のある継手を使用しており在宅避難ができる状態であれば損傷を受けることはないと判断しています。ただし、不測の事態(火災による排水管の損傷、地割れや地盤沈下等による排水管の損傷など)により排水管が使用できない場合、携帯トイレの備えが必要です。

2. 地震が起きた時にすること

(1) 地震発生直後

行動	具体的な動作	補足
身を守る	・落ち着いて、自分の身を守る！(机の下にもぐるなど、まずは身の安全を守る。)	
	・棚、家具から離れ、頭部を座布団(身近にあればヘルメット)などで守る。	
	・慌てて外に飛び出さない。	
火を消す	・揺れている最中は、熱い鍋が倒れたりして危険！まずは身を守る！	
	・コンロ、ストーブの火を消す(石油・電気・ガスストーブ、ガス・電気調理機器等)	

(2) 揺れが収まる(1~5分)

行動	具体的な動作	補足
扉を開ける	・ドアや窓を開け、逃げ道を確保する！	
	・大地震の場合、縦横の揺れで玄関扉枠、サッシュが歪み開かなくなることがあります。揺れが収まったら、確認して下さい。その際は、床にガラス破片や怪我をしそうな物がないか注意する。玄関が開かない場合バルコニーの隔壁を壊し、避難通路を確保する。	
火が出たら	・周囲に知らせ初期消火する。	
	・危険を感じたら、迷わず逃げる！	
けが人発生	・防犯ブザーやマグネットシートで周囲に分かるようにする。	

(3) 10分~数時間

行動	具体的な動作	補足
知らせる	・自衛団員に状況を知らせる！	
	・玄関扉にマグネットシートを貼って知らせる。	
次への備え	・余震に備える！	
	・大地震の場合、連続して発生することがあります。ガラス破片、危険な状況の有無を把握し、自宅内の安全な場所を確保する。	
	・幼稚園、小中学校など子どものお迎えに行く！(それぞれの園、学校などが定める災害時の子ども迎え時の取り決め、ルールを把握しておく)	
	・外出中の家族安否確認	

(4) 在宅避難開始、一週間は『自助』

行動	具体的な動作	補足
知る	・テレビ、ラジオ(FM越谷、86.8MHz)、構内放送等で状況を知る！	
生活する	・必需品は備蓄品でまかなう！	