

家の中を再確認！ 万全の備えを



おりはらひきなお
折腹久直
仙台市防災・減災
アドバイザー▶



地震が起きたとき、室内でのけがの原因となるのが、家具の転倒・物の落下。日頃から、身の回りの安全に気を配ることが大切です。食料品や飲料水の備蓄は、1週間分が基本。大量の食料品を備蓄するには、置き場所や補充の仕方がポイントになります。

家具の転倒防止・落下物対策

家具の固定で、最も効果が高いのはネジ止めです。賃貸等で難しい場合は、突っ張り棒による固定や粘着マットなどを組み合わせましょう。



就寝場所の対策は特に重要です。揺れが発生したときに落下してけがをする危険がある物は、下ろしたり外したりしておきます。

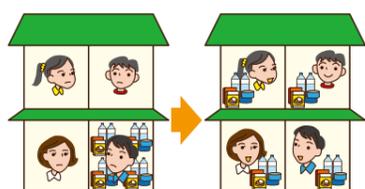


食器棚等の開き戸には飛び出し防止の器具、棚の中には滑り止めシートを貼ります。収納家具の中は、上に軽い物、下に重い物を入れましょう。



分散備蓄

各部屋に分けて備蓄しておくことで、家の1カ所が被災しても他の部屋に備蓄している食料を食べることができます。



循環備蓄

普段食べている物を多めに購入し、賞味期限が近い物から食べて補充、を繰り返しながら備蓄しましょう。



地震発生！ そのときどうする？

Q. 室内で地震が起きたら、まず取るべき行動は？

A. 身を守る→火を消す→ドアや窓を開ける、が基本です。



Q. エレベーターの中で地震にあったらどうする？

A. 全ての階のボタンを押し、停まった階で降りましょう。

Q. 屋外で地震にあったらどうする？

A. ブロック塀や崖から離れ、姿勢を低くし、持っているかばんなどで頭を守りましょう。



Q. 家から避難するときにしなければいけないことは？

A. 電気が復旧したときに火災が起こる可能性があるため、ブレーカーを落としておきましょう。ガスの元栓も忘れず締めてから避難します。



Q. 車の運転中に地震にあったらどうする？

A. 急ハンドル・急ブレーキを避けて、できるだけ安全に道路の左側に停止させましょう。停止後は、カーラジオ等で地震情報や交通状況を確認します。運転を再開する場合は、信号機の作動、道路上の障害物等に十分注意を払いましょう。

この特集に関するお問い合わせは、**減災推進課**
☎214・3109、FAX214・8096



「いつか」が来るその前に 大規模地震に備えよう

6月12日は、昭和53年の宮城県沖地震を機に制定された「市民防災の日」です。全国で地震が頻発する今、改めて地震への備えを見直してみませんか。



日々の生活の中で防災を

今年3月16日に発生したマグニチュード7.4の福島県沖を震源とする地震は、市内で震度5強の激しい揺れを観測しました。今回の地震により、各地で多数の被害が生じたほか、倒れた家具や落ちてきた物が当たった、家具を押さえようとした、無理に移動して転倒したことによるけがなどで、47人が救急搬送されました。

地震が起きたときは、「低い姿勢をとり、頭を守り、動かない」が基本です。揺れている間はむやみに動かず、机の下などに潜って身を守ることを優先しましょう。また、家具を固定するといった転倒防止策や、危険な物を上に置か

ない、落とさないなどの対策を講じることも、地震発生時のけが防止、室内での避難スペースの確保に効果的です。

ひとたび大規模な地震が起きれば、身体が危険にさらされるだけでなく、ライフラインや物流の停止等、その後の生活に多大な影響が出ます。いざというときのために、普段から少し多めの食料品を備蓄したり、非常持ち出し品を点検したりしておきましょう。

昭和53年の宮城県沖地震と同規模の地震は、これから30年以内に、70〜80パーセントという高い確率で起こると言われています。いま一度、家の中の危険を取り除き、身を守るすべや、備蓄品を確認して、地震への備えを進めましょう。

6/10(金) 9:45~ 仙台市シェイクアウト(身体保護)訓練を実施します

シェイクアウト訓練は、自宅、職場、学校などで、地震の揺れを想定し、机の下などの安全な場所で身を守るための、「姿勢を低く」「頭を守り」「動かない」という3つの動作を実践する防災訓練です。

◆シェイクアウト訓練の流れ

- ①参加登録
ファクスに住所、氏名(団体名)、参加人数、訓練実施内容を記入して減災推進課へ。ホームページからも登録できます。
- ②6月10日(金)訓練当日
午前9時45分から地震による揺れを感じたという想定でおおよそ1分間、机の下などの安全な場所で、自分の身を守る行動を取ります。

登録等詳しくは、市ホームページをご覧ください

