

東洋大学 校友会城北支部の皆様

【巨大地震を生き抜く知恵】

一般社団法人日本防災教育振興中央会
代表理事 仲 西 宏 之

【はじめに】

災害は 日常生活の中で突然訪れます。ご家族や職場の方々と防災について話し合う機会を設けてください。

首都圏直下型地震は 10 都県以上、南海トラフ巨大地震の場合は 26 都府県以上の広範囲で被災すると想定されます。

土木学会の最新の被害想定は 首都圏直下型地震では 経済被害・資産被害合わせ 1,110 兆円、南海トラフ巨大地震では経済被害・資産被害合わせ 1,466 兆円です。

阪神淡路大震災や中越地震、熊本地震、今年の能登半島地震と違い、他府県の消防、警察及び自衛隊からの緊急支援は 得られ無いと覚悟して地震災害に備える必要があります。自分の家族は 自分達で守る心構えが重要です。

また、現行法では 自然災害対策の最高責任者は市町村長、東京都の場合は区長などの自治体の首長であります。各自で地域の自治体に 現状の防災対策を問い合わせてください。自治体によって防災対策が違います。自治体の中には一般企業の BCP に当たる事業継続計画が設置されていない自治体もあります。また、多くの自治体は不完全な設置状況です。

被災自治体が混乱し対策が遅れる事例としては罹災証明書の発行があります。被災者も罹災証明書をご存知でなかったり、請求を忘れてしまう事があります。罹災証明書とは 生活支援金の受け取りや住宅の応急修理等の手当に必要な証明書です。発災時には 命を守る事が一番大切ですが、その後の復旧や復興に地方行政の果たす役割は大きく影響します。

【命を守る行動】

① 激しい揺れ対策

家や事業所は なるべく整理整頓し「落ちてくる物」「移動してくる物」「倒れてくる物」が無い様にして下さい。特に寝室は 注意して整理して下さい。

② 緊急避難姿勢

立膝姿勢で激しい揺れに耐えてください。その時、手で拳を作り頭を保護するようにしてください。目線は正面で周りに注意し飛来物に備えて揺れに耐えてください。

③ 津波対策

近くの高台や鉄筋コンクリートの建物の5階以上の場所に地震直後に避難する。5階以上の建物が無い場合は近場で最も高い場所へ速やかに避難して下さい。津波発生時は6時間以上一時避難しなければなりません。

* 公的な避難所の中に一時避難場所として適さない場合があります。

④ 備蓄品管理

個人、家族または事業所での備蓄は必須ですが、地域で備蓄品倉庫及び備蓄品管理場所を確保し、一年に一回は防災訓練時に備蓄品を配る又は皆さんで食べる事を盛り込んだ避難訓練を実施するのはいかがでしょうか?! 被災時は食料が思う様に手に入りません。地域ぐるみの備蓄も必要です。

ご家庭や事業所または地域の食料備蓄品はローリング備蓄をお勧めいたします。賞味期限の来た備蓄品の廃棄をしないために定期的に防災食の試食の機会を設けてはいかがでしょうか。

【基本的な災害への備え】

① 地震に強い土地と家の判断

耐震性の高い建築でも地盤が液状化したり、また、川の氾濫危険地域や土砂災害危険区域だったりした場合はご家族や職場で共有し対策を話し合ってください。

建物が最新の耐震基準であってもその基準は建物が震度7に一度は耐えうる基準であり、恒久的に住める事を保証する基準ではありません。新築等される場合3%~5%建築費に上乘せするだけで、耐震性は飛躍的に上がります。

② 家具固定

壁に固定できるならL字金物でもよいが簡単に固定するなら富士ラテックスの不動王がおすすめです。つかえ棒は震度6弱以上の強い揺れの場合外れて役にたたない事が有ります。地震での死因の多くが家具でお亡くなりになっています。

③ ガラス飛散防止フィルム

地震で怪我する原因の3分の1がガラスです。ガラスに耐震基準は適応されていません。

ガラス飛散防止フィルムを貼る場合の注意点は 複層ガラスや古い網入りガラスには遮熱断熱フィルムは熱割れの可能性が高いです。

④ 家庭用またはキッチン用消化器を備える。(キッチン又はリビング)

- ⑤ 災害時 家を出る時用のヘルメット。(寝室)
- ⑥ 避難靴出来れば安全靴。寝室の手に届く範囲に置く。(寝室)
- ⑦ 充電式の室内照明。(寝室及びリビング)
- ⑧ 防塵手袋(寝室)
- ⑨ 笛・ホイッスル(寝室)
- ⑩ ラジオ(寝室)
- ⑪ モバイルバッテリー(寝室&リビング)
- ⑫ 登山用リュックサック(寝室)非常用小物をまとめて入れておきます。
- ⑬ バール(中型以上)(寝室、ベッド周り)
- ⑭ ブルーシート(母屋の外)
- ⑮ ハザードマップ、ハザードマップポータルサイト確認
- ⑯ 寝具特に毛布類は家族分×3枚。
- ⑰ 感震ブレーカーの設置(家を出て避難する場合はブレーカーを落として避難するのが原則です)

【非常食&キッチン用】

- ① 水分のある日常に食べる食材の缶詰やレトルトパック。(ローリング備蓄)
- ② 水は 家族人数分×1日 3L×7日以上。(ローリング備蓄)
- ③ ラップ5本以上のストックを。(ローリング備蓄)
- ④ キャンプ用調理器具が理想的ですが、カセットコンロ&ガスボンベで代用出来ます。(ローリング備蓄)
- ⑤ 黒のゴミ袋 45L以上を 50枚程度。(非常トイレ&水のう)

【救急医療&医薬品】

- ① 非常用キット(とめ具がなくても巻くだけの包帯が便利)
- ② 清潔なタオル
- ③ 日常に使う薬を少し多めに用意しておく。
- ④ キッチン用ラップも保護用として使える。

以上は ご家庭での最低限の備えです。