② 自分と家族を守る「自助」

災害が発生したときにはまず自分や家族の身の安全を守ることが重要です。加えて日頃から災害に備えたり、事前に避難場所を確認したりすることで被害を最小限にできます。

(1)耐震シェルター・防災ベッド等の設置

耐震シェルターは住宅の倒壊などから命を守ることができるものです。ただし重量により設置できるのは住居の1階となります。

防災ベッドはベッド上方からの落下物を防ぎ、命を守ることができます。また耐震シェルターよりも場所を取らず比較的安価なため、設置しやすいことが特徴です。

＜要件(すべて該当)＞

・市内在住

・昭和56年5月31日以前に建築済み又は工事中だった木造建築物で2階以下のもの
※店舗兼用などの場合は居住部分の床面積が2分の1以上

・「わが家の専門家診断事業」又は「木造住宅耐震補強計画策定事業」の診断結果が1.0未満かつ耐震診断の後に耐震補強工事を行っていないもの

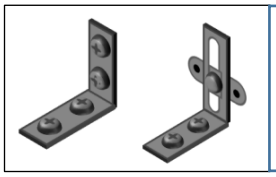
・(借家の場合) 所有者又は共有者の承諾を得ているもの

＜補助内容＞

〇耐震シェルター
(本体費:45万円　付帯工事:5万円)

〇防災ベッド・防災ベッドフレーム
本体設置費:44万円

(2)家具転倒防止金具(L型金具等)の設置



〇L型金具
家具等を壁に固定する金具で壁に一定の強度が必要な点や固定用のボルトによって壁に傷がつく点がデメリットとなるが、家電等の適合しないもの以外には効果が高い。

＜要件(どちらかに該当)＞

・65歳以上のみの世帯

・身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳(1級)、障害福祉サービス受給者証の交付を受けた者または障害児、要介護・要支援認定を受けた者がいる世帯

＜補助内容＞

1つの家具を固定するために必要な金具を1組として3組まで無料

※家電等の特殊器具を要するものについては特殊器具分を申請者が負担

（3） 感震ブレーカーの設置

「感震ブレーカー」とは、地震発生時に設定値以上の揺れを感知したときに、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止める器具です。

地震などによる停電において、停電から電気が復旧することによって、倒れた電化製品や破損した電源コード等が火元となり「通電火災」が発生します。こうした二次災害を防ぐため、「感震ブレーカー」を設置しましょう。

【経済産業省】
感震ブレーカー
チラシ

（4） 必要な物資等の備蓄

南海トラフ巨大地震が発生すると日本の広い地域が被災地になります。電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まり、また、支援物資が届くまでには相当時間がかかることが予想されます。生き延びるための備蓄を7日分以上備えておきましょう。

飲料水
1人1日 **3ℓ × 家族人数分 × 7日分以上**

食料
1人1日 **3食 × 家族人数分 × 7日分以上**

携帯トイレ
1人1日 目安**5回 × 家族人数分 × 7日分以上**

備蓄食料
チラシ

携帯トイレ
チラシ

家族構成によって必要なものが異なります。例えば、赤ちゃん、介護が必要な方、女性、医療ケアが必要な方、アレルギーがある方、ペットがいる場合など、それぞれに必要なものがあります。

電気・ガス・水道・下水道などが使えない生活もイメージし「わが家に合わせたもの」を備蓄したり、代用品を考え備えておきましょう。

また、災害時になくては困るのがトイレです。水が流せなくても使用できる、簡易トイレや携帯トイレを備蓄しましょう。

1人1日5回程度トイレに行くとされていますので、家族×1週間分のトイレを必ず備えましょう。

（5） 非常持ち出し品

「非常持ち出し品」を揃え、避難する時に速やかに持って出られる場所に備えておきましょう。迅速な避難が必要で、避難場所にしばらくとどまる場合に有効です。ただし、事前に用意できていなければ、避難行動を優先します。

非常持ち出し品・備蓄品

非常持ち出し品は、家族構成を考えて必要なものを用意しておきましょう。「わが家の非常持ち出し品リスト」を作り定期的に点検を行い、非常持ち出し袋などに入れ、いつでも持ち出せる場所に置きましょう。

備蓄品(例)

家庭で自活するためにも、水、食料とも1週間分以上の備蓄をお願いします。

1週間の目安(1人分)

飲料水

1日3リットル×7日
=**21リットル**

食料

3食×7日=**21食**

カセットコンロ・カセットボンベ

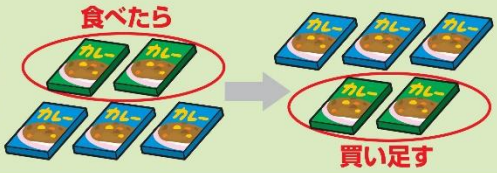
あたたかい食事を調理するため備蓄しておくとよいでしょう。

ボンベ1本で1.5リットルのお湯が約10回つくれます。

ローリングストック法(回転備蓄)

日常で使う食材や非常用の食料品を、消費しながら備蓄していく方法。また、古いものから先に使うように収納を工夫すると上手に循環できます。

飲料水などは、家のスペースを活用し、備蓄していきましょう。



食料品の一例

レトルト食品、缶詰、インスタントラーメン、パスタ類、調味料、乾物、根菜類(常温で保存できる野菜)、フリーズドライの野菜、ドライフルーツなど・・・

- これらの食材で、1週間分の献立ができるか考えてみましょう。
- 缶詰、乾物などの食材は、定期的に消費する習慣をつけましょう。
- 消費したら買い足し、常に新しいものを確保しましょう。
- 缶詰、レトルト食品は、普段から食べ比べ、お気に入りの味を見つけましょう。

食べ慣れていない、おいしくない食事だとストレスになります。非常時だからこそ、普段から食べ慣れているもの、好きな食べ物が気持ちを安定させ、困難を乗り切る力となります。

あると便利な物

ウエットティッシュ

ラップ類

マスク

携帯用カイロ

バール・ジャッキ

（できれば油圧式）

テント

バイク・自転車

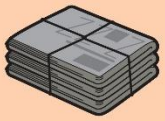
（できればノーパンク仕様）

予備の眼鏡

予備の入れ歯

補聴器

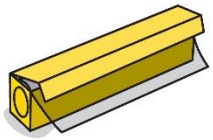
古新聞紙



いざと言う時役に立つこんな工夫

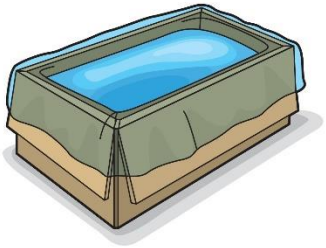
ラップで応急処置

骨折やねんざをして、三角巾（布）や包帯がない時に調理用ラップで代用することができます。



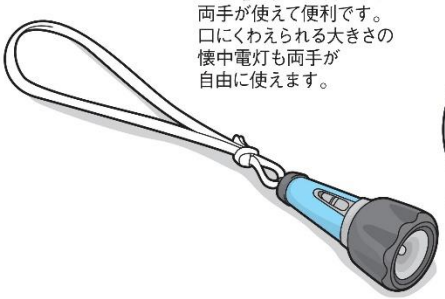
応急給水タンクの作り方。

ダンボールとポリ袋で応急給水タンクができます。



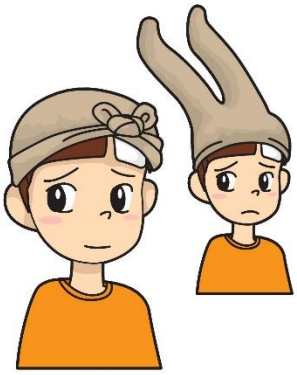
懐中電灯には紐をつける。

夜間に地震が起きた時、懐中電灯はなくてはならないものです。懐中電灯には『ひも』を付けて首から下げるようにすると両手が使えて便利です。口にくわえられる大きさの懐中電灯も両手が自由に使えます。



ストッキングでの止血。

頭部のケガや腕、足の止血をする時に包帯のかわりにパンティーストッキングを使うと伸縮性があり、ズレないので扱いが容易な万能の包帯になります。



夜光塗料をぬる。

停電した時のために懐中電灯に夜光塗料をぬって枕もとに置きましょう。暗やみの中でもすぐ見つける事ができます。

ビニール袋で消火。

火災が発生して消火器を使い果たしてしまったら、薄めのビニール袋に水を入れて投げつけます。高い場所や離れた所に効果があります。

ナベも応急ヘルメット。

グラ！ ときた時、身近かなもので頭をカバーしましょう。ヘルメットや防災ずきんが近くにない時は、ナベやフライパン、プラスチックの洗い桶なども役に立ちます。

手袋は皮製品が安全。

軍手や布製のものでは割れたガラスなどは、突きささってしまいます厚手の皮製（工業用のもの）等が安全です。