

幕張サン・ハイツ自主防災会広報

No. 27

幕張サン・ハイツ自主防災会 2023. 9

E メールアドレス : bousai@sanhaitu.sakura.ne.jp



さまざまな大災害に見舞われる日本。そこに住む私たちが命や暮らしを守るポイントはふだんからの備えと早めの行動です。大きな災害が起きても、人口が密集する大都市ではすべての人が避難所に入ることは非常に困難です。そこで国・千葉県・千葉市では比較的頑丈な集合住宅など、自宅が居住可能であれば避難所に行かずに自助努力にて自宅で生活続ける「在宅避難」を呼びかけています。いざという時のために、今すぐ準備したい必須備蓄品をご紹介します。

備蓄品 1 水・食料

災害用にこだわる必要はありません。特に幼児のいる家庭では、食べやすさを考慮してふだん利用する物を多めに購入し、消費したら買い足す「ローリングストック法」で最低でも1週間分を用意しておきましょう。用意する水の目安は、一人1日約3リットル。

備蓄品 2 携帯トイレ・トイレットペーパー

震度5以上の地震が発生した場合、下水道管の安全性が確認できるまで、水洗トイレをはじめ水は一切流せません。トイレパニックと呼ばれるほど深刻な事態になります。だからといって、水分を控え、トイレを我慢し続けると体調を崩して命にもかかわります。

そこで備えたいのが「携帯トイレ」です。大きく、凝固剤タイプと吸収シートタイプがあり、目安は1人1日5回、1週間分で35回分（個人差がありますのでトイレットペーパーとともに各自計算のうえで準備ください）の備蓄が必要です。

備蓄品 3 カセットコンロ、ガスボンベ

災害時にはガスや電気が止まる可能性もあります。調理するためにカセットコンロとガスボンベも備えておきましょう。

備蓄品 4 ヘッドライト・ランタン

電気が消えると暗くなり、ケガをする危険があります。手が塞がらないヘッドライトを家族の人数分を用意するのがオススメです。

備蓄品 5 スニーカー・軍手

地震が起きたときはガラスなどが割れて、部屋の中に破片が散らばります。足をケガしないように、寝室にもスニーカー・軍手を用意しておきましょう。外から帰宅する場合でも、靴を脱がずに土足のまま入りましょう。

備蓄品 6 消火器

家庭で火災が発生したら身を守るための行動が最優先ですが、キッチンやコンロでぼやが発生した時に、初期の段階で消火できれば延焼を防ぐことができます。大事に至らないで済みます。

番外編 1 乳児用液体ミルク

被災のストレスで母乳が出なくなることがあります。粉ミルクだと沸騰したお湯が必要ですが、液体ミルクならそのまま使えます。乳児のいる家庭に必要です。

番外編 2 水のいらないシャンプー

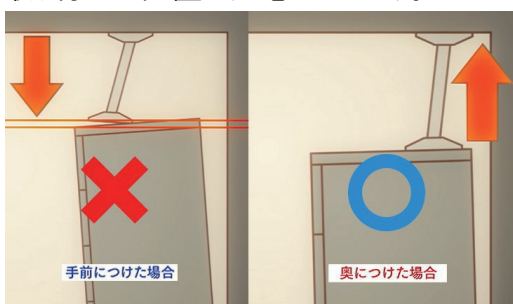
水を使わなくても髪をスッキリできます。臭いを抑えることができ、ストレスも軽減します。

☆室内の危険から命を守る主なアイテム☆

大きな揺れがきたらどうするか？建物の中にも危険がいっぱい潜んでいます。日頃からしっかりとイメージして、家の中をチェックして対策しておきましょう。

つつぱり棒

多くの家庭で利用されている揺れ対策が“つつぱり棒”。取り付けの位置に注意しましょう。



ストッパー

家具の下に入れるストッパーを併用すると、さらに倒れにくくなります。



粘着マット

電子レンジは、重さ 20 キロ近いものもあるので、足元に市販の滑り止めマットを入れてがっちり固定する。



冷蔵庫の扉にストッパー

パチンとはめ込むタイプのストッパーが便利。



食器戸棚のガラス飛散防止フィルム

割れたときにガラスが飛び散るのを防ぐため、飛散防止フィルムを貼る。



備蓄品につきましては、毎年配布しております備蓄品チェックリストをもとに各自必要に応じ準備してください。

チェックリストがお手元にない方は管理組合ホームページより自主防災会の「広報・記録」をご覧ください。