

特集 防災を 日常に。

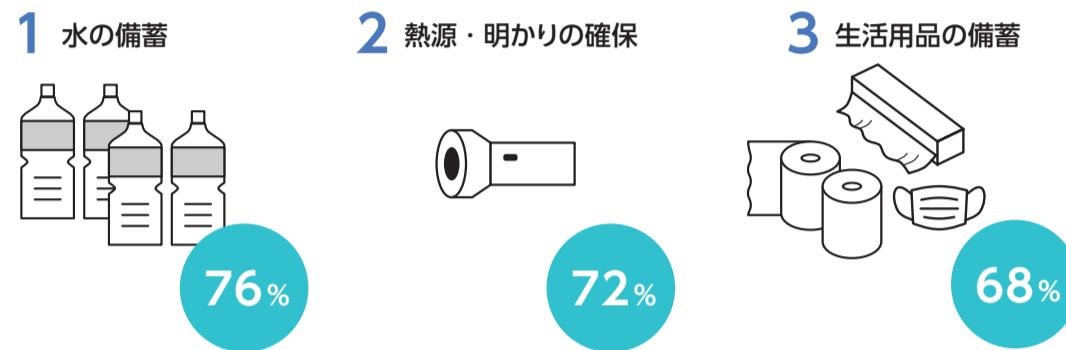
在宅避難という言葉を知っていますか。在宅避難とは、災害時、安全が確保される場合に自宅で生活を続けることです。区の世論調査(5年度実施)では、52.1%のかたが知っていると答えています。災害が起こった時、自宅とその周辺の安全が確認できれば、在宅避難を考えてみましょう。日頃から準備しておけば、ストレスを感じずに、住み慣れた自宅で過ごすことができます。今号では区報6月15日号で募集した、区民の皆さんが実践している防災アイデアと、在宅避難について紹介します。

☎5723-8700、📠5723-8725

区民の皆さんに聞いてみました

どのような備えをしていますか？

ご回答いただいた中で多くのかたが、水の備蓄に取り組んでいました。一方、防災リュックを用意されていたかたは半数程度でした。



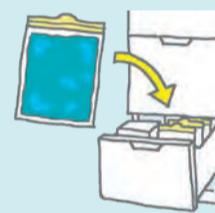
- 4 食料の備蓄 64%
- 4 衛生用品の備蓄 64%
- 6 家具などの転倒防止 60%
- 7 防災リュックの用意 52%
- 8 個別に必要なもの 48%
- 9 自宅の補修・強化 28%

実践している防災アイデア

※いただいたアイデアを一部変更して紹介します

袋に入れた水を冷凍保存

チャック付きの袋に水を入れ、冷凍庫の隙間を埋めています。冷凍効率を高めるだけでなく、停電時少しの間は保冷剤になり、溶けた後は生活用水に利用できます。



棚の取っ手をヘアゴムで固定

食器棚など観音扉の取っ手にヘアゴムをかからめ、中の物が飛び出ないように固定しています。



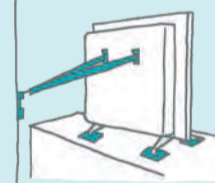
ローリングストック*

毎年決めた日に、賞味期限の近い備蓄した食料を確認して食べて、新たに補充しています。
*普段から少し多めに買い置きをし、古い物から消費して、不足した分を買い足す備蓄方法



テレビの転倒防止

テレビが転倒しないように耐震マットを敷き、さらに壁などにひもで固定しています。



キャリーケースを備蓄庫に

キャリーケースの中に防災グッズを収納しています。保管場所の確保と持ち出しやすさ、どちらにもメリットがあります。



キャンプ用品を時々使用

使い方を忘れないよう、キャンプ用のコンロを家でも時々使用しています。

ペット用品の備蓄

ペット用の食料、水、トイレも忘れずに備蓄しています。

懐中電灯の用意

家の分かりやすい所に懐中電灯を用意しておき、すぐ手に取れるようにしています。

いざという時に備えて、区は防災対策を支援しています

防災用品のあっせん

区内在住・在勤者、区内事業所・マンション管理組合などを対象に、非常食、簡易トイレ、家具転倒防止器具などの防災用品のあっせんをしています。いざという時、自分や家族の命を守るため、日頃から地震などに備えましょう。申し込み方法など詳細は、区☎(コード①)をご覧ください。



防災行動マニュアル

地震や風水害など災害時の行動についてまとめた防災行動マニュアルを、総合庁舎本館1階区政情報コーナー(9月30日で終了)、防災センターなどで配布するほか、区☎(コード②)でご覧になれます。



めぐる防災フェスタ

9月8日(日)に防災について楽しく学べるイベントを開催します。詳細は区☎(コード③)をご覧ください。



自宅を快適な避難所にー在宅避難のススメ

大規模な災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが止まり、都市機能は大きなダメージを受けます。人口が密集する地域では、全ての人が避難所に入れるとは限りません。そこで、都や区などの各自治体が呼びかけているのが在宅避難です。防災を日常に取り入れ、災害時も自宅で過ごせるよう、在宅避難の基本を学び、準備を進めましょう(コード④)。



在宅避難だからできること

- プライバシーを守れる
- 家を留守にする心配が解消される
- 自分に合った暑さ・寒さ対策ができる
- 幼い子どもや高齢者がいる場合など個別のニーズに対応しやすい
- ペットと一緒にいられる

ほか

在宅避難の基本

1

災害時の備えが十分にあること

3~7日分の水と食料(米や缶詰、レトルト食品など)を備蓄しておきましょう(コード⑤)。普段食べている物や甘い物を食べられるだけでもストレスを軽減できます。日常的に買っている物のローリングストックも有効です。

確認ポイント

- 食料・飲料水の備蓄
7日分を目標とし、最低3日分。炭水化物に偏りがちなので栄養バランスに注意
- 電気・ガス・水道が止まった時への備え
ランタン・カセットコンロ・非常用トイレほか
- 日用品の備蓄
日常的に使う物を少し多めに



2

自宅の建物が安全であること

水や食べ物があっても、窓ガラスが割れたり、タンスが倒れたり、また火事が起きてしまったら、自宅で安全に過ごすことができません。発災後も生活を続けるためには対策が必要です。

確認ポイント

- 自宅の築年数の確認
建築基準法の耐震基準が昭和56年に改正。昭和56年5月31日以前に建てられた旧耐震建築物(木造住宅などは平成12年5月31日以前に建てられたものも含む)は、一般的に耐震性が不足しているため、大地震時に大きな被害が生じる可能性が高くなります
- 家具の転倒防止対策(コード⑥)
*耐震フェアは4面をご覧ください



3

住んでいる地域が安全であること

各種防災マップ(下記参照)を活用して、自分が住んでいる地域の危険度をチェックしておきましょう(コード⑦)。自宅周辺の火災や建物倒壊の危険度が高い場合は、避難のルートやタイミングも検討しておくとう安心です。

確認ポイント

- 土砂災害ハザードマップ
土砂災害の警戒区域や避難方向などを掲載
- 水害ハザードマップ
浸水が予想される区域や程度などを掲載
- 地域危険度マップ
総合危険度・建物倒壊危険度・火災危険度の3つのマップで構成



在宅避難の準備度チェック

今災害が起きたとしても、そのまま在宅避難が行えるかチェックしましょう。

■ 備蓄編

- 水や食料を3~7日分備蓄している
- 長期保存ができる食料(缶詰やレトルト食品)を備蓄している
- 簡易トイレや携帯トイレを用意している
- 生理用品やおむつ、常備薬、粉ミルクなど、家庭に合わせたものを備蓄している



■ 家の中の安全編

- 地震で家具が転倒しないよう対策をしている
- テーブルやカウンターの上に物を置きっぱなしにしないようにしている
- 地震後の出火に備え、消火器を用意するなどの対策をしている
- 生活用水として、風呂に水をくみ置きしている(飲料には使用しない)



■ 情報編

- 区が発信する情報の入手手段を確認し、準備している
- 地域危険度マップで自宅の危険度を確認している
- 東京防災・東京くらし防災(都内全戸に配布)、防災行動マニュアル(2面参照)を読んでいる



「避難所に行かない」ということではありません

建物へのダメージが深刻な場合やライフラインの確保が困難な場合は、無理をせず、避難所に避難してください。身の安全が第一です。地震はいつ発生するか分からないため、防災を日常に取り込むことが重要です。また、在宅避難をしていても、物資が足りなくなった場合は、各地域の避難所へ取りに行くこともできます。区内の避難場所一覧は、区☎(コード⑧)をご覧ください。

