



北海道胆振東部地震



大阪府北部の地震

**特集**

# 防災

いつ発生するか分からない災害。  
もしもの時に自分を、大切な家族を、どう守りますか。  
災害時の助けとなる、「自助」「共助」「公助」のうち、自分の安全は自分で守る「自助」を中心に紹介します。

①危機管理課 ☎(632)2052

ページ番号  
1003223

図2 災害発生時の情報入手方法

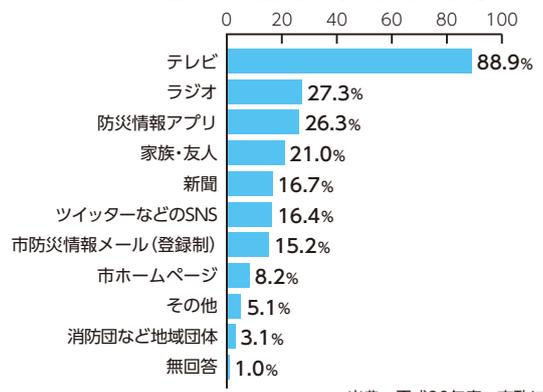
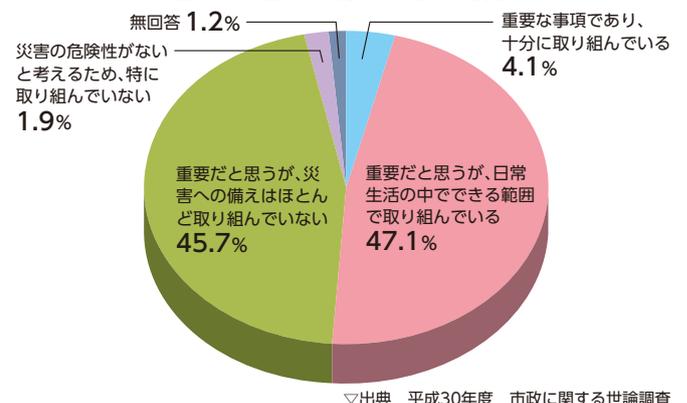


図1 災害への備えに関する認識



災害の被害を最小限に抑えるための取り組みには、「自助」「共助」「公助」という考え方があります。いずれも重要ですが、防災の基本は「自助」です。

しかし、災害への日ごろの備えについては、重要だと考えるものの、実際に備えていない人が多く、「自助」の取り組みが不十分となっているようです(図1参照)。

今回は、すぐにできる防災の基本「自助」の取り組みを紹介します。

**防災の基本は「自助」  
自分と家族の命を守る**

「自助」は自分と家族の安全を守るための取り組みです。災害発生時に自分と家族の安全を守るためには、日ごろから備えを怠りません。

近年、自然災害は日本各地で発生するとともに、突発的に起こるため、予測することができません。

いつ起こるか分からない自然災害に備える準備と心構えは万全でしょうか。

**天災はいつ来ても  
おかしくない**

昨年、平成30年7月豪雨、大阪府北部の地震、北海道胆振東部地震などの自然災害が頻発し、甚大な被害を引き起こしました。

近年、自然災害は日本各地で発生するとともに、突発的に起こるため、予測することができません。

いつ起こるか分からない自然災害に備える準備と心構えは万全でしょうか。

## チェックしよう 防災への備え ✓

### 2 外出時は安全な場所を見つける

- 転落・落下物** 割れたガラスや看板が落ちてくる、電柱やブロック塀、自動販売機が倒れること、古いビルや木造家屋が倒壊することなどを想定する。
- 身を守る場所を確保** 丈夫な建物などを探す。
- 避難ルートを確認** 非常口や階段、広い道路などを確認する。



### 3 家具類の転倒・落下防止をする

- 室内の空間** 人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置く。難しい場合は、少しでも安全なスペースができるように配置換えをする。
- 出入口や通路** 安全に避難する通路を確保するため、出入口や通路に物を置かない。
- たんす・本棚** L字金具や支え棒などで固定する。2段重ねの場合はつなぎ目もしっかり連結しておく。本は重いものを下に、軽いものを上に置く。
- 食器棚** 扉が開かないように留め金を付ける。収納物の落下を避けるために、棚板には滑り止めのシートなどを敷く。
- その他の家具** 家具と壁や柱の間に空間を作らない。固定器具や家具の転倒防止シートなどを利用する。



## 自分と家族を守るために今すぐできる9つのコト

- 1 情報源を複数確保する
- 2 外出時は安全な場所を見つける
- 3 家具類の転倒・落下防止をする
- 4 片付けをする習慣で安全をつくる
- 5 災害を想定した買い物をする
- 6 災害時のトイレを備える
- 7 防災グッズを持ち歩く
- 8 子どもと一緒に防災行動を確認する
- 9 ペットの防災対策を考える

大阪府北部の地震後登録者数が

1.5倍に拡大!

### 1 情報源を複数確保する

- 登録制防災情報メールの登録**

1 市の携帯電話用HP <http://utsunomiya.mwjp.jp/mobile/> にアクセス。



▲QRコード

2 「登録はこちら」を選ぶ。

3 宛先が自動的に入力されるので、空メールを送信。

4 しばらくすると市からメールが届く。

5 メールを開くと、「下記のURLにアクセスしてください」と表示されるので、選んでアクセス。

6 メールで受け取りたいサービスの中から、「防災情報」を選ぶ。

7 「登録」を選んで完了。

- その他の情報源** 地域の団体やSNSなどの情報源も確保する。

自分と家族を守るために今すぐできる9つのコト

生活の中で災害を意識した備えをすることで、災害による被害の軽減につながります。すぐにできる「9つのコト」を実行してみてください。

- 1 **情報源を複数確保する** 災害時には情報収集が重要。テレビなどは、停電で使えない事態も想定されるため、多くの情報収集手段を持ちましょう（6ページ図2参照）。本市では、登録制防災情報メールで、気象警報や災害時の避難情報などを配信しています。ぜひご利用ください。
- 2 **外出時は安全な場所を見つける** 外出先では地震発生を想像し、周囲に倒壊や落下物の恐れがないかを確認し、もしもの時に身を守れそうな安全な場所を探しましょう。
- 3 **家具類の転倒・落下防止をする** 家具類を固定し、転倒・落下によるけがを防止しましょう。避難に支障のない位置に家具類を配置しましょう。

# チェックしよう 防災への備え

## 7 防災グッズを持ち歩く

□大荷物にしない あれもこれもと考えてしまうと、荷物が重くなる。いつも持ち歩いているものに、「最低限の防災グッズを加える」イメージで。

**スマートフォン・携帯電話の充電器**  
携帯電話利用者にとって必需品。予備バッテリーも。

**連絡メモ**  
自宅や勤務先、家族、親戚などの連絡先を控えたメモ。

**懐中電灯**  
小型のもの。日常的な防犯用にも使える。



**携帯食料**  
あめ、チョコレートなど高カロリーのもの。

**笛・ホイッスル**  
閉じ込められたときなどに居場所を知らせる。

**水**  
500mlのペットボトル。

## 4 片付けをする習慣で安全をつくる

- 落下物** 時計や花瓶が頭に落ちないか。
- 転倒物** 本棚が倒れてベッド・布団が下敷きにならないか。
- 飛散物** 素足で歩くと、割れたガラスでケガをしないか。
- 収納** 重くて硬いものは下、軽くて当たっても痛くないものは上に置く。
- 調理器具** 包丁や鍋などの調理器具は揺れで落ちたり飛んできたりしたら、大ケガのもと。使い終わったらすぐにしまう。

## 8 子どもと一緒に防災行動を確認する

- 通学路や家の中の危険箇所を確認** 家の中や通学路などの危険箇所や行動範囲を確認する。
- 子どもの外出に確認** 災害時は、携帯電話の通話やメール機能が使えなくなることもある。万が一のときの救助や安否確認のために、外出時は、どこで、誰と遊ぶかなど、聞くことを習慣にする。
- 外遊びの時に練習** もしもに備え、外遊びの時に公衆トイレや和式トイレを使ってみたり、笛が吹けるか試したりするなどの練習をする。

## 5 災害を想定した買い物をする

□**備蓄は3日分** まずは、食品・飲料、生活用品、衛生用品の3つのジャンルから、3日分を目安に備える。



□**自分に合ったものを** 化粧品や常備薬など「これしかダメ」なものは多めにストックする。

## 9 ペットの防災対策を考える

- 日ごろのしつけが肝心**  
▽しつけはトラブル防止だけでなく、ペットのストレス緩和にも効果大。  
▽ケージやキャリーバッグに慣らす。  
▽人が多い場所に慣れていないペットは、避難所などでパニックになることもあるため、日ごろから人や他の動物とのコミュニケーションに慣らしておく。
- ペット用品の備え** えさや水(7日分程度)、トイレ用品、ストレスケアのおもちゃ、ケージやキャリーバッグを準備しておく。

## 6 災害時のトイレを備える

□**トイレが使えないときの簡易トイレの作り方**



□**生理用品はもう一周期分買っておく** 被災時は、ストレスで生理不順になることもあるため、生理用品はもう一周期分あると安心。

4 片付けをする習慣で安全をつくる いらぬものは断捨離。家の中の片付けはけがなどの危険から身を守る第一歩です。

5 災害を想定した買い物をする 食品や日用品はなくなる前に、少し多めに買っておきましょう。その繰り返し「災害への備え」になります。

6 災害時のトイレを備える 大地震による停電や断水などで使えなくなることを想定した準備をしましょう。

7 防災グッズを持ち歩く 普段持ち歩くカバンに災害時にも役立つグッズを入れておくと、いざという時に安心できます。

8 子どもと一緒に防災行動を確認する 家の中や通園・通学路にある危険箇所を子どもと確認し、万が一に備え、行動範囲を聞くことを習慣化しましょう。

9 ペットの防災対策を考える 災害で被災するのはペットも同じです。避難生活でのペットのトラブルを防ぐために、飼い主は日ごろからしっかりとしつけをしましょう。

◎毎月1日は「もったいないの日」日々の行動を振り返ろう 市では、地球上にあるすべてのものに、尊敬と感謝の気持ちを持ち、人やものを大切に「もったいない運動」を進めています。日々、実践している行動をさらなる行動・実践につなげるために、月の初めに先月までの行動を振り返り、今月の行動・実践につなげましょう。◎環境政策課 ☎(632) 2404



本文中に記載がないものは、原則として、対象外です。費用は無料、申込不要(定員の記載があり申込の記載がないものも、当日、直接会場へ)。HP ホームページ、Eメールアドレス、地区市民センター、出張所、生涯学習センター、参 1 つのみや表参道スウェーア、地域コミュニティセンター、活 市民活動センター、活 市民活動センター、活 申込時に記載する基本項目は、催し名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・人数。

## ブロック塀などの撤去費用を補助します 最大15万円を補助

ページ番号  
1016599

### ■対象

▽立地 道路・公園・公共施設の敷地などに面するもの。

▽高さ 次のいずれかに当てはまるもの。①道路面から80cmを超える②擁壁ようへきなどの上にある場合は、擁壁などの高さの合計が80cmを超え、ブロック塀の高さが60cmを超える③石塀(大谷石塀)の場合は、石塀の高さを道路面から80cm以下にする。

### ■補助額

▽一般＝補助率2分の1(限度額10万円)。

▽スクールゾーン内＝補助率4分の3(限度額15万円)。

■その他 詳しくは、建築指導課 ☎(632) 2573へお問い合わせください。

## 「もっと詳しく知りたい」あなたへ わが家の防災マニュアル



自然災害別の備え方や避難所、避難場所の地図、また、非常持出品や備蓄品などを詳しく掲載しています。各区・区などに置いてあるほか、市HPからも閲覧できます。



▲わが家の防災マニュアル

## 大地震発生 その時あなたの行動は？

大地震が発生した後は、二次災害の危険性やライフラインが途絶することなどが考えられます。

今回は、減災や避難生活に役立つ3つの取り組みを紹介します。

**1 地震後の電気火災に用心する**  
東日本大震災による火災の約半数は通電火災によるものでした。家庭の電気機器のコンセントは抜き、ブレーカーも落として避難し、電気火災の二次被害を防ぎましょう。

**2 災害時の水は貴重 節約にひと工夫**  
災害時には、水道水が出なくなることもあります。食事の際には、水分の多い野菜を使う、ラップを活用するなど、効果的な節水を心掛けましょう。

**3 身近な代用品を活用する**  
災害時には、物流が停滞するなど、物資が少なくなることがあります。身近にある新聞紙やビニールなどを代用し、物資不足に対応した過ごしやすい工夫を考えましょう。

## チェックしよう 地震発生後の行動



### 1 地震後の電気火災に用心する

□防災は節電から 停電復旧時に起こる通電火災を防ぐためには、電気機器を使い終わったらコンセントを抜く習慣付けを。節電にも効果があります。

□ブレーカーをチェック 大きな揺れの後こそ冷静に。避難する際にはきちんとブレーカーを落として逃げましょう。

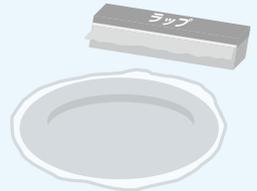
### 2 災害時の水は貴重 節約にひと工夫

□水分の多い野菜を 災害時に冷蔵庫の中に野菜がある場合は、トマトなどの水分の多い野菜が役に立ちます。たっぷりの野菜と肉などを入れ、しっかりふたをしてじっくり煮込めば、野菜の水分だけでスープができます。

□ラップを活用

▽食事をする際に、お皿にラップを巻いて使い、食べ終わったらラップを捨てれば洗わなくて済みます。

▽おにぎりは、直接手で握らず、ラップに巻いて握ると、節水もできて衛生的です。



### 3 身近な代用品を活用する

□身近な代用品

▽寒い時には、新聞をポリ袋に詰めて、足を入れると暖かくなります。

▽赤ちゃんのおむつには、レジ袋を広げて切って、タオルを敷いて代用しましょう。

▽ラップを巻けば、包帯やガーゼの代わりに。体に巻いても暖かくなります。

▽スマホのラジオアプリを活用して情報を入手しましょう。



◎毎月10日は「もったいない残しま10(てん)の日」 家庭の冷蔵庫などの食品在庫を確認し、賞味期限や消費期限の近いものや野菜・肉などの傷みやすいものを積極的に使用して、料理の食べ切りや食材の使い切りなどを実践することにより、まだ食べられるのに廃棄される食品を減らしていきましょう。☎環境政策課(632)2404