

地震に備えよう

地震が来たら...

地震発生～2分 グラッと来たとき身の安全の確保

「地震だ!火を消せ!」といわれ驚いてきましたが、現在、LPガスは震度5弱以上の揺れを感知すると自動的に火が消えるようになってます。大きな揺れの中、コンロの火を消そうとすると、高温の湯や油が飛び散って、やけどをする場合があります。大きな揺れの最中は「何もできない!」ことがほとんどで、強い揺れを感じたら、まずは自分の身を守ることに専念しましょう。

2～5分 揺れがおさまったら火の始末と出口の確保

揺れがおさまったら、火の始末を行います。出火しても炎が大きく燃え上がるまでには2～3分の時間があるので、被害を拡大させないために、小さい火のうちに消し止めることが大事です。必ず消火器を備え、すぐに使用できるところに置いておきましょう。消火器の使用方法は、日頃から確認しておきましょう。また、余震に備え、ドアを開けるなど出口の確保を行います。

5～10分 我が家の安全確認・情報確認・避難の準備

家族や隣近所の安全を確認しましょう。火が出ているら大声で知らせ、協力して消火しましょう。ラジオなどで情報を収集し、余震で被害拡大の恐れがある場合はすぐに避難を開始しましょう。避難する場合には、電気のアラームを落とし、ガスの元栓を閉めてから避難しましょう。外出中の家族のために避難先や安否情報を書いたメモを残すことも大切です。

停電に備えておきましょう

停電で起こりうる家庭内での影響

夜間、周りが見えない!

懐中電灯(LEDライト)、ランタンなどを必ず乾電池と一緒に備えましょう。ろうそくは火災を招くおそれがあるため使用は控えましょう。

家電が使えない!

家電製品の使えない状態を想定して調理手段を備えましょう。(P10「非常持出品・非常備蓄品」参照。)また、テレビやパソコンが使えず情報収集ができなくなるため電池で動くラジオを備えましょう。

冷蔵庫が使えない!

冷蔵原器具が使えない状態でも、凍(凍)をとる手段を備えましょう。(P10「非常持出品・非常備蓄品」参照。)また、冷蔵庫やパソコンが使えず情報収集ができなくなるため電池で動くラジオを備えましょう。

携帯電話に充電できない!

乾電池式充電器(乾電池も一緒に準備)とモバイルバッテリーを備えておくことで安心です。

物が買えない/売っていない!

停電が起きるからでは、店に人が殺到し、商品が不足するため欲しいものが買えません。また停電が復旧しても物流が途絶えているため、食品や日用品がしばらく買えない可能性も高いです。災害時に役立つものや普段から必要不可欠なものを事前に多めに備えておくことは非常に重要です。また、ガソリンも普段から残量が1/3ほどになったら給油するようにしておくことで安心です。

停電復旧時の火災を防ぐため、ブレーカーの電源を落とし、復旧後に電源を入れるようにしましょう。

非常持出品・非常備蓄品

非常持出品

できるだけ手軽に避難できるようにするため、非常持出品は避難に必要な物品や貴重品に限りましょう。非常持出品は、リュックサック等に入れて避難するときの道、玄関、寝室等に置いておきましょう。

ラジオ 懐中電灯、懐中ラジオ、予備の電池、ライター・マッチなど	非常用食品 缶詰・カンパンなど火を過ぎずに食べられるもの、水 など	貴重品 現金(小銭も準備)、通帳、免許証、健康保険証のコピー、携帯電話など
衣類、救急・衛生用品 下着、上着、タオル、軍手、雨具、ばんそうこう、ウエットティッシュ など	各自必要なもの メガネ、コンタクトレンズ、補聴器、入れ歯、普段飲んでいる薬、お薬手帳のコピー など	移動に必要なもの ハザードマップ、リュックサック、運動靴 など

非常備蓄品

災害発生直後、飲料水や食料等は、入手することが困難な状況が想定されます。またライフラインが途絶えた場合を想定し、数日間(最低3日間)を生活できるように各家庭で備えておきましょう。

飲料水 カップ麺・レトルトご飯・缶詰・レトルト食品・冷凍食品など、水は1人1日3ℓが目安。	カセットコンロ ガスボンベ、面糊燃料、調理器具	洗面用具 水がなくても洗えるドライシャンプーなどもあるとよい	生活用水 断水になった時のために、風呂や洗濯機に貯水しておくのもよい
かさ・節電対策 身体を温める: ボータブルストーブ(電池式・ガスボンベ式)、使い捨てカイロ、サバイバルシート、防寒着、手袋、帽子、毛布など 身体を冷やす: 冷却シート・瞬間冷却材など	長期保存できる日用品や生活必需品 ティッシュペーパー、トイレペーパー、ラップ、予備電池、予備ガスボンベなど、災害時に入手困難になる可能性があるため、長期保存できるものは多めに備えておく。		