

大和法人会の主催による防災講演会で講演

2018年11月21日に、大和法人会主催による防災講演会が海老名市役所の会議室で開催され、2つの講演が行われました。講演1は、「家族でつくる避難計画づくり」というテーマで、海老名市危機管理課危機管理係長（安宅道善さん）が講演しました。講演2は、「建物（室内）の安全対策、水と食糧などの備蓄」というテーマで、海老名災ボラ代表（福田博さん）が講演しました。

講演2 建物（室内）の安全対策、水と食糧などの備蓄

地震による被害を最小限に抑えるためには、建物自体の耐震診断と、建物内部の危険性をチェックし、ケガの無いように安全対策を講ずることが必要です。

地震の揺れが収まった後に、電気・ガス・水道や交通（物流）がストップしても、1週間程度は自宅で生活できるように水・食糧などの備蓄をしておくことが必要です。ここでは、建物（室内）の安全チェックと安全対策として、家具類の固定とガラス飛散防止対策、水や食糧、調理器具などの物の備蓄について話します。

（1）室内の安全チェックと安全対策

《 家具類の転倒・落下防止・移動防止対策（家具類の固定） 》

近年、発生した地震でも、ケガをした原因を調べると、約30～50%の人が、家具類の転倒・落下・移動によるものでした。家具類の転倒・落下・移動は、直接当たってケガをするだけでなく、食器棚からズレ落ちて割れた食器やガラスを踏んだり、避難通路をふさいだり、いろいろな危険をもたらします。高層階になるほど下層階に比べて揺れが大きくなり、家具類の転倒・落下・移動する危険が多くなります。

● 家具類の安全な配置を考える：

①避難通路や出入口周辺に、転倒・移動しやすい家具類を置かないようにする。引出が飛び出すことで、つまずいてケガをすることがあるので、家具類を置く方向にも注意しましょう。

②「寝る場所」や「座る場所」にはできるだけ家具類を置かないようにしましょう。置く場合には、背の低い家具にするか、家具が倒れた時に身体に当たらないように家具の置く方向を工夫します。家具を置かない安全な部屋を作るという対策もあります。

● 家具を転倒・移動対策として、壁に金具を使って固定する方法が最適

①壁の内側にある間柱に金属製の金具（L型金具）を使って、ねじで固定する方法が最適です。間柱を見つけるには、下地探知用センサー、市販の専用プッシュピン、ドライバーなどでたたき（打診）音の違いで判断する方法があります。

②家具と天井との間にポール式の器具を入れて突っ張る方法、家具の下にゴム製マットを挟む方法もあります。この両方を合わせて使う方が良いでしょう。

③食器棚の扉の開放防止器具の取り付け：食器棚の扉が地震で開き、食器類が散乱し、

ケガをする危険があります。それで、扉が開かないようにする用具が売られています。U字形に曲げた太い金属を町工場で作ってもらうことも良いでしょう。

④用具がいろいろあるので、自宅のテレビやレンジの固定方法も検討してください。

《 ガラス飛散防止対策 》 ガラス飛散防止フィルムの貼り付け
窓ガラスの飛散、食器棚などから収納物の飛び出しで、ケガをすることがあります。ガラス飛散防止フィルムの貼り付けが効果的です。

(2) 水・食糧などの備蓄

大規模な地震が起こった場合、電気、ガス、水道などのライフラインがストップし、物資供給の停滞が想定されます。家が倒壊していなければ、自宅で3日間～1週間くらい生活できるように、水や食糧などを備蓄しておくことが必要です。

《 日常備蓄：ローリング・ストックという暮らし方 》

日本は、自然災害が非常に多い国です。「災害は忘れた頃にやってくる」というコトワザがありますが、日常生活の中で、災害が起こることを想定した暮らし方をしていくということが必要だと思います。

災害の時だけのために備蓄すると、どこに置いたか、賞味期限はいつかなどを忘れてしまい、食べられない・利用できない状態になっていることがあります。

水や食糧の備蓄では、「日常備蓄」という暮らし方が重要です。これは、ふだん利用する分量より「少し多めに水や食糧、その他の生活必需品（調理器具など）を備蓄し、それを日常的に使って、減少した分を補充していく」という暮らし方です。

① 水の備蓄は不可欠、1人1日3リットルは必要

水道がとまり、清潔な水が飲めなくなると、人間は長くは生きることができません。大人1人が1日に必要な水（飲料水や料理での水分）は3リットルと言われてます（生活用水は別）。大人1人4日間分を2リットル入りのペットボトルで備蓄すると、 $3 \times 4 = 12$ リットル（6本）必要になります。水道水を清潔な容器で密閉しておけば、塩素消毒されているのでかなり保存ができます。

② 食糧の備蓄 長期保存がきく食料品を、日常生活でも利用する食習慣

家庭用の冷蔵庫は電気が切れても、ある程度の時間は冷たい状態を保持できます。米は各家庭で保存しているので、無くなる前に補充してください。副食品として、生鮮野菜や肉や魚だけでなく、長期保存のきく缶詰め、乾燥食品、レトルト食品など時々使って、それを補充するという食生活の習慣をつけることが重要です。

市販されている災害食を買って備蓄しておくことも一つの方法です。できるだけ賞味期限の長いものを購入し、賞味期限の前に食べる習慣をつけることが必要です。

③ 熱源（卓上コンロ・ガスボンベ式）、ふだんの調理用器具の利用

ガスや電気が止まっても、家庭に何らかの熱源（卓上コンロ+ガスボンベ、電気を利用しない石油ストーブ、薪や炭火利用のコンロなど）があれば、ご飯を炊いたり、暖かい食事が作れます。注意点は、コンロと鍋の大きさのバランスです。実際に「使ってみる」こと、定期的なチェックが必要です。