

今年の夏はコロナ感染対策や熱中症対策などご家庭で話し合われる事も多いと思いますが、ぜひ地震対策も合わせて考えていただきたいと思っています。

「首都直下型地震」はいつ発生してもおかしくないと考えられています。私たち南が丘においても、インフラが止まるなどの可能性があります。大規模な災害から自分たちの身を守るためには『一人一人が災害に備える心構えと知識を持ち、災害の際には階段ごとに皆さんで協力して対応』していかなければなりません。

当自治会では、多少の備蓄品の備えはありますが、十分な量が確保できているとは言えません。そこで住民の皆様には、被災直後の数日分は各ご家庭での備蓄をお願いします。

また、震災時の初期対応について自主防災会が速やかに効果的な活動が行えるよう、「震災対応マニュアル（震災時・家庭版）」を添付致しますのでご確認のうえ、皆様のご理解・ご協力を宜しくお願い致します。

- ① 『緊急時に備えて 水・食料品を備蓄しましょう』
- ② 『震災時の初期対応について』
- ③ 『災害により断水した時の家庭トイレの使い方』

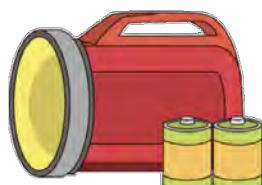
(秦野市防災課より入手資料)

緊急時に備えて

水・食料品を備蓄しましょう！



大規模な災害や
新型インフルエンザ等が
発生した場合、
家庭に食料品備蓄があれば、
安心です。



大規模な災害が発生した場合、公的な支援品が届くまでには相当の期間がかかることが予想されます。また、当自治会で備蓄している食料は数食分/人のアルファ米しかなく、集会所地下の受水槽に蓄えられた水も、各家庭での備蓄がなくなった後の最後の砦として提供を考えています。

自分の身は自分で守るしかありません。ぜひ各家庭で、**最低でも7日分、できれば10日分の水（1人1日3リットル）と食料品の備蓄を**お願い致します。

南が丘ウェルシー自主防災会

これだけは
備えましょう！！

【水】



飲料水として、
1人当たり1日1リットルの
水が必要です。調理等に使用
する水を含めると、3リットル
程度あれば安心です。

【カセットコンロ】

熱源は、食品を温めたり、
簡単な調理に必要です。

ボンベも

忘れずに。



【米】

〈エネルギー及び炭水化物の確保〉

備蓄の柱！

2kgの米が1袋

あると、水と熱源があれば、

(1食=0.5合=75gとした場合)約27食分

になります。



【缶詰】

〈たんぱく質の確保〉

缶詰は調理不要で、
そのまま食べられる
ものを選ぶと便利です。



注) 湯せんや米を炊くためには、鍋等の調理器具が、プルトップ以外の缶詰には缶切りが必要です。

普段使いの食料品を多めに、
これが備蓄！

〈普段使いの食料品を「買い置き」しましょう〉

普段使いの食料品等の「買い置き」も有効な備蓄方法の一つです。
米など、通常購入している保存性の良い食料品を少し多めに
「買い置き」しましょう。

〈消費分の買い足しをしましょう〉

賞味期限を考えながら計画的に消費し、
消費した分は新たに購入するようにしましょう。

いざという時の備え(備蓄食料品リスト)



- 備蓄食料品は、主食(炭水化物) + 主菜(たんぱく質)の組合せで、**最低でも7日分、出来れば10日分程度**を確保しましょう。(引用元資料はやや古いので、3日とされていますが、7日間の情報を目安として下さい)
- ライフライン(電気、ガス、水道)が停止する場合を想定し、水と熱源(カセットコンロ等)は、1週間程度(水21ℓ、ボンベ6本程度)あれば安心です。
- **高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方へ配慮した食料品は、別途準備しましよ**

以下の例は、大人1人が3日間・1週間生活するのに必要な食料品の一例です。このリストを目安に各家庭で工夫して、食料品備蓄に取り組んで下さい。

【エネルギー及び炭水化物の確保】		【1食分の目安】	【3日分(例)】	【1週間分(例)】	【備考(3日分のイメージ)】
主食	精米又は無洗米	1食分(75g)		9食分	
	レトルトご飯、アルファ米	1パック	7パック	7パック	 × 2  × 5
	小麦粉				
	パン(食パン)	1食分	1食分	1食分	
	もち	2個(切餅)			
	乾麺(うどん、そば、パスタ)	100g		200g(2食分)	
	即席麺、カップ麺	1個	1個	1個	
	乾パン、パンの缶詰	1缶			
シリアル類 等	50g		50g(1食分)		

米を中心に、上記の食料品を組合せ、3日分であれば **9食** 1週間分であれば **21食** を確保

※ 米、パンは普段1食に食べる量を、1食分と考えましょう。

【たんぱく質の確保】		【1食分の目安】	【3日分(例)】	【1週間分(例)】	【備考(3日分のイメージ)】
主菜	肉・魚・豆などの缶詰	1缶	5缶	11缶	 × 5
	レトルト食品	1パック	2パック	7パック	 × 2
	豆腐(充填)		1食	2食	
	乾物(かつお節、桜エビ、煮干し等)		適量	適量	
	ロングライフ牛乳 等			1本	

上記の食料品を組合せ、3日分であれば **9食** 1週間分であれば **21食** を確保

- 梅干し**
- のり、乾燥わかめ、乾燥ひじき**
- 日持ちする**野菜類**(たまねぎ、じゃがいも、乾燥野菜、漬物等)
- 缶詰**(トマト水煮等)
- 野菜ジュース等**
- インスタントみそ汁、即席スープ等**
- 缶詰**(桃、みかん、パイナップル等)
- 果汁ジュース**
- 日持ちする**果物**
(バナナ、りんご、みかん、柿など季節に応じた果物)等

- 調味料**(塩、みそ、しょう油、酢、砂糖、食用油、ケチャップ、マヨネーズ、パウチ等)
- 嗜好品**(緑茶、紅茶、コーヒー、ココア等)
- 菓子類**(チョコレート、飴、ビスケット、煎餅等)
- 日常使いしている食品(食物アレルギー対応食品、香辛料等)
- その他(ふりかけ、ジャム、はちみつ、スキムミルク等)

不測の事態が発生した場合には、不便な生活を強いられることから、例えば、塩類の補充、殺菌作用や疲労回復の効能が期待できる「梅干し」や、精神的ストレスをやわらげ、エネルギー補給効果もあるチョコレート・ビスケットといった「おやつ」などを、適宜、備えておくのと良いでしょう。



震災時の初期対応について

震災時の初期対応及びその後についてまとめました、災害の際には階段ごとに協力して対応していかなければなりません。皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

(1) 震災時は、まず自分自身及び家族の身の安全の確保を最優先に！

当該住宅（ウェルシー333）においては、建物の倒壊による身の危険は少ないと思われれます。住宅内において考えられる危険性としては下表の3点が考えられます。

住宅内において考えられる危険性	安全確保のポイント
1. 家具等の転倒によるもの	事前の対策を各ご家庭で検討するようお願いいたします。(家具の転倒防止装置の設置-2箇所が望ましい、ガラスの飛散防止対策)
2. 家具及び窓ガラスの破損によるもの	
3. 直接間接を問わず火災によるもの	震災直後は消防車等の救援が困難なと思われるため、未然の火災防止及び初期消火活動が重要になります。

(2) 身の安全確保と同時に避難経路の確保が重要

- 玄関ドアが歪みで開閉困難になることが考えられます、震災と同時に玄関ドアを開放する必要性を充分考慮いただくようお願いいたします。

(3) 揺れがおさまリ安全を確認した上で、階段下に集合してください。

- 揺れている間はガラス等が飛散して怪我をするおそれがあります、各住宅内に留まっているようお願いいたします。
- 地震が収まった後、住民の皆様には、安全を確保した後、玄関ドア外側に安否確認シートを貼り、各家庭から1名階段の下に集合して下さい。
- 当然エレベーターを使うことは避けてください。夜間の場合は懐中電灯などの照明を携行することをお願いいたします。集合したあと、その中で階段の代表者を決めます。(自治会役員が望ましいですが、話し合いで決めることもあるかと思います)

(4) 代表者の指揮系統のもと各戸の安否確認を行います。

- まずは集合した方の家族に負傷者がいないか、集合されていないかたのもとに赴き、呼びかけ、避難経路が確保されているか、負傷者および家具等の転倒等で助けを必要とするか否かの確認を行います。
- この確認後、代表者が集会所に行き安否確認の報告を行います。

(5) 被災時、下記の役割分担があります、今一度ご確認ください。

① 情報班 (被災時に情報の収集、整理、伝達を行う)	1階住戸の方
② 避難誘導班 (避難場所への誘導、避難路の確保)	1階住戸の方
③ 救出班 (被災にて救護を必要とする方の救出及びその指示)	2階、3階住戸の方
④ 救護班 (被災者の救護及びその指示)	2階、3階住戸の方
⑤ 消火班 (被災時の初期消火及びその指示)	4階、5階住戸の方
⑥ 給食給水班 (被災時の炊き出し、水・食料の確保と配給)	4階、5階住戸の方

1. 1階住戸の方を中心に閉じ込められた方の避難経路を確保します。バルコニー隔壁の撤去、避難はしごによる経路の確保、ドアを破壊して避難経路を確保する等各住戸の住人の方と相談のうえ避難経路を確保 (大掛かりな場合は本部役員等の協力のうえ行います)
2. 2階、3階住戸のかたを中心として、家具の下敷きになった方の救出を行います。また救出した方、負傷された方の手当等を行います。





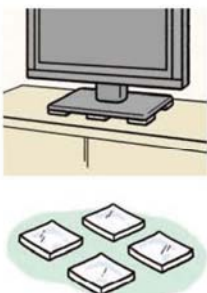

(6) 被災時の注意点

1. 広域避難場所 (小学校) 一時避難場所 (集会所) とも避難者全員を受け入れる余地はないものと思われます。被災後も各住戸にて生活をするようになります。
2. 原則として被災後の各住戸の水道は使用しないでください。(階段下の水道は使える場合もあります。)
3. トイレ排水等は使用しないでください。
 (ア) 下水管の安全が確保されていない場合、下方住宅に何らかの被害が出ます。
 (イ) 当住宅内の下水管に問題が無くても、下水処理場が稼働していないかも。
4. 1週間程度の備蓄を!
 (ア) 被災の際自治会より支給されるものは3食分のアルファーム程度のものでありません。公的援助も早急に望まれるものではありません。
 (イ) 日頃の食料品の買い置きを多くしておく事や、いわゆるローリングストックなどを是非検討してください。
 (ウ) カセットコンロのガスもあわせて十分な量を備えるようお願いします。
5. 炊き出しをする場合の材料・燃料等は皆さんが持ち寄って、お互い助け合って被災後の生活をしていくことになります。

何年も先に起こりうることはありません。明日起こりうる可能性が日増しに高くなっています。是非防災訓練の日に備えの検討をお願いします。

わが家の地震対策 ちゃんとできていますか？

家庭内対策チェックリスト

<p>初動期の対応</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>まずは身の安全を確保！</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>揺れが納まったら！</p>  </div> </div>
<p>危険箇所の把握 建物の安全と</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> ウェルシーの建物自体の耐震性は確保されています。 <input type="checkbox"/> ベランダ、バルコニー、玄関ポーチや専用庭に危険箇所はありませんか <input type="checkbox"/> ベランダ等に危険な物を置いていませんか？ <input type="checkbox"/> ベランダ等に避難経路を妨げるような大きな物を置いていませんか？
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	
<p>家具類の固定</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 家具や大型家電等（たんす / 食器棚 / 冷蔵庫など）は壁などに固定していますか <input type="checkbox"/> 居間や寝室に家具類を置かないようにしていますか <input type="checkbox"/> 家具等にガラス戸がある場合、飛散防止フィルムを貼っていますか
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>■テレビ・パソコン</p> <p>「耐震シート」をテレビやパソコンのモニターの底に設置します。このほか、テレビの裏側と壁をチェーンや紐で固定したり、テレビボードやパソコンデスクにキャスターがある場合は、ストッパーをかけておくことも必要です。</p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 45%;"> <p>■食器棚・本棚</p> <p>食器棚や本棚にガラス戸がある場合は、専用の飛散防止フィルムを貼りましょう。また、開き戸は、留め具をつけることで、食器が飛び出すことを防止できます。</p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> </div>	
<p>水・食料の備蓄</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 水は1人1日3リットル、7日分程度を備蓄していますか <input type="checkbox"/> 飲料水以外に、生活用水を備蓄あるいは調達できますか <input type="checkbox"/> 調理不要の非常食を、家族3日分以上備蓄していますか <input type="checkbox"/> 非常食3日分を含め、7日分程度の備蓄 / 買い置きがありますか <input type="checkbox"/> 乳幼児やアレルギーのある家族がいる場合、離乳食やアレルギー用食品を用意していますか



ガスが止まったら…(マイコンメーターを確認しよう)

ガスは、震度5強相当以上を感知すると、安全装置が作動して、自動的に停止します。復帰操作は自分で簡単にできますので、あわてずに確認してください。

ガスメーターの復帰方法

確認しよう!

安全装置が作動して止まったマイコンメーターは、簡単に復帰させることができます。(自動的にガスが止まった場合、赤いランプが点滅します。)



1 すべてのガス器具を止める。屋外の器具も忘れずに。メーターの元栓は閉めない。



2 復帰ボタンのキャップを外す。*キャップが無いタイプもあります。



3 復帰ボタンを真までしっかり押して、すぐ手を離す。(ボタンは元に戻り赤ランプは再び点滅)(キャップを元に戻す)



4 約3分待つ。(この間にマイコンが安全を確認)赤ランプの点滅が消えるとガスが使えます。

※ガス臭い時、正常に復帰しない時には、最寄りの東京ガスへご連絡ください。

❖地震でグラツときたら



使用中の電気器具のスイッチは必ず切ってください。とくにアイロンやドライヤーなどの熱器具は、火事の原因になりやすいので素早くプラグをコンセントから抜いてください。

❖家の外に避難するときは



電力会社は、地震が起きても、電気設備に異常がなければ電気をご家庭に送り続けます。家の外に避難する際には、電気の消し忘れによる事故を防ぐため、ブレーカーは必ず「切」にしてください。

❖切れた電線には近づかない



切れて垂れ下がった電線には近づかないでください。また、電線に木や看板、アンテナなどが触れていたり、電柱が傾いているのを見つけた場合はすぐに東京電力の神奈川第二カスタマーセンター(0120-99-5776)へご連絡ください。

災害用伝言ダイヤル「171」・「災害用伝言板」

■NTT「災害用伝言ダイヤル」

「災害用伝言ダイヤル」は、地震などにより被災地への電話がつながりにくい状態になった場合に提供される声の掲示板です。

災害用伝言ダイヤルの設置は、テレビ・ラジオを通じて公表します。一般加入電話(固定電話)/公衆電話/携帯電話/PHSは相互間送受信可能。録音伝言は48時間で消去されます。

詳しくは
<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

伝言を録音する場合



伝言を再生する場合



■携帯電話各社「災害用伝言板」

「災害用伝言ダイヤル」と同様、災害時には携帯電話のインターネット通信を利用した、「災害伝言板」が携帯電話各社により設置されています。他社の携帯でも伝言の閲覧は可能です。

NTTドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
ソフトバンク <http://dengon.softbank.ne.jp/J>
au by KDDI <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
ウィルコム <http://dengon.willcom-inc.com>

※ホームページアドレスは変更になることがあります。

災害により断水した時の家庭トイレの使い方

秦野市防災アドバイザー

災害時に上水道が止まったり、下水道や污水管が破損したりしているような場合には、家庭用のトイレが普段のように使えなくなる恐れがあります。そのような場合であっても、家庭で使っている便器が壊れるというケースはあまりありませんので、ちょっと工夫すれば家庭用トイレを使って「排泄」はできます。

その手順を説明します。

① 通常のトイレです。



地震でトイレ全体が壊れることは、通常では起きないと考えます。トイレを使う場合は、次項の方法で対応してください。

ただし、家屋が倒壊した場合にはどうにもなりません。

② 止水栓を閉めて水が流れるのを防ぎます。



まず、誤って水を流さないようにタンクへ水を入れる管の止水栓をドライバーで締めます。そして、タンクの中の水を別の容器に汲み出してください。この水は手を洗う時などの貴重な水になりますので大切に使用してください。

③ ビニールの袋で便器を覆います。



便座を上げて、便器の下の部分（便壺）の全体を70ℓのビニール袋で覆います。これは、便器が汚れた時の対応を考えてのことです。

万一、便器が汚れてしまったら、ビニール袋を外して新しい袋で覆ってください。便器を洗う水もないのでこのようにします。

④ 便壺の部分を黒のビニール袋で覆います。



黒色のビニール袋を、便壺の部分にかけて便座でずれないように固定します。この袋の中に「排泄」をします。

尿もそのまま袋の中にしてください。

⑤ 排泄をします。



排泄が終わったら、尿(水分)を吸わせるために、介護用の尿パットや「おむつ」などがあればそれを袋の中に入れて尿を吸わせます。

ない場合には、新聞紙やウエスなどを細く切って中に入れて吸わせます。ペット用の「猫砂」や消臭剤があれば吹き付けます。匂いのもとには尿です

ので工夫してください。

⑥ 便座をあげて袋の口を縛ります。



排泄が終わり、防臭作業が終わったら、ビニール袋の口をしまって便壺の中に入れます。

使うのは家族ですので、同じ袋の中に次の人が用を足す(排泄する)ようにして、排泄物の袋の数を少なくするように努力してください。

⑦ 便器のふたを閉めます。



便器のふたを閉めて終わりです。

手を洗う水もありませんので、平時から手指を消毒するジェルや消毒液を備蓄しておいてください。

手指が汚染されると、感染症の原因になります。災害時には体力が落ち、栄養も不足しがちなため、十分に注意してください。

このようにして各家庭で出る「排泄物」の袋は、普通の可燃ごみとは区分して保管してください。絶対に混ぜないでください。

※ 災害直後、地域の衛生環境は悪化しがちです。

特に汚水排水が破損や損壊したときは、復旧に時間を要します。

地域の皆が「排泄物の扱い」に気を配り、下水道の復旧を妨げるような行為をすることが無いよう、結束して活動することを求めます。

ルールを守って衛生的環境の維持に努めて行きましょう。