特集 安全・安心な暮らしのために

地震対策を見直しましょう

地震は突然やってきます。2024年1月1日の能登半島地震を受けて、ご自宅の地震対策の必要性を感じられた方も少なくないのではと思います。

日本のように地震が頻繁に起こる地域では、自宅を守り、自身や家族の安全を確保するための対策が非常に重要となります。

そこで今回の特集では、地震対策として、家具の転倒防止や備蓄品、避難計画などをご紹介します。

もう一度、対策の見直しを行ってみませんか？

家具の転倒防止対策の徹底を

阪神・淡路大震災時に建物の中でケガをした人の約半数（46％）は家具の転倒、落下が原因だったとの調査結果があります。さらに、ガラスの飛散によってケガを負った人（29％）を加えると、75％にあたる人が家具やガラスでケガをしたことになります。

この結果から、家具をしっかりと固定して、ガラスの飛散防止対策を行うことで、多くの人はケガから身を守ることができます。

1 家具は壁に固定

● **タンスの固定**

ポール式器具は家具の奥につける（壁側）。また、上部だけでなくストッパーなどを利用して下部も固定する。上下に分かれた家具は金具などを用いて連結させる。

● **本棚の固定**

揺れても中の本が飛び出さないよう、ひもやベルトのようなものを取り付ける。

● **食器棚**

L字金具などで固定する。扉が開かないようにストッパーを付ける。

2 家具の配置に注意

特に寝室や子ども部屋などでは家具が倒れて押しつぶされないような配置や避難通路を妨げない場所に家具を設置する。

3 廊下や玄関にモノは置かない

災害時でも廊下や玄関を通れるように工夫し、すぐに非常持出袋を取り出せるように準備しておく。

▲対策のイメージ

備蓄について

大規模災害時は、コンビニやスーパーなどに人が殺到し、すぐに商品がなくなる可能性があります。そのため、ご家庭で非常食などの防災グッズを備えることが重要となります。

特に広範囲での被害が想定される南海トラフ巨大地震では、「1週間以上」の備蓄が望ましいとの指摘もあります。急に「1週間分」と言われるとハードルが高いと思いますが、冷蔵庫の中にあるものなども加えると、1週間分の備蓄となる可能性があります。

また、非常食を備蓄する際は、「いつの間にか消費期限が大幅に過ぎていた」といったケースもしばしば。

日常的に非常食を食べながら、買い足すという「ローリングストック」という方法を実践することで、普段から食べているものが災害時でも食卓に並び、安心した食事の確保へとつながります。

備蓄品の例

- 飲料水（1人1日3ℓを目安）
- 食品
  ごはん（アルファ米など1人5食分）、ビスケット、乾パンなど
- 下着、衣類
- トイレットペーパー、ティッシュペーパーなど
- マッチ、ろうそく
- カセットコンロ

非常持出品の例

- 飲料水
- 食料品
- 貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
- 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ヘルメット・軍手
- 下着・衣類
- 毛布・タオル
- 乳児のいる家庭はミルクや紙おむつ、哺乳瓶なども用意しておきましょう。

避難計画について

災害時において、前もって自分や家族の取るべき行動を整理し、「いつ」・「どこで」・「どのタイミングで」・「どこに逃げるか」、このことを決めておくことで、いざ！というときに慌てず行動することができます。

志布志市総合防災マップの裏面には、「わが家の防災・緊急情報メモ」があります。事前に災害時や非常時における家族の対応を書き込むことができますので、持病やアレルギー、常備薬などを書いておくことで、避難先で、簡単に医療関係者に伝えることができます。避難前や避難後に落ち着いて行動できるように、家族で防災会議を開き、災害に備えましょう。

必要な情報はメモにまとめましょう

スマホの緊急SOS機能

緊急SOS機能では、緊急連絡先へすぐに通知することや位置情報を発信することができます。また、気を失った場合などにおいて、スマホがロックされていても、ヘルスケア情報を利用して、血液型や服用中の薬などの情報を医療関係者に伝えることもできます。

緊急SOSの使い方

【iPhone の場合】

①本体右側の「電源ボタン」と本体左側の「どちらかの音量ボタン」を同時に長押しする。または、電源ボタンを素早く5回押す。

②緊急SOSの表示を右にスライドする。または、本体右側の「電源ボタン」と本体左側の「どちらかの音量ボタン」を同時に押し続けた後に、カウントダウンと同時に警報が鳴り、カウントダウンが終わった後でボタンを離す。

【Android の場合】

①「電源ボタン」を素早く5回押す。

②3秒間画面を長押しする。

※端末のバージョンやデバイスの種類によって異なる場合があります。

性被害を受けた際には

あってはならないことですが、被災地において、避難所や避難先での性犯罪がたびたび報道されています。

1人で抱え込まず、ためらわずに相談してください。

相談機関

● 性犯罪性暴力被害のためのワンストップ支援センター電話相談
「#8891（はやくワンストップ）」

● 各都道府県警察の性犯罪被害相談電話につながる全国共通番号
「#8103（ハートさん）」

● Curetime（キュアタイム）
チャットやメールで相談できます。

▲キュアタイム

「もしもの時」は、明日かもしれません。万全の準備を行いましょう。

■問い合わせ先：
志 総務課危機管理グループ
TEL 472-1111（内線409）