

西部包括だより

R5年秋 第13号

警戒レベルが出されたとき、みなさんはどのような行動を取りますか？

防災対策において今回は家の中の安全対策のポイントと避難場所について特集します。

家具の置き方工夫していますか？

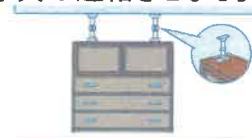
寝室や子ども部屋などには、できるだけ家具を置かないようにし、家具を置く場合はなるべく背の低い家具にし、転倒防止対策をとりましょう。

家具が倒れてけがをしたり、出入り口をふさいだりしないように、家具の向きや配置を工夫しましょう。

家具は転倒しないように、壁に固定するなどの対策をしましょう！

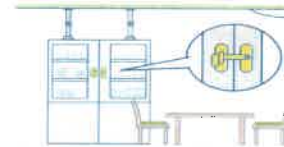
【タンス】

床側をストッパーなどで固定し、天井側はポール式器具で固定。ポール式器具は、タンスの奥の方（壁側）で、天井や家具の硬いところに取り付け、上下に分かれている家具は連結させましょう。



【食器棚】

L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、開き戸には開かないように留め金を付け、ガラスにはガラス飛散防止フィルムを張りましょう。



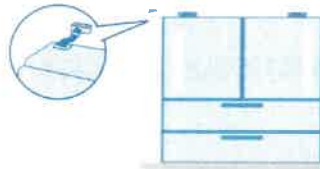
【本棚】

L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、重い本は下の段に。本棚の端の硬い部分にひもやベルトなどを取り付けて、本が飛び出さないようにしておきましょう。



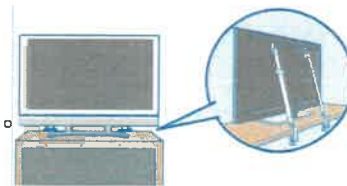
【冷蔵庫】

裏側をワイヤーなどで壁に固定しましょう。



【テレビ】

粘着マットを敷いて転倒を防ぐとともに、機器の裏側をワイヤーなどで壁やテレビボードに固定しましょう。



【窓ガラス】

強化ガラスに替えたり、飛散防止フィルムを貼りましょう。

カーテンを閉めておくことでも室内への飛散防止に効果があります。

また、割れたガラスが飛散した部屋でも安全に歩けるように、スリッパなどを近くに置いておきましょう。

地震が発生したときに身を守るには？

地震はいつどこで発生するか分かりませんが、気象庁の「緊急地震速報」を活用することで、強い揺れが来ることを事前にキャッチし、身の安全を守る行動をとることができます。

「緊急地震速報」発表後強い揺れが到達するまで数秒から数十秒程度と言われ、場合によっては発表が強い揺れに間に合わないこともあります。そのため、取るべき行動を日頃から訓練しておく必要があります。

【家の中では】

座布団などで頭を保護し、大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れる。

慌てて外へ飛び出さない。もし、火が発生した場合には可能ならば火の始末、火元から離れている場合は無理して火元に近づかないようにしましょう。

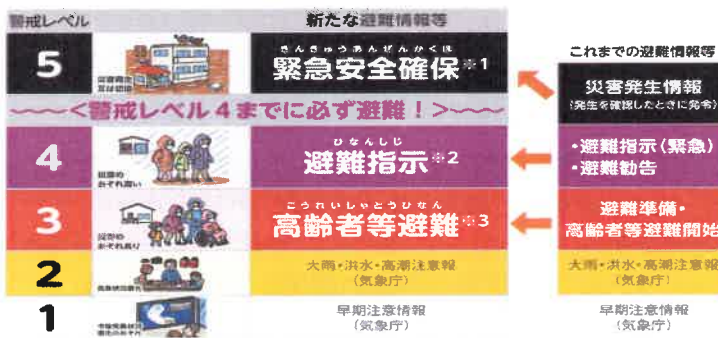


【街にいるときは】

ブロック塀や自動販売機など倒れてきそうなものから離れる。看板、割れた窓ガラスの破片が落下することがあるので建物周囲から急いで離れましょう。

どの警戒レベルでどう行動すればよいのでしょうか？

「警戒レベル3」で危険な場所から高齢者等は退避、「警戒レベル4」で危険な場所から全員退避を！



警戒レベル3高齢者等避難や警戒レベル4避難指示が出た場合、周囲声を掛け合って、安全・確実に避難しましょう。
いざというとき、安全に避難行動がとれるよう、普段から自分が住む地域の災害リスクや避難場所、安全な避難経路などを、ハザードマップで確認しておきましょう。

どこに避難したらいいの？

発生する災害種別に対して立退き避難が必要な場合には、市町村が指定した各災害に対応した避難場所への避難や、安全な場所にある親戚・知人宅への避難などが考えられます。また、ハザードマップ等で次の3つの条件を確認し、自宅が安全だと判断できる場合は、自宅に留まること(屋内安全確保)も考えてみましょう。

- ①洪水により家が倒れたり、崩れたりしてしまう恐れがある区域(家屋倒壊等氾濫想定区域)に入っていない
- ②浸水する深さよりも高いところに部屋があること
- ③水が引くまで我慢でき、水・食糧などの備えが十分にある事



立退き避難が必要な場合の行動

- ・行政が指定した避難場所への避難
- ・安全な親戚・知人宅への避難(普段から相談しましょう)
- ・安全なホテル、旅館への退避(通常の宿泊料が必要です)

ただし、既に周辺で災害が発生している場合など、立退き避難がかえって命に危険を及ぼしかねない場合は、少しでも命が助かる可能性の高い行動として、「緊急安全確保」を行います。

緊急安全確保が必要な場合の行動

- ・自宅の上の階に移動する。
- ・崖から離れた部屋に移動する。



安否情報の確認方法を家族で決めましょう

家族がそれぞれ別々の場所にいるときに、災害が発生したときには、お互いの安否を確認出来るように日頃から安否確認の方法や集合場所などを家族で話し合っておきましょう。

ライフラインの停止に備えて、備蓄品・非常持ち出し袋を用意しましょう。

大災害が発生したときには、電気やガス・水道・通信などのライフラインが止まってしまう可能性があります。ライフラインが止まっても自力で生活出来るよう、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておきましょう。

<問い合わせ先>

上田市西部地域包括支援センター
 受託法人：社会福祉法人 敬老園
 住所：上田市常磐城2256-1
 敬老園本部 1階
 電話：71-5712

事務所不在の場合もございますので、ご来所の際は予めご一報下さい。

