

家庭編

1 今から始める家庭での備え

- (1) 身の安全を守るための備え
- (2) 家族の被災時連絡方法の取り決め
- (3) 防災備品等の備蓄と管理
- (4) 防災意識の向上に努める

2 被災時の行動マニュアル

- ◆ 被災時活動表
- ◆ 被災時活動シート

1 今から始める家庭での備え

災害が発生した時、まずは自分の命は自分で守る行動をとります。命を守ることができ、けがもなければ、居住者同士が協力しお互いを支えあう「共助」に参加することができます。「自助」を実践するためには、日頃から防災について真剣に考え、知識と体験をベースに同居者全員で防災対策に取り組むことが重要です。

(1) 身の安全を守るための備え

- 家庭防災の基本は『自助』 「命を守る」、「ケガをしない」、「火事を出さない」
- 自宅で被災生活できる住環境を整える

マンションの室内では、家具や家電製品の転倒、高いところに置いた物の落下などが多く発生し、大けがなどの原因となります。まずは、この危険を防止する対策から始めましょう。

1) 家具、家電製品等の転倒及び落下防止対策

大規模な地震に備えるため、家具の転倒防止、照明器具や食器などの落下防止対策を行う。

(資料編:【図解】家具・家電製品の転倒・落下防止策 参照)



2) 火気管理

出火防止をはかるため、日頃から防火行動を意識する。

- ・ ガステーブルの元栓は、使用後必ず閉めておく
- ・ 初期消火用の消火器を用意する
- ・ 地震等で避難する際は、必ずブレーカーを遮断する

3) 建物内避難障害の除去

- 家具配置のチェック(通路、ドア周辺)

逃げ場や逃げ道となるスペースを確保するようにします。

- ・ 寝室に倒れやすい物を置かない
- ・ 出入口やベランダの隣戸との「隔て板」近傍に物を置かない
- 階段室等の障害物のチェック
 - ・ 死角となる廊下、階段室に可燃物を置かない
 - ・ 建物内外の整理整頓を行い、ごみやダンボール箱など燃えやすいものは、決められた時間以外は、外に出さない
 - ・ 電気、ガスなど火気設備器具のスイッチを切り、各室の安全を確かめた後に施錠する



4) 余震への備え

- 家具・家電製品のない部屋を確保する
 - ・ 室内の様様替えを行って、家具・家電製品のない部屋を確保しよう
 - 余震があっても安心して自宅で被災生活が送れます

(2) 家族の被災時連絡方法の取り決め

- 被災時の連絡方法を家族で決めておき、それを記したカードをいつも携帯しよう

大地震は家族みんながそろっているときに起きるとは限りません。大地震が起きたとき、家族の安否を確認できること、家族全員が無事に会えるようにすることが大切です。家庭内の連絡方法として、三角連絡法や災害用伝言ダイヤル 171、携帯電話災害用伝言板サービスなどを確認し決めておきます。さらに、どうしても連絡が取れない場合に備えて、家族が落ち合う安全な場所をあらかじめ決めておきます。普通は自宅または地域避難拠点(霧が丘学園小学部)などです。外出時の被災に備えて、「震災用携帯カード」を常に携帯しましょう。

1) 三角連絡法

被災時、電話は大変混雑してかかりにくくなりますが、被災地から外への電話は比較的通じます。そこで遠方にある「妻の実家」や「妹の嫁ぎ先」などの核となる連絡先を決めておき、互いに連絡を入れるようにしておきましょう。公衆電話は緊急用の非常電話になっていますので、10円玉を常に多めに所持し、ここから「自宅」→「三角連絡法」の順番で電話をかけます。

2) 災害用伝言ダイヤル(171)

災害用伝言ダイヤルは、地震などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。

- ・ 伝言の録音ができる電話番号：被災地電話番号

伝言の録音が可能な電話番号は、被災地(概ね都道府県単位)にある固定電話の電話番号です。電話番号は市外局番から入力します。

携帯電話(090, 080)や PHS(070), IP 電話(050)の電話番号は登録番号として利用できません。

- ・ 伝言録音時間 1 伝言あたり 30 秒以内
- ・ 伝言保存期間 録音してから 48 時間(体験利用時は 6 時間)
- ・ 伝言蓄積数 電話番号あたり 1~10 伝言(提供時に案内がある)
- ・ 操作手順は、被災時マニュアル(HC1) 参照

※ 無料体験日が設定されているので、一度体験してみましょう

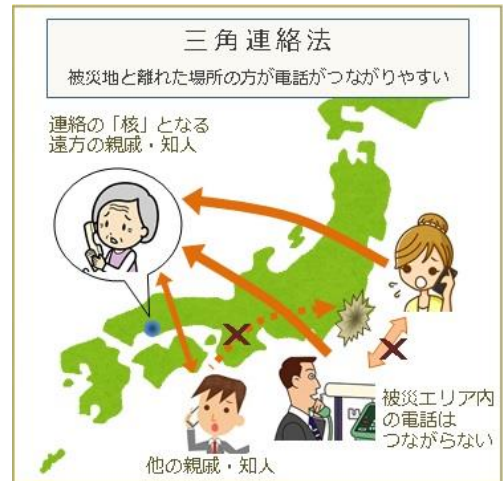
(3) 防災備品等の備蓄と管理

- 管理組合・自治会では原則として家庭用の水・食料は備蓄しない
- 水や食料品の備蓄は日常食のローリングストックがお勧め／7日分の備蓄を！
- 簡易トイレの用意は必須！
- 熱源はカセットコンロがベスト カセットボンベの用意も忘れずに！

一般的に水や食料の備蓄量は 3 日間とされていますが、首都圏が被災した場合はライフラインの復旧や物資の供給が間に合わない心配されており、7 日間程度の備蓄があると安心です。中央防災会議が発表した南海トラフ巨大地震の被害想定(平成 12 年 8 月 29 日)でも、水や食料の備蓄は 7 日間を推奨しています。

【ローリングストックとは】

災害用として普段の生活と切り離して水や食料品を備蓄していると、消費期限切れ等でいざというとき使用できなくなる恐れがあります。長期保存のできる「災害食」は、行政や企業などの日常食のない組織が行う「食料備蓄」の概念です。家庭での水や食料品の備蓄のポイントは、災害食の備蓄ではなく、普段の買い物で缶詰やレトルト食品など日持ちするものを少し多めに買って置き、古いものから適宜消費し、消費した分を補充することで常に一定量の水や食料品を自宅内に備蓄することです。これを「ローリングストック」と呼んでいます。乾電池やカセットボンベ、ラップ、トイレットペーパーなどの衛生用品も同様です。



三角連絡法

1) 水の備蓄と管理

人間1人が1日に必要な飲料水は3リットル。生活用水になると、1日6リットルもの水が最低限必要となります。ペットボトルのミネラルウォーターは賞味期限が2年近くありますので保存に便利です。水は直射日光をさけるように保存して下さい。水道水を汲み置きする場合は、3日に1度はくみかえを行ってください。浄水器を通した水は塩素効果がないので毎日くみ替える必要があります。また、給水を受けられる様に、ポリタンクなど清潔でフタのできる容器を用意しておくで安心です。

・飲料, 調理用の水

地震発生後72時間を生き抜き、断水に対処するため、家庭では最低7日分の飲料水・調理用の水を準備しておきます。

・生活用水

膨大な量の生活用水を蓄えておくことは現実的ではないので、風呂の残り湯を貯め置きするとともに簡易トイレやウェットティッシュ、紙皿、ラップなどを用いて節水の工夫を！

2) 食料の備蓄と管理

- ・備蓄食料は最低でも3日分の用意を。1週間分の蓄えがあると安心
- ・災害食のような保存食料ではなく、日常使用している保存期間の長いものを加える
- ・缶詰は保存期間が長くそのまま手を加えず食べられ、缶切りなしで開けられるものを選ぶ
- ・携帯に便利なパックのインスタント食品、レトルト食品、インスタント飲料なども用意する
- ・被災生活では野菜不足になりがちなので、乾燥野菜を加える
- ・子供のいる家庭では、レトルト食品など子供が喜んで食べるものを保存食料にすると良い
- ・カンパンなど高齢者には固くて食べられないものに注意(ビスケットなど代替品を用意)
- ・高カロリーなチョコレートは、体力の消耗を防ぐことができる
- ・少量の塩分や糖分は食欲を増進させる効果があるので、塩、ハチミツ、キャンディなども用意

【比較的保存期間の長いモノ】

缶詰、インスタント食品、レトルト食品、パック入り切り餅、水もどし餅、乾燥スープ、フリーズドライフーズ、ビーフジャーキー、サラミソーセージ、乾パン、ビスケット、レーズンクッキー、カロリーメイト、チョコレート、キャンディなど

3) 簡易トイレセット(汚物袋と凝固剤)の備蓄と管理

マンションでは、排水管のトラブルにより下階に汚物・汚水が漏れる可能性があります。風呂の溜め水があつたり、水道が復旧しても、上下階で連絡を取り合って漏水のないことが確認できるまでは排水を控えなければなりませんので、簡易トイレを備蓄してください。

自宅の便器に汚物袋をセットし、凝固剤で排泄物を固めるタイプが便利です。ホームセンターなどで販売していますので、数日分の簡易トイレセットを準備しましょう。

なお、汚物が入った汚物袋は家庭ごみの収集が開始されるまで自宅で保管しなければなりません。臭いや衛生面にも配慮して保管方法を検討する必要があります。



【生ごみや汚物の一時保管には「蓋付き樹脂製衣装ケース」を推奨】

衣類などを保管している「蓋付き樹脂製衣装ケース」が汚物保管に役立ちます。ベランダに置いても雨水の浸入を防ぎ、臭いもシャットアウトしてくれます。(殺菌・消臭には消石灰が有効)
災害用として備える必要がなく、生ごみや汚物を排出して空になったら燃えるゴミとして廃棄し、新たに衣装ケースを補充すればよい。

4) 防災備品の備蓄と管理

被災時に自宅で生活するのに必要とされる備蓄品を以下に示します。資料編の「被災時に必要なものチェックシート」を活用して、それぞれの家族構成に応じて備蓄の要否と数量を検討し、早めに備蓄しましょう。チェックシートには保管場所記入欄がありますので、被災時にすぐ取り出せるよう、しっかり保管管理してください。

家庭で備えておく「被災時に必要なもの」一覧

水 (3ℓ/人・日 7日分)	軍手	衣類(下着, 靴下)
災害食 (7日分程度)	ガムテープ	眼鏡
カセットコンロ	ごみ袋	保温シート
カセットコンロ用ボンベ	がら袋(破損ガラス・陶器用)	使い捨てカイロ
紙皿, 紙コップ	ブルーシート	雨具
ラップ, アルミ箔	毛布	貴重品(現金, 通帳等)
割り箸, スプーン	簡易トイレ (7日分程度)	免許証, 保険証
万能ナイフ	トイレトペーパー	マスク
懐中電灯(予備電池)	ウエットティッシュ	紙, ペン, マジック
携帯電話(ソーラー充電器)	生理用品	給水タンク
携帯ラジオ	救急箱, 常備薬	ライター(マッチ)
ヘルメット	粉ミルク	防災マップ
ホイッスル	離乳食	住所録・連絡先一覧
掃除道具	紙おむつ・おしりふき	

(4) 防災意識の向上に努める

- 災害に対する想像力の向上に努め、自発的自助を実践する
- 防災訓練に積極的に参加して、防災対策や災害時の行動を把握する
- ライフライン(電気, ガス, 水道, 排水など)の仕組みや機器の取り扱いを理解する
- リフォーム時に、可能な限り漏水チェックもできる点検口の設置を！

大地震が発生した際に適切な行動をとることができるよう、日ごろから防災について真剣に考え、防災訓練や防災教育、防災に関する勉強会などに積極的に参加しましょう。

1) 災害関連情報の収集手段

- ・GT4の防災計画をよく理解する
- ・横浜市や緑区の地域防災計画を確認する
- ・同じ棟や階段室など、近くの居住者とのコミュニケーションを密にし防災に関して語り合う
- ・一人暮らしの高齢者、災害弱者の世帯の把握に努め、親交を深める
- ・介護従事者や民生委員と普段から連携する

2) 防災訓練への参加

- ・防災教育(勉強会)に積極的に参加し、防災に関する知識を習得する
- ・連合自治会主催の防災訓練, 防災講演会, 研修会, 普通救命講習会, AED講習会等に参加する
- ・安否確認, 救出・救助, 救護・応急手当, 避難誘導等の実施手順を経験する

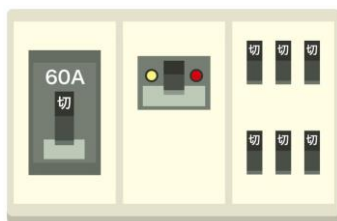
3) 「考える防災」の実践

防災知識の深耕は大切ですが、答えのない想定外の事態に的確に対処できるようになるためには、防災について常日頃から関心をもって考えることが必要です。そして、一つの結論がでたら、それを迅速に実現させましょう。以下、いくつかを例示します。

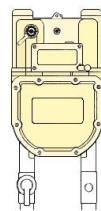
- ・自分ができることは何か(自助, 共助)を整理し, 準備する
- ・災害発生の恐れのある危険箇所(室内, 室外)を把握しておく
- ・災害対策本部に協力できる任務を明確化する
- ・地域の防災マップ, ハザードマップを活用する
- ・地域防災拠点(霧が丘学園小学部)までの複数の経路を確認する
- ・広域避難場所(東洋英和女学院一帯*)にGT4も含まれていることを認識する
- ・災害用伝言ダイヤル(171)の利用方法を体験する

4) ライフラインの復旧方法と使用開始時の安全確認

- ・排水 上下階の居住者と一緒に, 漏水の有無をテスト(きれいな水を流して目視で確認)し, 漏水がないことが確認できるまで, トイレ, 台所, 浴室, 洗面所を使用しない。
→ 排水管の破損やひび割れがあると, 下階に汚水が漏れてしまう
→ 漏水のチェックが可能な点検口があると, 被災時に容易に漏水の確認ができるので, リフォーム時や配管設備の更新工事のときに点検口を設置するとよい
- ・電気 自宅分電盤のブレーカーを遮断し, 東京電力の電源供給が復旧したら, すべての電気機器のコンセントを抜いた後, 分電盤のブレーカーを投入し, 一つひとつ電気機器の電源プラグをコンセントに挿入し, 異常が発生しないかを確認する。
- ・ガス 東京ガスのガス供給が復旧したら, 全てのガス機器の栓を閉じるか運転スイッチを切ってから, ガスメータの復帰方法にしたがって復帰する。(ガスメータが自動遮断するとメータのランプが点滅する)
(ガス自動遮断復帰手順は, 資料編「ガスメータの復帰方法」を参照)
- ・水道 専有部給水管の漏水の有無を確認する
 - ① 室内のすべての給水栓(蛇口)を締める
 - ② 階段室の玄関横のパイプスペースにある止水栓(元栓)を開ける
 - ③ 水道メータのパイロットが回っている場合は, 「漏水」が考えられる



分電盤(ブレーカー)



ガスメータ



水道メータ

* 広域避難場所(東洋英和女学院一帯)

東洋英和, 創英大学, 霧が丘小中学校, GT4, GT3, 22・24 街区, 霧の里, 萱場公園の全域が広域避難場所として指定されています