

広報 **きたもと**

きつと、もつと、きたもとが好きになる 旬な話題をお届け!

8月

2017 No.954

特集面

特集

震災で3日間 生き延びるための 3つの知恵

防災の知恵 その1

被害を減らす

防災の知恵 その2

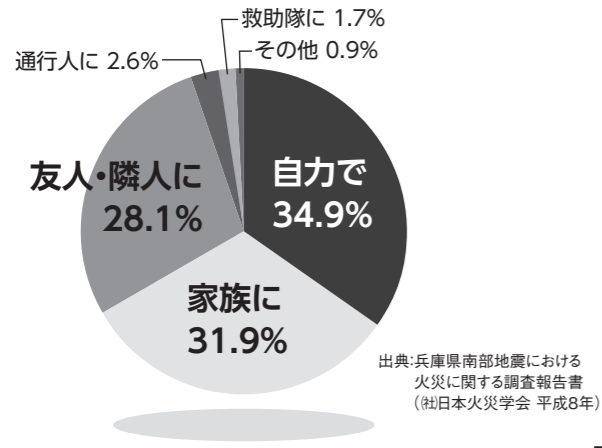
備蓄をする

防災の知恵 その3

連絡先を決める

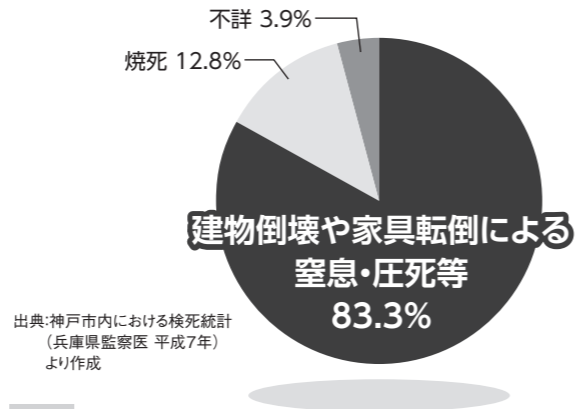
データ 自身、地域の力の大切さ

阪神・淡路大震災において、生き埋めや閉じ込められた際に、97.5%は自力や家族、地域によって救出されました。



データ 倒壊、転倒への対策の大切さ

阪神・淡路大震災での死因率のグラフです。8割以上の方が窒息・圧死等で亡くなられたことがわかります。このほとんどが建物や家具等の下敷きによるものだとされています。



震災で3日間 生き延びるための 3つの知恵

防災の知恵その1
被害を減らす

防災の知恵その2
備蓄をする

防災の知恵その3
連絡先を決める

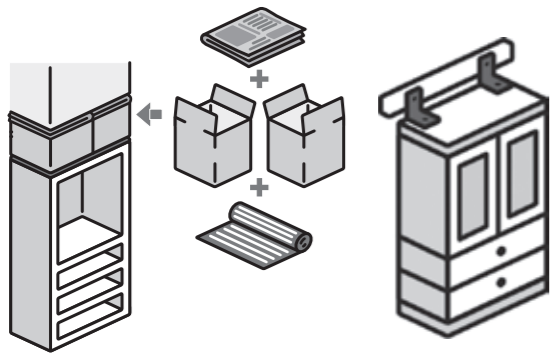


被災の知恵その1 被害を減らす

対策 家具の転倒防止

家具の下敷きにならないようにするため、一番効果があるのは家具の転倒防止です!

ビスを使った固定が最も強力ですが、段ボールを使った壁を傷つけない固定方法もあるので、できる方法で取り組んでみましょう!



データ

北本市の被害想定 (関東平野北西縁断層帯地震による被害想定)

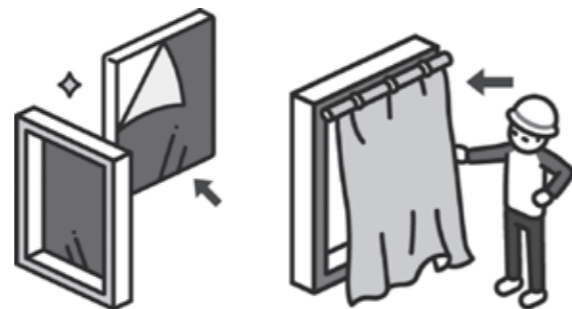
死者数	358人
負傷者数	1,676人(重傷者489人)
避難所避難者数	14,493人
家屋全壊数	5,349棟
家屋半壊数	4,835棟
焼失棟数	3,258棟

出典:北本市地域防災計画(平成29年)

対策 ガラスの飛散防止

家から逃げるときや、部屋の状況を確認するときなどに、とても危険なのが床に飛散したガラスです。ガラスが飛散した状態で停電になったとき、部屋が真っ暗だったらどうでしょうか。

そうならないようにするため、最も効果的なのが飛散防止フィルムを貼ること! もしそれができなければ、カーテンを閉めておくだけでも飛散による被害を小さくすることができます。



「2日間」
これは何を表している日数だと思えますか?

現在、北本市で最も被害が大きいと想定される大地震に被災したとき、支援物資が届くまでにかかる日数が「3日間」といわれています。このため、被災への備えとして、少なくとも3日分の水や食料を確保しておくことがとても重要です。

また、震災時の死因・負傷原因で多いのが、建物や家具等の下敷きになってしまふこと。そもそも3日間を過ごすこともままならない事態になってしまいます。

とはいえ、「家具を転倒しないようにしたいけれど、どうすればよいかかわからない」「水や食料3日分といっても、どれくらいあればよいかよくわからない」「家族との連絡方法がわからない」という人が多いのではありませんか?

さらに、「被災しても、自治体や警察、消防に連絡すればなんとかなる」と考える人もいると思いますが、被災したときは、自治体や警察、消防等も同時に被災しています。すべての要請に対応できるとは限りません。災害時に真っ先に頼れるのは、まずは自分自身や周囲の人。「自分の身、自分たちの身は自分自身、自分たちで守る」これがとても大事です。

対策 安否確認のポイント

- 「171 災害用伝言ダイヤル」などのサービスを利用する。
- 同時に被災しにくい、離れたところに住む親戚や知人を経由して連絡が取れるような方法を決めておく。
- 自宅、学校、職場近く、通勤通学途中にある避難所の場所を確認しておく。
- 保育園、幼稚園、学校における災害時の子どもの引き取りに関する取り決めを確認しておく。



災害伝言ダイヤルの利用方法

● メッセージを残す

- ① 171 をダイヤル
- ② 1 (録音) を選ぶ
- ③ 自分(被災地)の電話番号をダイヤル
- ④ メッセージを録音

● メッセージを聞く

- ① 171 をダイヤル
- ② 2 (再生) を選ぶ
- ③ 被災地の人の電話番号をダイヤル
- ④ メッセージを再生

対策 北本市防災マップ(地震ハザードマップ)

地震などの自然災害は、時として想像を超える力で襲ってきます。しかし、日ごろから防災対策をしておくことで、被害を少なくすることができます。災害に備え、自身の安全の守り方を知っておくことが必要です。

防災対策には、絶対大丈夫というものはありませんが、自分の周りどのような災害が及ぶのかを知り、その被害をできるだけ少なくするための対策を講じることが大切です。

※北本市防災マップは、市ホームページからダウンロードすることができます。



防災の知恵 その3 連絡先を決める

災害は家族が一緒にいるときに起こるとは限りません。自分の状況を家族や知人に知らせたり、家族の安否を確かめたりすることができるといえるのが重要です。そんなときに備えて、安否確認の方法、集合場所などを決めておきましょう。

その際、被災地域に電話が殺到すると、回線がつかまりにくくなり、警察や消防などの緊急連絡に支障を及ぼすこともあるので、配慮が

必要です。

東日本大震災は日中に起こった地震でした。あのときも携帯電話はなかなかつながりませんでした。当時、同じ経験をされた人もたくさんいるのではないのでしょうか。

家族で連絡先を決めておくことは、家族みんなが防災について考える良いきっかけとなります。

家族で防災について話してみたいかがでしょうか。



データ 備蓄量のイメージを知っておこう

右の写真は1人3日分の水と食料の例です。この写真と比べて、ご自宅の備蓄はどうでしょう。「こんなにたくさん用意していない…」というご家庭がほとんどではないでしょうか？まずは水や缶詰のような身近なものから備蓄を始めてみましょう！

また、すぐに避難所などに持ち出すことができるように、非常用持出袋も準備しておくとい良いでしょう。



1人3日分の水と食料(例)▶

防災の知恵 その2

備蓄をする

コツ ローリングストック法

必要であることはわかっていても実際に備蓄するのは難しいですね。また、買ったはいけれど、有事の際に消費期限が切れていた!では困ってしまいます。

そこでおすすめなのが「ローリングストック法」。普段から食べているもの、使っているものを多めに買って置き、古いものから順に食べたり使ったりする方法です。例えば、普段から多めに乾麺を買って置き、お昼ご飯で食べた夕飯の買い物と一緒に乾麺を買ってくる。これなら今日から始められそうですね。

非常時のための備蓄の例

- 飲料水…1人1日3リットルを3日分
- 食品
ごはん(アルファ米など1人5食分)
ビスケット、板チョコ、乾パンなど1人3日分
- 下着、衣類
- トイレ用ペーパー、ティッシュペーパー
- ランタン
- カセットコンロ

非常用持出袋の中身の例

- 飲料水 ● 食料品
- 貴重品(預金通帳、印鑑、現金、保険証)
- 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬)
- ヘルメット、防災ずきん ● マスク
- 軍手 ● 懐中電灯(ヘッドライト)
- 衣類 ● 下着 ● 毛布、タオル
- 携帯ラジオ、予備電池
- 使い捨てカイロ ● ウェットティッシュ
- 洗面用具

※乳児のいる家庭は
ミルクや紙おむつ、ほ乳瓶



防災に対する 知識を持った人を もっと増やしたい



くらし安全課 課長
加藤 啓一

北本市は災害が少なく、気候も穏やかで、全国的にも暮らしやすい地域であるといえます。しかし、そのため多くの市民が災害時の対応に不慣れであることも確かです。

あの甚大な被害をもたらした東日本大震災の発生から6年が経過しましたが、その間にも長野県北部地震や熊本地震など大きな地震が発生しています。また、地震だけでなく台風や集中豪雨による被害も毎年のように各地で発生しています。

この北本市にも、大きな

被害をもたらす地震などがいつ発生してもおかしくありません。だからこそ、まずは個人の防災に対する知識が重要になります。少しでも備えの知識があれば、いざ危険な状況に陥ったときの対処方法が大きく変わってくるからです。

市では毎年この時期に実践に役立つ防災訓練を実施しています。防災に対する知識を持った人が増えることが減災につながると考えていますので、多くの市民の皆さんに参加してもらいたいのです。

平成29年度 防災訓練を実施します

8月20日(日) 9:30~11:00
小雨決行

訓練当日は8:30に防災訓練の一環としてサイレン吹鳴試験を行います。

大規模災害への備えとして、自主防災組織、公共機関とともに、実践的な防災訓練を実施します。災害時の行動を実際に体験・確認できますので、ぜひご参加ください!

会場および訓練内容

■ メイン会場 北本市役所(本町1-111)

市民の皆さんが参加できる体験型の訓練を実施します。また、警察や自衛隊の防災関係の展示も行う予定です。

主な訓練(予定)

- ・安否確認訓練
- ・子ども消防団放水訓練
- ・応急救護、救命救護訓練
- ・煙中からの避難訓練
- ・防災ヘリ情報伝達訓練
- ・初期消火訓練
- ・カレー炊き出し訓練

■ 広域避難所開設会場

西小学校(本町7-3) 中丸東小学校(中丸10-270)

※訓練会場には駐車場はありません。公共交通機関、または徒歩、自転車等での来場にご協力をお願いします。

問 くらし安全課危機管理・消防防災担当(☎594-5523)

