

# 家庭での7つの備え

## 地震の揺れによる被害に備える

### ①建物の耐震化

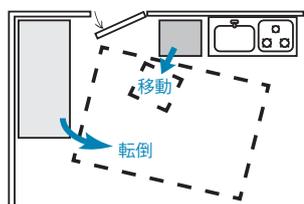
地震の被害にはさまざまありますが、その中の一つに「家屋の倒壊」があります。平成7年（1995年）阪神淡路大震災においては、亡くなった方の約8割が建物倒壊による圧迫死であり、建物が倒壊しやすいかどうか、被害の大きさを大きく左右します。現在の耐震基準を満たさない昭和56年（1981年）以前に建設された建物は、強い揺れによる倒壊の危険性が高いと言われており、住宅の耐震化が必要とされています。

### ②家具の固定・配置の見直し

固定されていない家具は、人を襲う凶器となります。地震による負傷者の約3割〜5割が、家具の倒壊・落下・移動が原因です。家具を凶器にさせないために、生活空間、特に居間や寝室に家具類を多く置かないことや、ドアや避難経路をふさがないような家具の固定と配置の見直しを行ってください。有田川町では、家具転倒による被害の防止と軽減を図るために、家具固定の支援を行っています。詳細は総務課（吉備庁舎）までお問い合わせください。

### ③食料・飲料品の備蓄

大規模な災害が発生すると、電気・ガス・水道などのライフラインが使えなくなったり、道路ががれきでふさがれたり、物流が機能しなくなったりする恐れがあります。過去の例によれば、災害発生からライフラインの復旧まで1週間以上かかるケースがほとんどです。また、災害支援物資が届かないことや、スーパーやコンビニで食品が手に入らないことが予想されます。このため、最低でも3日分、できれば1週間分程度の家族全員分の食品を備蓄しておくことが重要です。防災のために特別なものを用意するのではなく、普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。万が一、日常生活とかけ離れた事態が起こったとしても、いつもと変わらない、温かく栄養のバランスのとれた食事があ



家具が転倒・移動することによって、出口がふさがれてしまいます。

れば、エネルギーが湧いてきます。食品の備蓄は簡単に、誰でも無理なく始められます。普段食べている缶詰やレトルト食品などを少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたならその分を補充していく「ローリングストック法」がおすすめです。

※備蓄の3つのコツ

- ① 普段食べている食品を多めに買って備える
- ② 普段の食事で食べる
- ③ 食べたなら買い足して補充する

### ●ローリングストック法

