



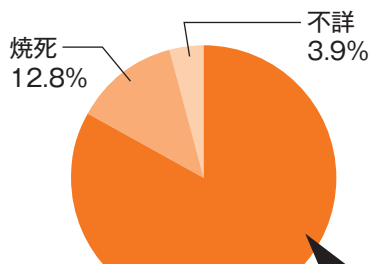
写真提供：人と防災未来センター

【特集】

「そのとき！」

あなたは、家族は、大丈夫？

阪神・淡路大震災 における死因



建物倒壊による頭部損傷、内臓損傷、頭部損傷、窒息・外傷性ショック等
83.3%

死者：6,434 人 負傷者：43,792 人
出典：神戸市内における検死統計（兵庫県監察医 平成7年）

生きるための備えを

今後30年の間に70%の高い確率で起こるといわれている「首都直下型地震」。災害が少ないと思われている北本市でも震度6弱以上の揺れに見舞われる確率が26%以上（全国地震予測地図2018より）であると示されており、決して他人事ではありません。

また、その生き埋めとなった際、助かった人の約67%が「自力」「家族」、約31%が「地域」によって救助されています。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。いかに自助が重要で、地域の人たちとの繋がりが大切かわかります。

いつか起こるといわれる大きな災害。「そのとき」、皆さんはどのような行動がとれるでしょうか。

今回は、「そのとき」に備え、自分や大切な家族が生き残り、生き延びるための3つの備えを紹介します。

家族でこの本に書いておきたい
防災マニュアルブック

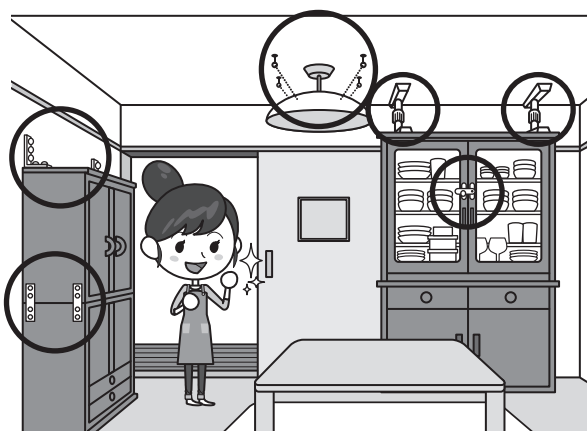
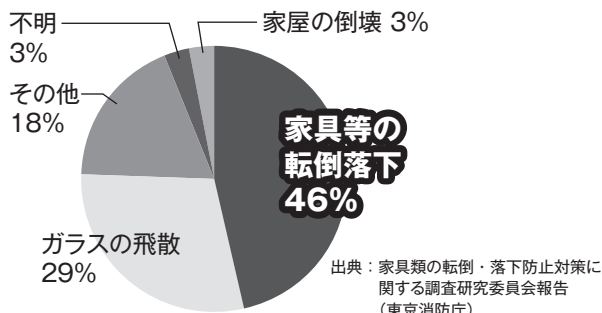
ITSUMO 防災 3つの自助編

ITSUMO 防災 トイレ対策編

あなたのITSUMOが、セシモを震える。

生き残るために

阪神・淡路大震災における 内部被害による怪我の原因



家具等の固定を行う

大きな揺れで身動きが取れない中、家具やテレビが倒れ、食器棚の皿や物が飛んでくるなど、室内のあらゆる物が凶器に変わります。

阪神・淡路大震災での家屋内被害による怪我の原因の多くは、家具等の転倒落下（46%）とガラスの飛散（29%）によるものでした。つまり、家屋内でできる対策を行えば、ほとんどの怪我を

なくせるということです。そのためには、食器棚やタンスを固定する、食器が飛び出さないように開き戸ストッパーを付ける、照明が揺れないようにする（左図参照）。また、寝室には背の高い家具を置かない、置いても倒れて大丈夫な配置にするなど、まずはできることから行い、大切な家族や自分の身を守りましょう。

家具の固定方法などを詳しく解説した市ホームページをチェック!



生き延びるために

	朝	昼	晩	追加	
1日目					← 買い足す
2日目					
3日目					
もう1日分					

① 12食分を用意し、1か月に1回程度の頻度で1食分食べる。食べたら1食分を買い足す。

1年後、そっくり入れ替わる

	朝	昼	晩	追加	追加	追加
1日目						
2日目						
3日目						
もう1日分						

② ちょうど1年で最初に用意した12食を全て消費し、買い足した12食と全て入れ替わる（消費期限は1年でOK）

国の中央防災会議では、食料や物資を1週間分以上確保する必要があるとしています。しかし、1週間分を常に用意しておくのはなかなか難しいこと。

そこでおすすめなのが「ローリングストック法」です。左図のように4日分の食料のうち1食分を月に1回ずつ食べて、その都度補充すれば更新しながら常に4日分の非常食を確保できます。

被災直後は冷蔵庫の残り物を日持ちしないものから食べ、非常食に切り替えるのと何か1週間持たせることができます。

この方法なら賞味期限が1年間あれば備蓄食料にできるの、普段食べている缶詰やカップ麺、お子さんの好きなお菓子でもOK。つまり、手軽に実践的な備蓄をすることが出来ます！

ローリングストックで備蓄

身の回りにあるもので作れる緊急用トイレ



埼玉県「防災マニュアルブック(家庭における災害時のトイレ対策編)」より引用

命に関わるトイレの問題

上水道が断水した場合、トイレが流せなくなるなどの被害も出ます。被災時、避難所のトイレは環境が悪かったり他人に気を遣ったりするため、何度もトイレに行かずに済むよう、水分を控えず、これにより血流が悪くなり「エコノミークラス症候群」

防することができます。 便器やトイレ空間が安全であれば、自宅で携帯トイレを使った方が安心です。携帯トイレがなくても、左図のように身の回り品でトイレを作るようにしておくと、エコノミークラス症候群を予防することができます。

令和元年度 防災訓練を実施します

8月18日(日) 9:30~11:00 (小雨決行)

会場:北本市文化センター

楽しく体験できる防災訓練を実施します!

スタンプラリー形式で、お子さんも一緒に参加できます。各訓練を体験しスタンプを集めると、炊出し訓練で作ったトマトカレーがもらえます!

主な内容

- ・子ども放水訓練
- ・はしご車救出訓練
- ・ダンスを起こせ! 救出訓練
- ・パトカーに乗れる! 警察コーナー
- ・積み木でわかる家具固定コーナー
- ・企業ブース ・物販コーナー

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



初

文化センターホールで避難訓練コンサート

北本市民吹奏楽団の演奏中に火災が発生したと想定した避難訓練を実施します。その後は、楽しい演奏会を行います。

※入場整理券を文化センター窓口で配布中

事前にTwitterで、#KitamotoBousaiを付けて、皆様のご自宅にある防災グッズを撮影して投稿していただいた人の中から抽選で、防災グッズをプレゼント!
詳しくは市ホームページをチェック!

