地震に強い「安全・安心」な暮らしづくり

先般、千葉県北西部を震源とした、最大震度５強の地震が発生しました。

青森や宮崎でも大きな地震が発生しており、引き続き余震や、
全国的に巨大地震への警戒が必要です。

この機会、ご家族で連絡方法や集合場所の確認など話し合うとともに、
再度、地震に強い「安全・安心」な暮らしづくりを考えてみては
いかがでしょうか。

首都圏震度5強 57人負傷

クレーンでつり上げられる日暮里・舎人ライナーの車両（8日午後8時25分、東京都足立区で、本社ヘリから）＝鈴木毅彦撮影

7日午後10時41分頃、千葉県北西部を震源とする地震があり、東京都足立区、埼玉県川口市、宮代町で震度5強を観測した。読売新聞のまとめでは、8日午後9時現在で、けが人は6都県で57人に上った。東京23区で震度5強を記録したのは東日本大震災以来、10年ぶり。

気象庁によると、震源の深さは75㌔、地震の規模を示すマグニチュード（M）は5・9と推定される。同庁は今後1週間程度は最大

2021.10.9
読売新聞より

家族編

地震対策

①家族との連絡方法、集合場所を決めておこう

在宅時、勤務先、学校などいつどこで被災するかわかりません。いざという時の集合場所を決めておきましょう。
また非常時には災害用伝言ダイヤルサービスなども利用できるように準備しましょう。

②非常備蓄品を備えておこう

緊急事態から復旧するまでの最低３日分の食料･飲料水を用意しておきましょう。
飲料水は１日３ﾘｯﾄﾙ(大人)が目安です。

年に１回は中身の点検を！

食料品･飲料水の賞味期限やラジオ･懐中電灯が動作するかを確認し、古いものは買い替えておくことが大切です。

③非常持出品を準備しよう

緊急時に必要なものをすぐ持ち出せるよう、わかりやすい場所に非常持出袋を用意しておきましょう。
男性なら15kg、女性なら10kgが目安です。

災害用伝言サービス

ＮＴＴ災害用伝言ダイヤルサービス

電話番号で安否や現在の伝言を録音･再生できるサービスです。

171 へ電話をかけます。ガイダンスが流れます。

- **1** 伝言の登録 → 自宅または連絡をとりたい被災地の方の電話番号
- **2** 伝言の再生 → 安否情報などを確認したい方の電話番号

携帯各社の災害用伝言板サービス

携帯電話･ｲﾝﾀｰﾈｯﾄから安否確認ができる伝言板サービスです。各社の利用方法を確認しておきましょう。

NTTﾄﾞｺﾓ:
https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/

KDDI（au）:
https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/

ソフトバンク:
https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/

住まい編

住まいの耐震補強

1995年の阪神淡路大震災では、亡くなった方の8割は建物の倒壊が原因でした。わが家で安全な暮らしのために、地震に強い家にしましょう。

地震に強い家にするために、耐震診断をおすすめしています。耐震診断の結果をもとに、的確な補強をしましょう。

耐震診断詳しくはこちら>>
https://www.fp-taisei.co.jp/archives/news

家具の転倒防止

家族が集まるリビングや寝る場所は、できるだけ背の高い家具は置かない、配置を工夫する、転倒防止金具などで固定するなど対策を行いましょう。

タンスや食器棚などの家具のほか、冷蔵庫やテレビなどの電化製品も転倒や落下の防止対策、ガラス飛散防止対策を行いましょう。

わが家は『健康一番家』(株)大成建託　☎0280-87-6177　健康いちばんや
〒306-0405茨城県猿島郡境町塚崎2542-1　ﾒｰﾙ info@fp-taisei.co.jp　ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ https://www.fp-taisei.co.jp

地震発生！その時どうする？

地震の時、まず地震の安全確保は第一です。いる場所によって対応は違いますが、身の回りのもので頭や体を守り、パニックにならず冷静に行動できるよう日頃から対応を。

①自分を守る

揺れが続いている場合はテーブル、机などの下で安全を確保しましょう。

②すばやく火の始末

揺れが収まってから落ち着いて火の始末をしましょう。

③出口の確保

建物がゆがんでドアが開かなくならないように開け放しましょう。

④協力しあって応急救護

けが人が出た時はお互いに協力し合って応急救護をしましょう。

⑤正しい情報をつかむ

町の広報、ラジオやＴＶで、正確な情報収集をしましょう。
※デマやうわさに振り回されないようにしましょう。

⑥冷静に避難

地震は１分過ぎればまず安心。家庭などで話し合ったことを思い出しましょう。

ブレーカーを切る。

漏電による火災の恐れがあるので、避難する際は必ずブレーカーを切りましょう。
切れた電線には絶対にさわらないこと。
見つけた場合、すぐに東京電力へ連絡しましょう。
またガスの元栓を閉めることも忘れずに。

忘れないで、連絡メモを。

避難時など自宅を離れる場合、玄関など見やすい場所に避難先や安否情報を書いたメモを貼りましょう。

地震に備えて

普段から対策を講じ、万が一の時に備えておきましょう。

普段から家の中の安全をチェック

家具の置き方や転倒防止対策、住宅用火災警報器も設置しておきましょう。
また、家の倒壊に備えて耐震改修など家の補強対策も考えましょう。

非常用持ち出しバッグの準備

非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。
（人数分）

食料・飲料の備蓄

人数分最低3日分は備蓄しましょう。
（大規模災害時は1週間分が望ましい）

・飲料水：1人1日3Ｌが目安
・非常食：ご飯(アルファ米等)、板チョコ、ビスケット、乾パン等
・トイレットペーパー・ティッシュ
・マッチ、ろうそく、カセットコンロなど

※飲料水とは別に、トイレを流したりする為の生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

避難場所や避難経路の確認を

防災マップやハザードマップを入手し、避難場所、避難経路を事前に家族と確認しておきましょう。

安否確認方法

日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に家族で話し合っておきましょう。
・災害伝言ダイヤル（171）
・災害伝言板
・各通信会社の災害安否確認サービスの利用方法を確認しておきましょう。

首相官邸　防災の手引き
https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/index.html
政府広報オンライン　災害の情報と備え
https://www.gov-online.go.jp/tokusyu/cu_bosai/joho_sonae.html

わが家は『健康一番家』
株式会社大成建託
☎0280-87-6177
健康いちばんや
〒306-0405茨城県猿島郡境町塚崎2542-1　メール info@fp-taisei.co.jp　ホームページ https://www.fp-taisei.co.jp