

# 防災対策

## 地震に備えよう



### 宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



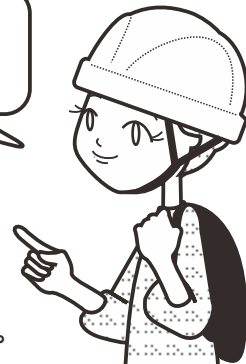
かちどき薬局のブログ  
[ameblo.jp/kachidoki-blog](http://ameblo.jp/kachidoki-blog)



Seedling 2017 9月号

# 防災

9月1日  
防災の日



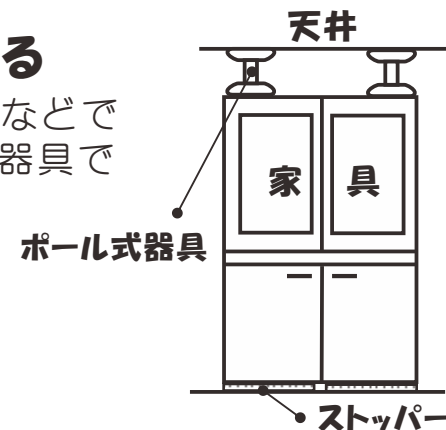
9月1日は『防災の日』です。  
災害について認識を深める機会にし、  
日頃からもしもの時に備え  
準備、確認をしておきましょう。  
今回は地震対策を中心にご紹介します。

## 家の中の安全対策

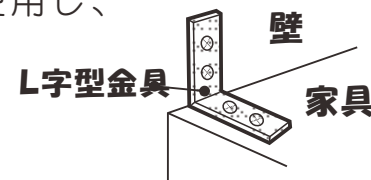
地震が発生した時には、「家具は必ず倒れるもの」と  
考えて、防災対策をしておくことが大切です。

### ■家具や家電は固定する

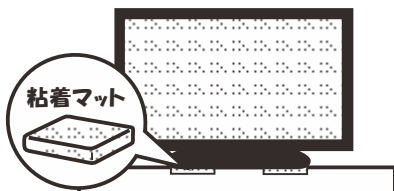
- ・タンスは床側をストッパーなどで  
固定し、天井側はポール式器具で  
固定する。



- ・上下に分かれている家具は連結しておく。  
L字型金具やワイヤーなどを使用し、  
壁に固定するのも効果的。



- テレビは低い位置に置き、下に粘着マットを敷いたり、ワイヤーなどで壁・テレビ台に固定し転倒を防ぐ。



- 冷蔵庫は必ずキャスターをロックし、裏側をベルトなどで壁に固定する。

## ■収納を工夫する

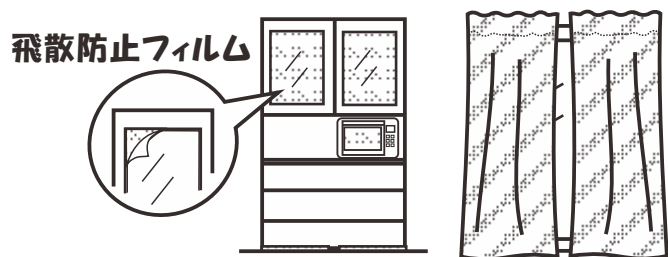
- 棚の収納は重いものを下段に軽いものを上段に収納し、転倒を防ぐ。



- 本棚は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く。

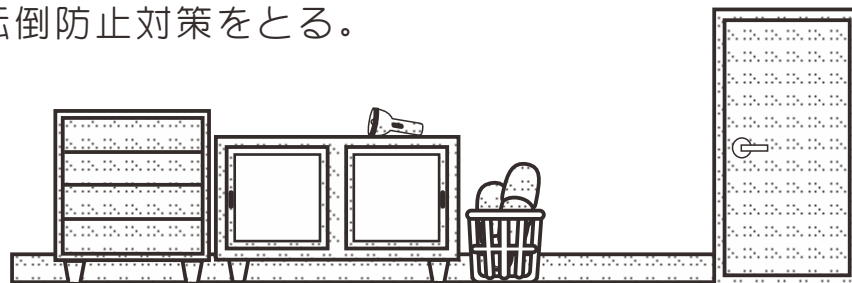
## ■ガラスの飛散を防ぐ

強化ガラスに替えたり、飛散防止フィルムを貼る。カーテンを閉めておくことでも室内への飛散防止になる。



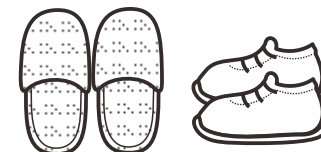
## ■安全な空間を確保する

- 倒れた家具で出入り口をふさがれないように、家具の向きや配置を工夫する。
- 普段から整理整頓し、通路を確保しておく。
- 寝室や子ども部屋にはなるべく家具を置かない。置く場合は背の低い家具にし、転倒防止対策をとる。



## ■懐中電灯やスリッパ、ホイッスルなどを身近に置く

- 停電になった場合に備え、懐中電灯を準備する。
- スリッパや運動靴を用意しておき、飛散物によるケガを防ぐ。
- ホイッスルは部屋に閉じ込められたり、家具に押しつぶされてしまった時など救助を呼ぶ時に役立つ。



# 地震から身を守ろう

緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れが来るまで数秒から数十秒のわずかな時間です。あわてずに身の安全を確保しましょう。

## 発生直後

・転倒のおそれのある家具から離れ、テーブルなどの下にもぐる。



・座布団などで頭を保護する。頭を守るものがない時は、両手で頭を覆う。



・可能であれば素早く火の始末を行う。火元から離れている場合は近付かない。

・ドアや窓を開けて出入り口を確保する。

・外にいる場合は、建物や倒れてきそうなものから離れる。

## 揺れが収まったら

・火元を確認し、初期消火をする。

・ガスの元栓を閉め、火災を防ぐためブレーカーを切る。

・外へ逃げる時は、落下物に注意しながら落ち着いて行動する。

# 防災グッズの備え

災害時はライフラインが止まってしまう可能性があります。自足してしのぐため、日頃から必要なものを備えておきましょう。

## 常時持ち出し品(0次持ち出し品)

必要最低限のものは、普段使うバッグやポーチに常備し、補充しながら備えましょう。



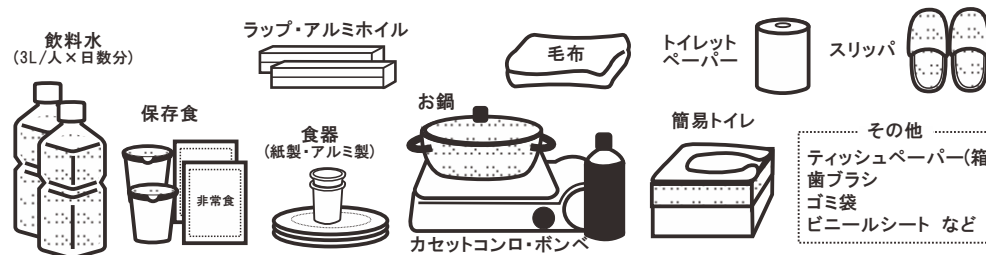
## 非常持ち出し品(1次持ち出し品)

避難して1日目をしのぐための防災グッズです。必要最低限のものを選びリュックサックなどにまとめておきましょう。



## 非常備蓄品(2次持ち出し品)

3日間～数日間を過ごすための備蓄品です。自宅や物置、車などに用意しておきましょう。

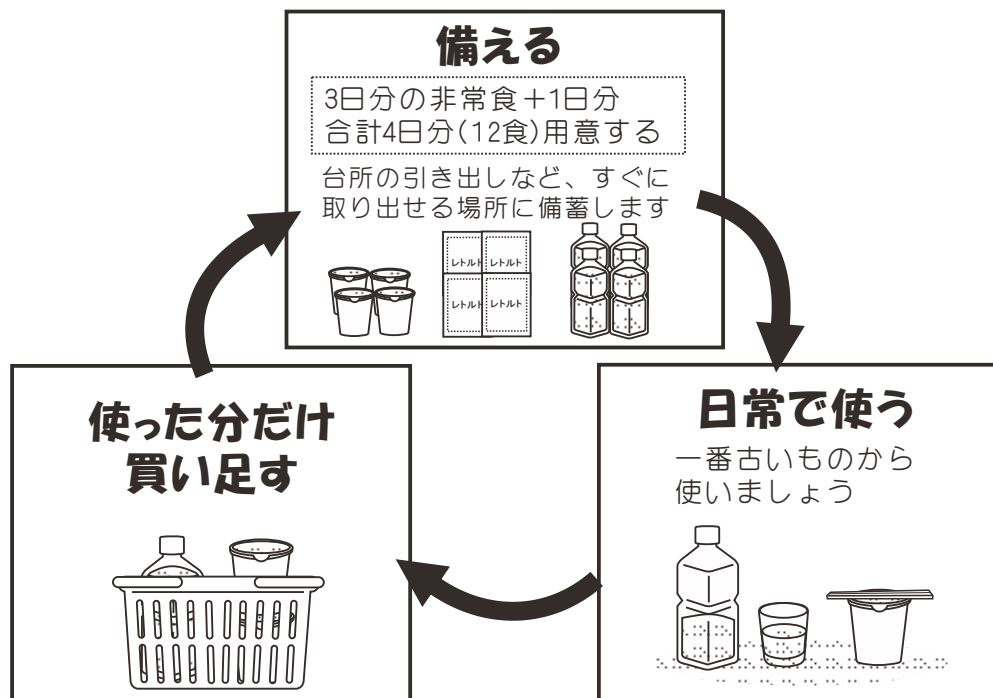


# 日常備蓄を始めよう

非常食を食べずに置いておくのではなく、「食べまわしながら備蓄する」＝ローリングストック法がおすすめです。新しいものが備蓄されるので、長期保存食以外も非常食として活用できます。

## ローリングストック法

1ヶ月に1回程度の頻度で使えば、1年で全て入れ替わり非常食の選択肢も広がります。



非常食だけでなく、カセットボンベ、トイレトーパー、乾電池なども日常で使いながら少し多めに備蓄しておきましょう。

# 安否確認方法を共有しよう

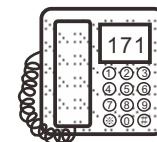
災害時は電話回線がつながりにくく、連絡がとれない場合があります。日頃から安否確認の方法や集合場所など複数の連絡手段を家族で話し合っておきましょう。

## ●災害伝言サービスの活用

毎月1日・15日は 一度家族で使用方法などを  
災害伝言サービスの体験日 確認しておきましょう。

### 災害用伝言ダイヤル：局番なしの「171」

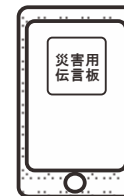
**音声** 加入電話と公衆電話から音声ガイダンスに従って伝言を音声で録音でき、全国から伝言を確認できます。



### 災害用伝言板：web171

**文字** パソコンや携帯電話のインターネットサービスから「web171」のページにアクセスし、伝言を登録・確認できます。

その他、各携帯電話会社が提供している災害伝言版もあります。



## ●SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)の活用

LINE(ライン)、Twitter(ツイッター)、Facebook(フェイスブック)などSNSに自分の近況を投稿することで、安否を知らせることができます。