

ライフサポートからのご案内

(1) 防災について

災害時に命を守る一人一人の防災対策

地震や台風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出来ます。

防災対策で大切な事は、自分の身を守るために一人一人が取り組む「自助」となります。



1 防災対策で重要な「自助」とは？

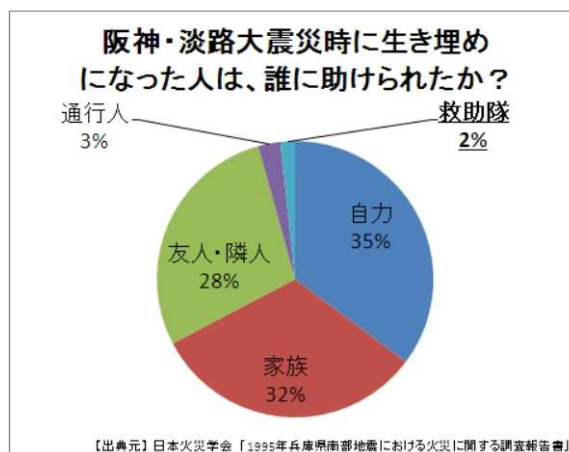
災害による被害を出来るだけ少なくするには一人一人が取り組む「自助」、

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、一人一人が自分の身の安全を守る事です。特に災害が発生した時には、まず自分が無事である事が最も重要です。

自助に取り組む為には、まず災害に備え家の安全対策をしておくと共に家の外において地震や台風などに遭遇した時の身の安全の守り方を知っておく事が重要です。また、身の安全を確保

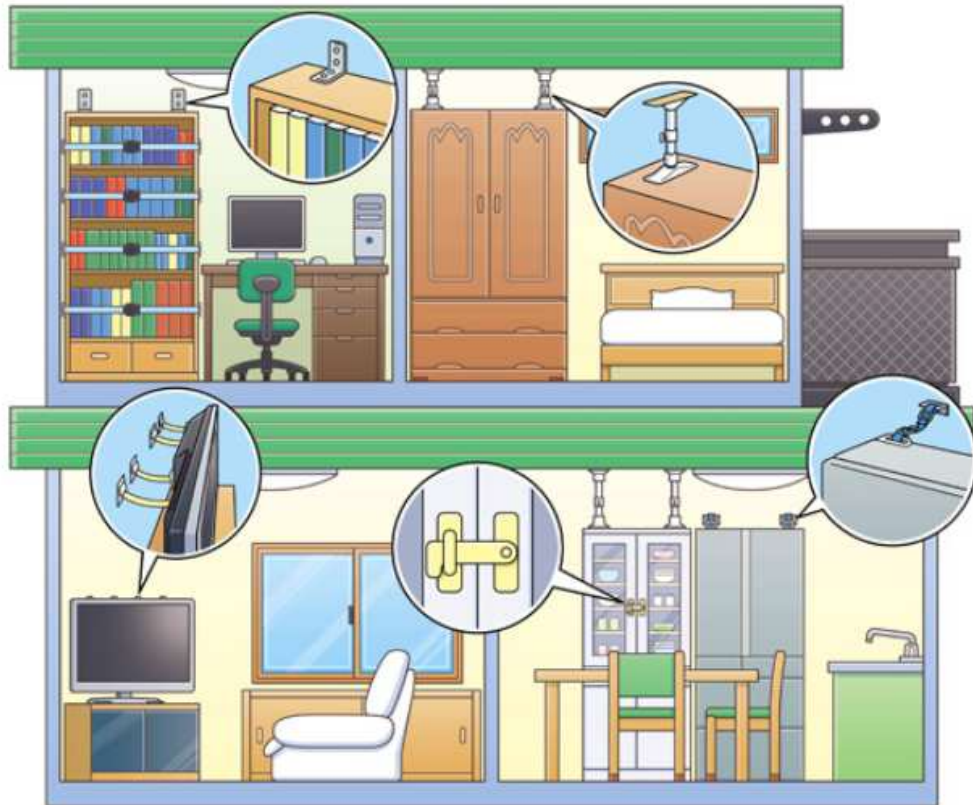
し、生き延びて行くためには、水や装備品などの備えをしておく事も必要です。



2 家の中の安全対策のポイントは？

阪神淡路大震災などでは、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしたりしました。大地震の際には「家具は倒れるもの」と考えて、対策を講じておく必要があります。

寝室などには出来るだけ家具を置かないようにし、家具を置く場合に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。また家具が倒れて出入口をふさいだりしないよう向きや配置の工夫も必要です。



【タンス】 天井側を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)で天井や家具の固い所に取り付ける。上下に分かれている家具は連結しておく。

【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具を付ける。
ガラスにはガラス飛散防止フィルムを張る

【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。本棚の端の固い部分にひもやベルトなど取り付けて、本が飛び出さないようにしておく。

【テレビ】 粘着マットを敷いて転倒を防ぐとともに、裏側をワイヤーなどで壁に固定する。

【冷蔵庫】 裏側をワイヤーなどで固定する。

【窓ガラス】 強化ガラスに替えたり、飛散防止フィルムを貼ったりする。

カーテンを閉めておく事でも室内への飛散防止に効果があります。

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近くに置いておく。

3 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」を活用する事によって強い揺れが来る事を直前にキャッチし身の安全を守る行動をとることが出来ます。

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しか

ありません。すぐに周りの人に地震が来る事を知らせ、慌てずに身の安全を確保しましょう。



【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て、丈夫な机の机の下などに

隠れる。もし火災が発生した場合には可能なら火の始末、火元から離れている

場合には無理して火元に近づかないようにする。

【商業施設】 施設の誘導係員の指示に従う。頭を保護し揺れに備えて身構える。慌てて出口

階段などに殺到しない。ガラス製の棚や吊り下がっている照明の下から離れる。

【エレベーター】 最寄りの階で停止させ、速やかにエレベーターから降りる。

【街中では】 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事があるので建物の周囲から急いで離れる。

【自動車運転中】 慌ててスピードを落とさず、ハザードランプを転倒させながら徐行し、周囲の状況を確認して道路左側に停車させる。エンジンを止め揺れが収まるまで社内で待ち、揺れが収まったら、ドアをロックせずキーを付けたまま社外に出て、安全な場所へ避難する。

【津波警報】 海岸近くにいる時に強い揺れを感じたり、津波警報・注意報を聞いたりした時はすぐに高台などに避難しましょう。観光地などで地理に詳しくない土地でも「津波避難場所」マークや「津波避難ビル」マークを目印に避難しましょう



4 ライフラインの停止や避難への備えは？

大災害が発生した時には、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くことが大切です。

災害発生時には自宅が危険な場合には避難生活を送る事になります。

避難生活に必要なもの(非常持ち出し品)をリュックサックに詰めておき、いつでも持ち出せるように備えておきましょう。



いざという時の備えに一人に1個の防災セット(バック)を用意しておきましょう!

備えて安心 防災用品

防災リュック 33点セット!

小型ですぐに持ち出せる!
必要最低限のアイテムが揃ってます



この機会に用意しておきませんか?

販売価格 5 5 0 0 円 (税込)