

自助力向上

堀田消防団

H27.10.

みなさんこんにちは。

わたしは〇〇消防団員の（例 消防団長）名古屋 太郎です。

本日は近い将来、必ず発生する大地震から生き延びるための方法、自分が助かる力「自助力」のことを少しの時間ですが、お話しさせていただきます。どうぞお付き合いくださるよう、よろしく願いいたします。

「南海トラフ巨大地震」が今、起きたらどうなるでしょう。

どんなときも「一人は、みんなのために。みんなは、ひとりのために」ということが大切です。まず、災害が発生しても、自分の命は自分で守れるようにしておくということです。皆さん一人ひとりが、自力で命を守ることができればいいわけで、日ごろからどうしておけばよいかについて考えます。

1 平常時のうちに、『大地震などを想定して被害の対策』を、家族で話し合っ、もしもの時に行く避難場所について決めてください。

災害が起きたとき、一人でできることは限られています。その時、一緒にいる人と力を合わせて、被害ができるだけ少なくなるよう、「大災害が起きたとき、どうするか」について、事前に決めておくことは、とても大切なことです。

例えば、地震が起きた時、家の中で危険な場所、安全な場所はどこなのか、それから、最寄りの避難場所はどこにあるのか、避難場所へ行くにはどの道を通って行くのか、仕事へ行っている時間で家族が離れ離れのときはどのように連絡を取り合うのか、そして非常持出品はどこに置いてあって誰が持ち出すのかなど、話し合う内容はたくさんあります。皆さんのご家庭でも、ぜひ「我が家の防災会議」を開いて、家族全員でいろいろな考えを出し合っ、災害への備えにしてください。

2 自らの住宅の地震に対する安全性を高め、家具の転倒防止措置を行っってください。

阪神大震災では、死者約6,500人のうち、倒壊した家屋や家具に押しつぶされるという圧死によるものが約8割を占めています。そこで、名古屋市で

は、市内の昭和56年5月31日以前に建てられた木造住宅の耐震診断を無料で行っていきます。

さらに、耐震改修の工事費の助成なども行っていきます。また、家具についても、クローゼットや押入れなどを活用し、なるべく、大きな家具、背の高い家具は減らしていけるといいと思います。家具が置かれている場合は、その固定が大切になりますが、家具と天井の間を固定するつっぱり棒や、家具と壁とをつないで固定するL型金具、チェーン、ベルトなども、効果的な位置に取り付けないと、その効果が薄れてしまいます。

3 非常持ち出し品を点検し、一次持ち出し品と備蓄品を区別してください。

公的な機関が救助に来る、いわゆる「公助」が機能するまで1～3日かかると言われているため、この一人3日分の食料、飲料水などが必要です。これら飲料水などの重さは、水だけで一人一日分が3kgにもなります。食料品を含めると大変な重さになります。従って、非常時の持ち出しは500ccのペットボトルと簡単な食料にして身軽にして避難する。後で家の外から取り出せる場所に備蓄して必要の都度、取り出すのがいいです。

これら3つの大切なことは、全て「名古屋市防災条例」で市民の皆さんの務めとして定められています。以上のように、「災害に強いまちづくりの前提として、まず、自分の命を自分自分で守る」いわゆる「自助」が大切です。強いてはそれが大切な家族、隣り近所の親しい人達、地域、災害弱者を守ることへと繋がるのです。

以上で、「南海トラフ巨大地震」に対しての備えについてのお話をさせていただきました。

ご質問などがございましたら瑞穂消防署予防課までお尋ねください。

みなさんの貴重なお時間を、わたくしどもにいただきましてありがとうございました。

担当は名古屋 太郎でした。失礼いたします。

みなさん、テレビやニュースで地震に関する話題のときによく聞く言葉で「マグニチュード」と「震度」があります。「マグニチュード」は震源のエネルギーを表していて「震度」はそれぞれの場所の強さを表しています。

「南海トラフ巨大地震」で名古屋市に想定されている震度6強以上では、固定していない大半の家具が移動したり転倒します。道路では大きな地割れや地滑りが発生し、耐震性の低い建物は傾いたり、倒れたりします。

最近では大きな地震が発生し、強い揺れが始まる前に「緊急地震速報」がテレビ・ラジオで流れます。

この速報に気付いたら頭を保護し、身の安全の確保に努めてください。

コンロやストーブなど火を使用しているときは可能なら消しますが揺れが大きいときはおさまってからにしてください。忘れることがないように家族防災会議で決めた行動をこころがけてください。

慌てて外に飛び出したりすると瓦やガラスなどが落ちてきてとても危険です。強い揺れがおさまってから行動してください。

避難するときは、ラジオなどで正確な情報を入手して行動してください。

もし、運転中に大地震に遭遇してしまったときは、急ブレーキを避けて左側に停車させ、ラジオなどで情報を入手してください。避難するときは、エンジンを切り、カギをつけたままで車検証と貴重品を持って車を降りてください。

あらゆる可能性を考慮した最大クラスを想定した場合の「南海トラフ巨大

地震」被害想定では、地震が発生してから96分後に港区金城ふ頭に津波が到達します。

津波による被害を避けるため、遠くの高台へ逃げてください。近くに高台がない場合は、逃げる時間がない場合は市内7区に指定してある「津波避難ビル」へ一時的に避難してください。

7区とは、中村、瑞穂、熱田、中川、港、南、緑区です。「津波避難ビル」出入り口付近に白色に緑色の表示シールが取り付けられていますので目印にしてください。

さてみなさん、ご自宅の家具や大型家電製品をしっかりと固定してみえますか？

なかなか頭ではわかっているのですがいざ行動するとなると後回しになってしまいます。「南海トラフ巨大地震」の被害予想では全国で約32万人の方が犠牲になると報告されました。

しかしながら、防災対策を効果的にあらかじめ実施することによって、被害を大幅に減少させることができるとも報告されています。

その1つが「家具の固定」と「配置」になります。

まず、家具が正しく置かれていることが絶対的条件となります。ここでいう正しいとは、平らな床に垂直に置いてあることです。また、万が一、転倒しても避難路がふさがれたり、寝ているときに下敷きにならないための家具の配置にも気を使ってください。

これらのことを実施した後で固定しなければ、十分な効果を得ることはできません。新潟中越地震ではケガ人の約4割が家具の転倒・落下・移動によるものです。

ですから、重いものは下の方に収納し、扉や引き出しが飛び出すことがないように鍵をかけておくと安心です。

ガラス扉がついている家具は、飛散防止フィルムを貼っておくとガラスの破損防止や収納物の飛び出し防止などに効果があります。

続いて、転倒防止器具ですが、家具固定にはL型金具をはじめ、様々な種類の金具があります。

L型金具は木ねじで止めるタイプの金具でしっかりした強度のある柱に固定してください。強度のある柱というのは、鴨居や横木、間柱などのことです。壁の下に存在している柱も固定可能です。

みなさん壁下の柱の見つけ方をご存じですか？

ドライバーの握る部分の裏側の固いところで壁を軽く表から叩いて「コンコン」と固い音がした場合は間柱の可能性が高いと思われます。

また、下地探知センサー（1,000円～2,000円）を使用すると、わかりやすく音と光で間柱の位置を教えてくれます。

上下、二段積みの家具には連結金具を、家具と間柱、ぬき板に距離がある場合はベルト式金具でそれぞれネジ止めしてください。

以上はネジ止めするタイプのものですが、ネジ止めしないタイプの代表でつっぱり棒がございます。天井と家具の間に挟み込むつっぱり棒は、2箇所以上設定してください。その際にも天井に十分な強度があることを確認していただくほかに、家具の前方に固定すると転倒の可能性が高まりますので、必ず壁寄りに設定してください。

その他、ネジ止めしないタイプには、マット式、ストッパー式がございますが耐震効果に関してはネジ止め式に比べると劣ってしまいます。

このようなタイプを使用されるときは、複数の組み合わせを選択していた

だくことによりネジ止めに近い効果を得ることができますので参考として
ください。

家電製品にも転倒、落下防止対策を実施することによって大幅に被害を軽減
することができます。固定器具としてはストラップ式、マット式、ヒートン
ねじがあります。

ストラップ式やマット式はテレビや電子レンジなどに有効です。複数で使
用することで高い効果を得ることができますので、地震の揺れによって、飛
んできたりすることを防ぐためにも是非とも実施してください。

ヒートンねじは、強度のある紐と組み合わせることでテレビを固定します。

冷蔵庫は転倒すると避難路の妨げになる可能性が高いので、車輪（キャス
ター）をしっかりロックして、背面に付いているベルトで壁に固定してくだ
さい。

以上が家具の固定に関するお話ですが、おひとりで固定することができな
いという方みえますか？

シルバー人材センターでは家具の転倒防止のお手伝いをしていただけま
す。料金は有料になりますが、65歳以上の方でお住まいの世帯には割引も
あるようです。

また、集合住宅にお住まいの方は大家さんなどにあらかじめ確認をしてい
ただいてから実施してください。

みなさん、ご家族で地震によって離ればなれになった場合の連絡方法をあらかじめ決めていらっしゃいますか？

大地震が発生すると安否確認のために、電話を一斉に使用するため、不通状態に陥ってしまいます。あらかじめ、今からお話しします各種伝言サービスを予習しておき「いざ」という時に備えてください。

まずはじめに「災害用伝言ダイヤル171」を紹介します。これは大災害が発生したときに「171」をダイヤルしますと利用方法が流れて、それに従って伝言の録音・再生をしてくれるもので、一般電話、携帯電話どちらからでも利用可能です。

契約料は不要なのですが通信料はかかりますのでご了承ください。

お持ちの携帯電話会社では「災害用伝言板サービス」がございますが、利用方法はそれぞれの携帯電話会社に訪ねてください。

また、インターネットからは、「ウェブ171」がご利用できます。各サービスとも、毎月1日と15日に体験サービスが提供されていますので、一度練習してみてください。

さて、地震の揺れが原因で発生するもので怖いものは何が考えられますか？

はい、火災です。コンロを使用しているときは、できるだけ早く消しましょう。避難する前には、出火防止のためガスの元栓、コンセント、電源ブレーカーの遮断を必ず実施し、確認してください。

忘れることがないように誰がするのか、その人がいないときの代わりなどをあらかじめ決めて備えてください。

名古屋市には地震に役立つ地図があるのを御存じですか？

- ①「あなたの街の地震ハザードマップ」
- ②「あなたの街の津波ハザードマップ」
- ③「あなたの街の避難所マップ」
- ④「あなたの街の津波避難ガイドマップ」
- ⑤「徒歩帰宅支援マップ」

があります。各マップとも、題名に関する役立つ情報が記載されています。例えば、「あなたの街の避難所マップ」では、各区の避難所やがけ崩れ注意箇所などが掲載されており、避難所への複数の道順をあらかじめ確認することができます。

名古屋市公式ウェブサイトから閲覧できますので是非、確認してみてください。区役所でも配布していますが電話で在庫を確認してからお出かけください。

さてみなさん、十分な家庭内備蓄はありますか？

ここでいう十分とは、1週間分の備蓄です。「南海トラフ巨大地震」被害想定では3日間で4,800万Lの飲料水と3,200万食の食料が不足すると報告されています。

例えば飲料水は季節にもよりますが、1人1日3L必要ですので、1人あ

たり21L必要です。

避難するときは、その中から3日分を目安にリュックサックなど両手が使える背負い式の袋に入れ、非常持ち出し品としてください。

レトルト食品、缶詰、調味料などの食料、紙おむつ、包帯、ティッシュペーパーなどの医療品、下着、カップ、タオル、毛布などの衣料、ラジオや電池、懐中電灯に貴重品などです。

地震当初、避難所には避難者全員分の食料や飲料水、毛布はありません。

また、広い範囲が被災しますと道路の寸断などで、東海地方にはしばらくの間、物資が入ってこないかもしれませんのでご注意ください。

また、デマや間違った情報で混乱しないように、ラジオや広報車などで情報を取得していただくのに加え、「きずなネット防災情報」に事前登録するなどインターネットや携帯電話を通じて災害の的確な情報を取得してください。

以上で、「南海トラフ巨大地震」に対しての備えについてのお話をさせていただきました。

ご質問などがございましたら〇〇消防署予防課までお尋ねください。

みなさんの貴重なお時間を、わたくしどもにいただきましてありがとうございました。

担当は名古屋 太郎でした。失礼いたします。