

■ 自助

自助：自分や家族の命を守るためにひとりひとりが取り組む防災

地震：命にかかわる3分間

どう備えるか！

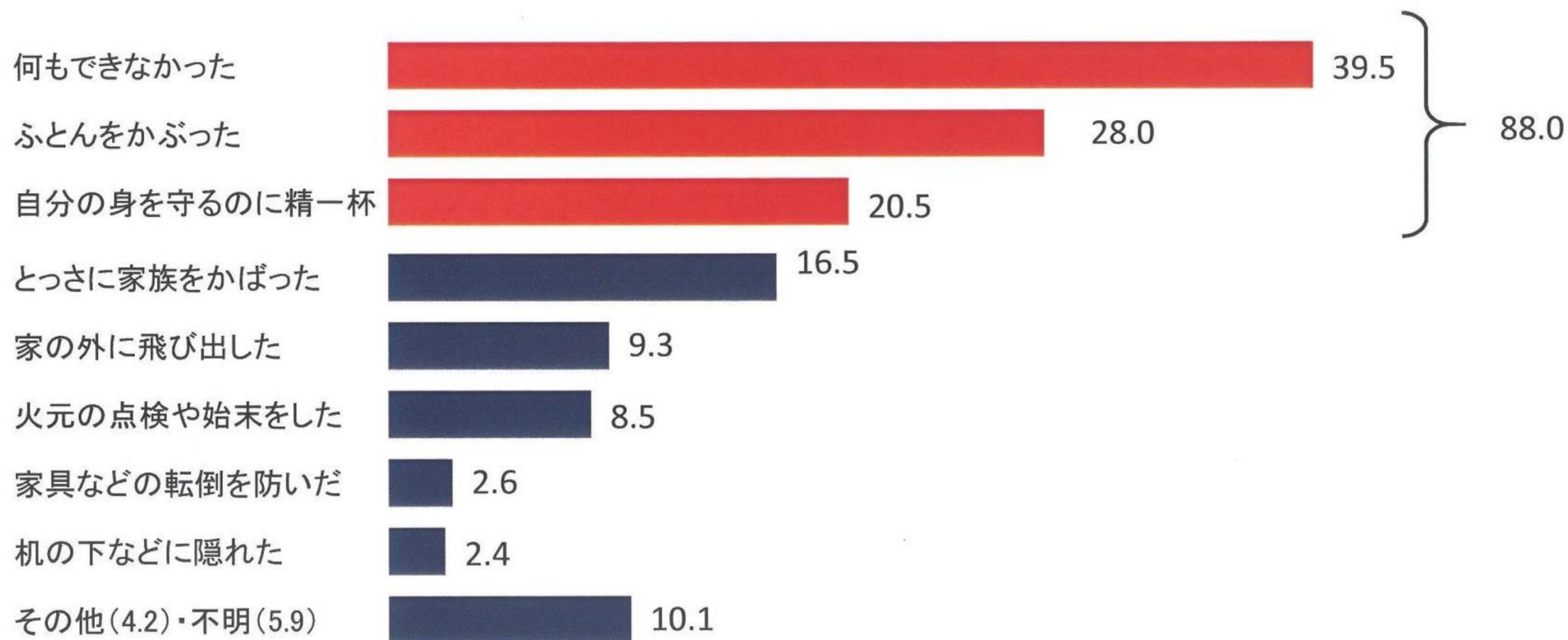
被害を防ぐためにあなたができること！

柏市防災研究会

2022.3

阪神淡路大震災の時

最初の3分 どう行動したか



◆阪神淡路大震災における市民の初期対応行動に関する研究 神戸大学工学部建設学科教授 室崎 益輝 (1996年4月の調査)

何もできない!!と考えた方が良い!!

最初の3分 どう備えるか

揺れている間は何もできない

⇒自分&家族がいるところを安全にするしかない！

「分かっているんです・・・でもなかなか進まない・・・」

- ①建物の耐震化・・・お金がかかるし・・・
- ②家具の転倒防止・・・グッズは買ったけど・・・
- ③ガラスの飛散防止・・・シートをきれいに貼れない・・・

最初の3分 どう備えるか

①建物の耐震化

建物を全部耐震補強すると費用が高額になる
ひとつの方法として



住宅メーカーの倒壊実験



最初の3分 どう備えるか

②家具の転倒防止・・・ グッズは買ったけど・・・

タンスはいつぺんに倒れてくる
低い位置のテレビも危険

その前に家族がいたら・・・

家族は自分が守る！

すぐ行動！



揺れを感知し
ブレーカーを落とす。



セットで



停電になると自動
で点灯する

最初の3分 どう備えるか

③ガラスの飛散防止・・・シートがきれいに貼れない・・・

割れたガラスは大きい
破片も含め四方に飛び散る！

発災直後、停電していて何も見えない中、ベッドから降りたときたん足がざっくりと切れた

(阪神淡路大震災経験者談)

家は使える状態なのに、割れたガラスが散乱して住めない！

(中越地震体験者談)

飛散防止フィルムを貼っていてもガラスは割れます
でも飛び散りません

⇒建設業者やリフォーム業者で作業してくれるところがある。探してみましよう！

発災から3時間 どう備えるか

◆ とにかく初期消火!!

- ・揺れている間は火を消しにいかない。
ガスはマイコンメーターが働く。
- もし🔥 が出てしまったら!!

- ・消防車はまず来ない!!
- ・火事だー!!と叫ぶ
- ・それから初期消火

- ・天井に火が移る前ならまだ消せる!

初期消火は自己責任

!!

- ◆ 家屋が倒壊しても、火に追われなければ捜索・救助の時間は充分取れる。



● 必須アイテム
消火器



■ 自助 備蓄の考え方！

⇒ **何が起こるかを考えて**

備蓄品&備えを決める

災害時をイメージする！

イメージしたことに対応する準備をする！

柏市のライフライン復旧予測

柏市防災アセスメント調査2019.3

■ 柏市直下地震 M7.3

停電	直後	91.9%	3日後	14.1%
断水	直後	65.1%	3日後	57.4%
ガス停止	直後	70.5%	3日後	62.9%

全面復旧まで

7日

30日以上

30日

■ 千葉県北西部直下地震 M7.3

停電	直後	78.7%	3日後	4.1%
断水	直後	38.1%	3日後	31.0%
ガス停止	直後	0.3%	3日後	0.3%

7日

30日以上

21日

■ 大正型関東地震 M8.2

停電	直後	81.8%	3日後	5.6%
断水	直後	45.1%	3日後	37.9%
ガス停止	直後	55.5%	3日後	41.2%

7日

30日以上

30日

備蓄の考え方

止まっているライフライン

ライフラインが止まっていて困ること



トイレに行きたい・・・

温かいものが食べたい・・・

真っ暗



水が飲みたい・・・

暑い・・・

携帯の充電が切れた・・・



寒い・・・

柏市のライフライン復旧予測からわかること!!

とにかく水道の復旧が遅い!! =家のトイレが使えない

トイレ！発災当初の被災地のお困りごと第1位

解決方法！

★溜めておいた風呂水を使う
ポイント⇒水はタンクにいれる

★便器に被せて使う便袋を準備する

柏市の各避難所200枚配備



* 便袋の代わりになるもの
・45ℓビニール袋+新聞紙+消臭剤
・ねこ砂
・ペットシート など

- 町中に点在する
仮設トイレへ行く？
大雨の時や夜中は？
- 庭に穴を掘る？
困いが必要
雨風対策も
- 避難所の
仮設トイレへ行く？
距離は？



雨水タンクや段ボールトイレを備えることも有効



何が起こるかを考えて備える

温かいものが
食べたい・・・

ガス停止 ⇒ カセットコンロ と ボンベ
⇒ IH調理器 (電気の復旧が一番早い)

停電 ⇒

真っ暗



ソーラー式折り畳みライト



庭にたくさん置いてあった
ソーラー式ライトを夜間家に
取り込んで使用した。
(東日本大震災被災者談)

携帯の充電が
切れた・・・

携帯の充電器

ソーラー式のものや乾電池式
のものも準備しておく

寒い・・・

使い捨てカイロ・湯たんぽ

備蓄の考え方 食料

■ 強い余震がある間：火を使わないで食べられるものを準備

缶詰類・シリアルなど



肉・魚・豆などの缶詰



果物の缶詰



菓子類もあるとよい。
非常持ち出し袋にもいれておく

■ 余震が減ってきたら：食べる順番

- ① 冷蔵庫の中のすぐ痛むもの（肉・魚など）
- ② 冷凍庫の中のもの
- ③ アルファ米やカップ麺など非常用食料

* 冷凍庫に余裕があれば、日ごろから蓄冷材を多めに入れておき、停電時に冷蔵庫に移す

■ ローリングストック

日々使う量より余分においておき、一つ減ったら一つ買い足し、常に同じ量のストックがあるようにしておく

どこにいるかを考えて備える

職場や外出時

- 携帯用トイレ
- ウェットティッシュ
- レスキューシート
- ラジオ・充電器・ライト・笛
- 食料（空腹時の最低限の食料として）

寝室など

- ライト・手袋（軍手）・笛などをポーチにまとめて置いておく
- 履かなくなった靴（割れガラス用に底がしっかりしたもの）



エレベーターに閉じ込められた時にも使える



避難所はとても過酷な環境です

避難所避難をしなかった理由（東日本大震災）

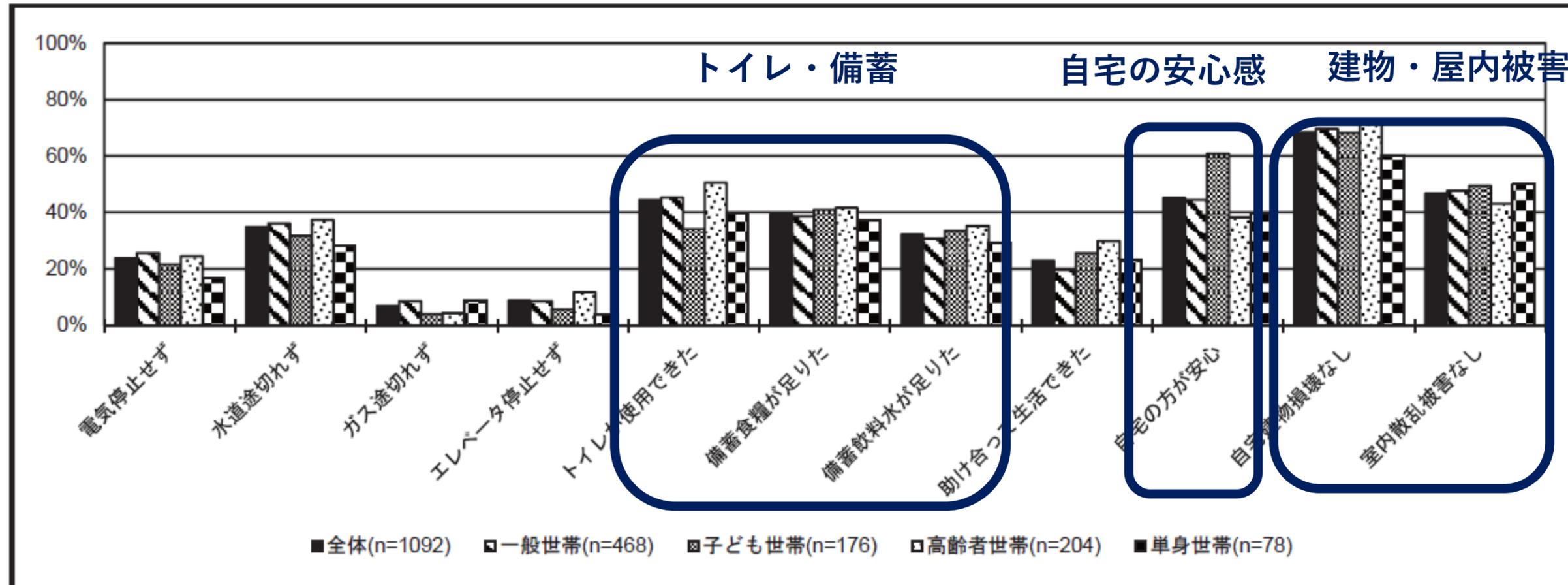
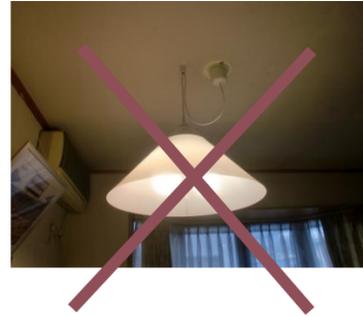


図 4. 世帯属性別の避難しなかった理由

東北大学大学院 工学研究所 濱岡 恭太氏 資料から

どう備えるか！

災害時をイメージする！



イメージしたことに対応する準備をする！

災害時は

**今そこにあるものがすべて！
やってきたことしかできない！**

【何より大切なことは】

ひとりひとりが最初の3分を生き延びること！

命が助からなかったら何も始まりません！

☆仙台市の被災女性27歳の声

「震災後に、過去に作られた防災マニュアルを見直してみたら、自分の身に起こったこと、何が必要だったか、そのすべてが書かれていました。先に知っておけば被災や不安、避難所での困った状況を小さくできたと思います。」

被害を防ぐためにあなたができること

情報は周りにたくさんあります！

ひとつ備えればひとつ安心が生まれます！

ぜひ備えを！