

特集 東日本大震災から5年

地震の備えは大丈夫?



写真提供 東松島市

特集

東日本大震災から五年を迎えます。災害の発生に備え、日頃から、十分な「防災力」を身につけることで、被害を予防したり軽減したりすることができまます。今月号の「特集」をきっかけに災害に備えて何が必要か、あらためて確認してください。

防災力は

「自助・共助・公助」

災害はいつどこで起こるか分からず、ひとたび発生すれば人々の生活に甚大な被害をもたらします。南海トラフ地震の三十年以内に発生する確率は六十〜七十%とされています。「三十年以内」とは、「三十年後」ではなく、今の瞬間、地震が発生しても不思議ではないことを意味しています。

大規模災害時に備え、行政による「公助」の強化に努めています。さらに自分の身は自分で守る「自助」、地域や身近にいる人どうしが助け合う「共助」を高めることが、災害による被害を少なくするための大きな力になります。

「自助」を高める

① 防災備蓄品を準備

一人ひとりが防災に関する高い意識を持ち、具体的に行動することは、自分自身や家族、地域の人の命を守ることにもつながります。身のまわりの人を助けるには、まず自分自身が無事であればなりません。

自宅が被災したときは、避難所など安全な場所に避難し、そこで避難生活を送ることになります。次のページの図を参考にいざというときに持ち出せるもの（非常持出品）をまとめて袋に詰めるなどの準備をしておきましょう。また、備蓄食糧は一週間分以上用意することが望ましいです。

② 家具の転倒防止

大規模な地震が発生した場合、室内の家具の転倒や家電、生活道具などの落下が起こる可能性があります。いざという時に、命を守り、避難の妨げにならないように家具の配置を見直したうえで、図のように家具を固定することが大切です。

【家具の固定などのポイント】

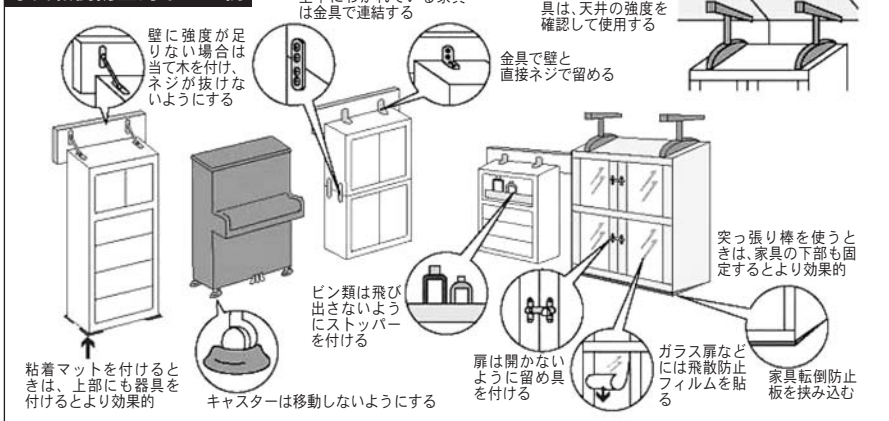
① リビングなど長い時間を過ごす部屋や寝室にはできるだけ家具を置かない。

② 固定する際には家具の重量と壁の強度を確かめて、それに見合う方法で固定する。

③ 避難路となる廊下や玄関をふさがないようにする。

④ 窓や家具に使われているガラスで怪我をしないために飛散防止対策をする。

家具転倒防止対策の一例



⑤ 食器棚などの扉は、中身が飛び出さないように固定する。

⑥ キャスター付きの家具は車輪の移動防止措置をする。

③ 防災メールへの登録

町では、避難所や、地震などに関する情報をメールで配信する防災メールのサービスを行っています。登録料は無料です。（メールの送受信に係る