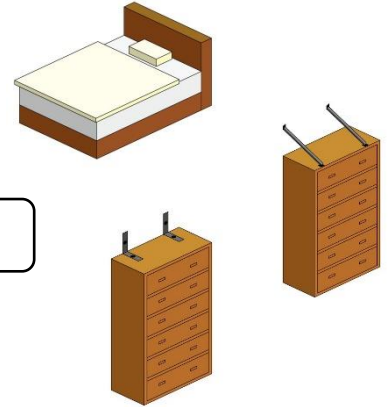


自主防災ニュース Vol.3

地震はいつどこで起こるかわかりませんが、まずは自宅で確実に生き残る方法を考えましょう！
日本人が平日に自宅で過ごす時間は平均 15 時間強。
特に寝室は一番無防備な状態で、しかも長時間過ごす場所。
まずは寝室から防災チェックを始めましょう！



地震対策はまず寝室から！ 早速チェック開始！

① 家具の固定

寝室の家具は最小限にして、できるだけ背の高い家具は置かないようにする。
大きい家具はL字型金具を使うのが基本。壁の内側にある間柱や鴨居に直接固定する。
チェーンやベルト式も有効。これも柱や鴨居に固定。
突っ張り棒は単独では弱いので、必ずくさび式のストッパー（家具の前下部に挟みこんで壁側に傾斜させる）や粘着マットと併用する。
少しでも家具が倒れるまでの時間を稼ぐことを考える。
寝室の窓やサッシにガラス飛散防止フィルムを貼ることもケガ防止のために大切です。

② 避難経路の確保

ドアや避難経路を塞がないようなレイアウトを考える。床や階段に物を置かない。
部屋の出入り口や廊下に家具を置かない。戸棚の引き出しが飛び出して通路を塞ぐ場合も。
家具の上に置いたものも全部落ちてきます。高いところには物を置かない！
様々なシミュレーションをして、安全に逃げられる経路を確保してください。

③ ケガをしないためのグッズ

家の中にガラスやお皿の破片が散乱しているかも？
ライフラインが止まって停電したら、真っ暗な中で避難することになるかも？
枕元に懐中電灯、スニーカー（履き古したものでOK）や底の厚いスリッパ（鉄板入りのものもあります）、メガネなどを一カ所にまとめて置いておく。



④ 家の耐震チェック

1981年（昭和56年）に建築基準法が改正されました。
それ以前に建てられた住宅は強い地震で倒壊する危険性があります。
耐震診断を受け、必要なら耐震補強工事を行いましょう。
家全体が難しければ、家の一部だけを耐震シェルターにする工事もあります。
防災ベッドを使って寝室を安全な空間にすることもできます。
枚方市では耐震診断、耐震補強工事に補助金を出していますので、該当される方はぜひご相談ください！

