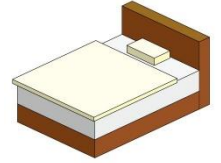


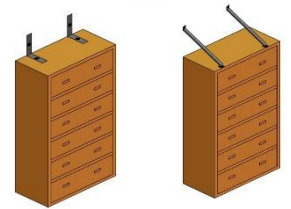
自主防災ニュース Vol.22

今年は阪神淡路大震災が起こってからちょうど30年です。

阪神大震災は直下型地震で大きな縦揺れ、しかも発生時刻が明け方で、ほとんどの人が就寝中でした。一番無防備な就寝中の地震から命を守るには、何よりも寝室の地震対策が重要です。大切な家族の命を守るため、さあ、今から寝室の安全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！ 家具のない空っぽの部屋に寝るのが究極の安全対策です。でもなかなかそんなわけにもいかないのが、家具が倒れるまでの時間を少しでも稼ぎます。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しましょう。

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ようにします。

タンスなどと天井との隙間に空の段ボール箱（できるだけサイズがピッタリの物）を入れるだけでも家具の転倒防止になります。これならほとんどお金もかからないのでオススメです！

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。ベッドの真上に重い照明器具を付けるのも危険です！ 今すぐ撤去しましょう！

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。地震が起こると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！ 平常時から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。阪神淡路大震災に遭った人の多くは、すぐに外に出られる格好で寝ているそうです。パジャマの方が快適ですが、スウェットやルームウェアでいいのでちょっとそこのコンビニぐらいまでなら行ける、ぐらいの服装で寝るか、パジャマの上からサッと羽織れるカーディガンなどを枕元に置いておくと良いでしょう。

③ ケガをしないためのグッズ、スマホも枕元に！

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、ヘルメット、ホイッスルなどを一カ所にまとめて置いておく。

スマートフォンは枕元で毎晩充電する習慣をつけましょう。懐中電灯代わりにもなりますし、家族との連絡、情報の入手にも使います。できればそばにフル充電のモバイルバッテリーも置いておくと安心ですね。

