

防災の視点 4月

災害時に命を守る一人ひとりの防止対策
～ 自分の身は自分で守る「自助」～

地震や津波などの自然災害は、時として、想像を超える力で襲ってきます。しかし、日頃から防災対策をしておくことで、被害を少なくすることはできます。これから毎月テーマを持って、防災のポイントを紹介していきたいと思えます。今月は初めとして、自助について紹介します。

■「自助」って何？

防災対策で大切なことは、自分の身の安全を守るために一人ひとりが取り組む「自助」と言われています。

災害による被害をできるだけ少なくするためには、一人ひとりが自ら取り組む「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「共助」、国や地方公共団体などが取り組む「公助」が重要だと言われています。

その中でも基本となるのは「自助」、**自らの命は自らが守る意識を持ち一人ひとりが自分の身の安全を守る**ことです。特に災害が発生したときは、まず、自分が無事であることが最も重要です。

“自分の命は自分で守る”ための備えをしましょう

大地震に備える

命を守る3つの自助の取組み

1

家具の固定

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災では、死者数は6,434人に及び、死者の80%以上が家屋の倒壊や家具等の転倒による圧迫でした。
“自分の命、安全は自分で守る”ために、家具や家電製品の固定をしましょう。

【家具等の固定方法】
原則は、L型金具等で壁下地にネジで固定。それが難しければ、ポール式（突っ張り棒）+ストッパー式またはマット式
※L型金具等→L型金具、ベルト式、チェーン式等



特に重要なポイント

- ☑ ①寝ている場所
 - ☑ ②よくいる場所（ダイニング、キッチン、子供部屋等）
 - ☑ ③避難経路
- は、家具や家電製品が倒れてこないようにする

2

災害用伝言サービス

災害発生直後は、電話がつながりにくい状態となるため、家族の安否を確認するには「災害用伝言サービス」を活用することが有効です。予め家族で連絡方法を決めておき、日ごろから体験しておきましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」

- ① 171にダイヤル >ガイダンスが流れる
- ② 録音は「1」、再生は「2」をダイヤル >ガイダンスが流れる
- ③ 連絡を取りたい被災地の方の固定電話番号および携帯電話・PHS・IP電話の番号をダイヤル (0××)-×××-×××× >ガイダンスが流れる
- ④ 伝言の「録音」または「再生」

災害用伝言板/NTT災害用伝言板web171

携帯電話各社が提供する「災害用伝言板」では、携帯電話番号単位で安否情報を登録・確認できます。NTT災害用伝言板web171では、全ての電話番号(携帯電話・固定電話等)単位で安否情報を登録・確認できます。
★ 体験利用日：毎月1日・15日、防災週間(8/30～9/5)など

3

3日分以上の水・食料備蓄

(携帯トイレも合わせて備蓄)

災害発生直後は、支援物資が届くまで時間がかかることを想定し、最低3日分(できれば1週間分)の水と食料を備えておきましょう。
保存性のよい食料品を少し多めに『買い置き』し、その備蓄(ストック)した食料品を、日常的に食べて、食べた分を買い足す「ローリングストック」が無駄なく有効です。

特に重要なポイント

- ☑ 飲料水及び食料品は最低3日分(できれば1週間分)を確保する(水は1日1人3ℓ)
- ☑ 自分や家族が食べたいものを用意する
- ☑ 主食(米、パン等)だけでなく、副菜(野菜等)や主菜(肉、魚等)など栄養バランスも考える
- ☑ 家族構成(乳幼児・高齢者・食物アレルギー等)を考慮した食料品を用意する