

2. 今やろう自助の減災・防災対策

 自分と家族の命を守るために、自助の減災・防災対策をしましょう！

2.1 家屋倒壊、家具類転倒・落下・移動に備えて

阪神淡路大震災で亡くなった方 6,434 名の死因の約 8～9割が家屋倒壊・家具転倒によるといわれています。そのため、自助の減災・防災対策として以下の行動をお勧めします。

(1) 自分と家族の命を守るためには

- ・自宅が倒壊しない。
- ・ブロック塀・石垣・門柱などが倒壊・転倒しない。
- ・家具類/電気製品が転倒・落下・移動しない。
- ・家具類の中身（食器類など）が飛び出さない。
- ・冷蔵庫内に「※ 今泉台家族安心カード」を保管し、被災の際に利用する。
※ 今泉台家族安心カードは別添資料 P7 をご確認ください。

(2) 減災・防災対策

- ・自宅が改正建築基準法（1981年6月改正）に準拠した建物であるか確認願います。

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">☑ 1981年以前建物なら鎌倉市耐震診断の勧め☑ 診断結果から耐震不足なら、住宅建築会社・工務店に依頼して耐震補強工事を実施☑ 市に耐震改修促進のための助成制度あり |
|--|

- ・家具類/電気製品に転倒・落下・移動の防止金具を取り付けましょう。
- ・家具類の開き戸/引き出しに飛び出し防止留具を取り付けましょう。
- ・高い家具類（タンスなど）がない部屋で寝るとよいです。
- ・高い家具類と寝具の配置を見直しましょう。
- ・就寝時には、寝具側に靴・スリッパを置いておきましょう。
- ・窓ガラス・姿見に飛散防止フィルムを貼れるとよいです。内側にカーテンでも防げます。
- ・ベランダの物干し竿は、針金などで固定するとよいです。

2.2 土砂災害に備えて

(1) 土砂災害とは

土砂災害は、長雨や大雨などで地盤が緩みやすい状況や、震源地に近い直下型地震のときに起こりやすいです。降雨量で 70mm/1hr、300mm/24hrs の激しい雨が降ると土砂災害が起きやすいといわれています。

また、土砂災害としてはがけ崩れ、土石流、地すべりがあり、それらが起こる前には前兆現象があるとされます。

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">がけ崩れ：小石がパラパラ落ちてくる、斜面に割れ目ができる、斜面から水が湧き出す。土石流：山鳴りがする。地すべり：地面にひび割れができる、地面の一部が陥没または隆起する。 |
|--|

(2) 自分と家族の命を守るには

- ・土砂災害の前兆に気づいたら、周囲の人に声をかけあい、外の安全な場所へ避難しましょう。また崖や擁壁からも離れましょう。
- ・内水はん濫の前兆があれば、土のうなどで家への浸水を防いで、2階部屋へ移ります。

(3) 減災・防災対策

- ・自宅周辺の地形について、鎌倉市のハザードマップから“土砂災害特別警戒区域”および“内水はん濫浸水想定区域”に入っているか確認しましょう。
- ・自宅周辺が“土砂災害特別警戒区域”に入る場合、自宅の回りの変化に注意しましょう。

2.3 火災に備えて

(1) 自分と家族の命を守るためには

- ・自宅火災発生したら、¹⁾初期消火する。²⁾外に逃げて119番通報する。³⁾隣近所に助けを求める。いずれかを直ぐに判断しましょう。
- ・出火から2分半、炎の高さ1m、面積1㎡までが自家で消火できる限界といわれています。

(2) 減災・防災対策

- ・消防法に準拠して、自宅の指定部屋/場所に住宅用煙警報器（煙検知器）を設置しましょう。煙警報器は電子部品やバッテリーの経年劣化から取替/交換の目安は約10年です。
- ・住宅用小型消火器を常に使用できる場所に設置しましょう。
- ・消火器、可搬式消火ポンプ、スタンドパイプ式消火器具の操作を習熟しておきましょう。そのためには、町内会の一般防災訓練に参加しましょう。
- ・通電火災の防止上、電気のメインブレーカーに感震機能を付加か、取り替えるとよいです。
- ・3つの習慣として、¹⁾寝たばこをやめる。²⁾ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する。³⁾ガスコンロなどのそばを離れるときは必ず火を消す。を実践しましょう。

(3) 大地震が発生し揺れが収まったら

- ・直火を扱うガスコンロ、灯油ストーブなどは、すぐに消しましょう。
- ・都市ガスの元栓を閉めましょう。
- ・通電火災を防ぐため、電気のメインブレーカーを落としましょう。
- ・ガス漏れがあるかもしれないので、ライター・マッチを使わないようにしましょう。
- ・照明用に極力ローソクを使わず、LEDランプ/ランタンを使いましょう。

2.4 電気、都市ガス、上下水道、通信網、交通網などライフラインの遮断に備えて

(1) 今泉台におけるライフラインの復旧想定日数

- ・阪神淡路大震災と東日本大震災でのライフラインの復旧実績日数から想定します。

震災被害のライフライン復旧日数（公的に発表された数値ではありません）

種別	震災後															
	1ヶ月			2ヶ月			3ヶ月			4ヶ月			5ヶ月			
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150
電力	6	14	※1													
都市ガス					30					90						
上水道			※2		30					90						
下水道			20													130
ゴミ処理				※3	30		50									

※1：復旧後も（事故・計画）停電ありうる。

※2：3日後に給水車、ただし道路崩壊あれば遅延

※3：作業車両の燃料事情による









(2) 自分と家族の命を守るためには





- ・大地震発生時、自宅が倒壊しなかったら備蓄品などで、自宅で命をつなぎましょう。

(3) 減災・防災対策

- ・非常用携帯品、非常持出品および非常備蓄品を備えます。
- ・消費期限が1年の備蓄品（自分好みのレトルト食品など）を、毎月1回食べては買い足す方法（ローリングストック）で、備えてみるとよいです。
- ・日頃利用している食料品や生活必需品（簡易トイレの備蓄お忘れなく）を、多めに購入して「日常備蓄」しておきましょう。
- ・家族の安否確認に「災害用伝言ダイヤル171」（NTT）、「災害用伝言板」（携帯電話会社）、また情報収集にSNS（ライン）などを利用できるよう操作に慣れましょう。
- ・大地震のとき家族があわてず行動できるように、ルールを決めましょう。

非常持出品・備蓄品の準備（表1）

非常持出品	避難するときに持ち出す最小限の必需品です。あまり重いと避難に支障がでるので必要最低限のものをまとめ、すぐに取り出せるところに保管しておきましょう。		
ヘルメット ・防災ずきん		懐中電灯	
予備電池		非常食	
救急医療品 ・常備薬 キズ薬、ばんそう こう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬な ど。常備薬があれば忘れずに。		貴重品 預貯金通帳、 マイナンバーカード、免許証な ど。現金は紙幣だけではなく、公 衆電話用の10円硬貨も。	携帯ラジオ  水  生活用品  衣類、軍手、ナイフ、ライター、缶 切り、簡易トイレなど。

非常備蓄品	災害復旧までの数日間を自力で生活するためのものです。最低でも3日分（できれば7日分を目安に）は用意しておきましょう。		
非常食  そのまま食べられるか、 簡単な調理で食べられる ものを。	水  飲料水と生活用水を用 意。飲料水は1日3ℓ/ 人が目安。風呂の水を残 しておく、いざという とき生活用水として利用 できる。	生活用品  カセットコンロと予備の ガスボンベ、毛布、衣 類、トイレトーパー、 ドライシャンプー、 ビニール袋、キッチン用 ラップ、簡易トイレ、生 理用品など。	工具類  家屋が倒壊した場合などに 備えて、救出活動に使える スコップやバール、のこぎ り、車のジャッキを用意し ておく。

家の中の安全対策

●家具を安全に配置する できるだけ人の出入りが少ない部屋に家具をまとめ る。寝る部屋に家具を置く場合は、体の上に倒れて こないように配置する。	●家具の転倒、落下を防止する L型金具や重ね留め用金具、家具の転倒防止シートな どを利用して転倒や落下を防ぐ。
●通路や出入口に荷物を置かない いざというときの避難路を確保するために、道路や 出入口にはできるだけ荷物を置かないようにす る。	●窓ガラスに飛散防止フィルムをはる。 窓だけでなく、食器棚や額縁などに使われているガラ スにも忘れずに飛散防止フィルムをはる。

家の耐震診断のポイント

大地震の揺れに耐えられるかの目安で、気になる項目がありましたら専門家の診断を受けてください

<input type="checkbox"/> 建築年 建築基準法が改正され、耐震基準が強化されたのは 1981年6月です。それ以降に建てられていれば一 応安心といえます。	<input type="checkbox"/> 壁 木造住宅は壁が多いほど揺れに強いと考えられます。 また、壁が程よく建物の四隅に配置されていることも 大切です。一面がほとんど窓などの造りは要注意です。
<input type="checkbox"/> 過去の災害履歴 過去に地震・風水害・火災などの災害に見舞われて いた場合、外見からは分からないダメージを受けて いる可能性があります。	<input type="checkbox"/> 形 平面・立面ともに凹凸の少ない単純な形の建物は比較 的安全です。凹凸の多い複雑な建物や大きな吹き抜け がある建物は要注意です。
<input type="checkbox"/> 地盤 軟弱な地盤に家が建っている場合、同じ震度の地震 でも揺れが大きくなります。埋立地、低湿地、造成 で盛り土した場所、液状化の可能性のある砂質地盤 などは要注意です。	<input type="checkbox"/> 老朽度 基礎が腐っていたり、シロアリに食われていたりする 建物は非常に危険で、特に台所や浴室は要チェックで す。建具の立てつけの悪さ、柱や床の傾きなども老朽 化が考えられます。