



初めまして！四ツ屋区住民の防災について考えるお便りです。

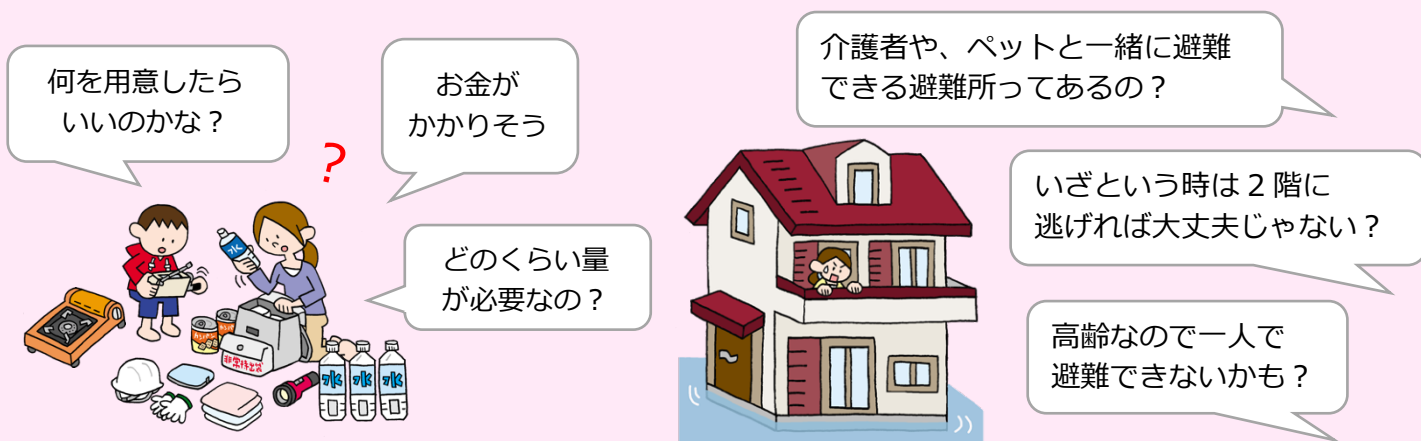
近年、毎年のように自然災害が各地で起きています。私たちの住む長野市も令和元年台風19号により千曲川が氾濫し大きな被害が出ました。この災害を機に四ツ屋区では「地区の防災」について様々な話し合いが行われ、新しい取り組みが始まりました。このお便りもその取り組みの一つ！四ツ屋区自主防災会から発行され、皆様のご家庭で簡単にできる備えや防災についてお伝えしていきます！（年3回を予定）また四ツ屋区自主防災会では皆さんの参加を募集しています。興味のある方は居住地区の自治会にお問合せください。

防災委員 防災士 上村 彩子

## 皆さんに質問です。「Q.現在、災害に対する備えをしていますか？」

A. 去年の四ツ屋区で行われたアンケートでは、45%の方が準備していないと回答されました。

皆さん備えの重要性を認識されていると思います。「準備していない」と答えられた方の多くは、どのように備えたらよいかわからない=備えられないということではないでしょうか？



防災はお金のかかることでも、難しいことでもありません！

いつもの生活に少しプラスすることで災害に備えることができます。

災害時「大人も子供も自分を自分で守れるように」

このお便りと一緒に少しずつ備えていきましょう！！

## <初回の防災テーマは「やっておきたい地震対策！」>



なぜ地震対策かという、地震は毎日起きている身近な災害だから！日本では震度1以上の地震が1日に3回～6回各地で起きていると言われています。地震は大きければ大きいほど被害も大きく、広範囲になる恐ろしい災害です。大きな地震では死傷者が多く発生し、ライフラインにも大きな被害を出します。2017年に起きた熊本地震（最大震度7）では停電の復旧に約4日、断水の復旧は早いところで約10日、長いところは約一ヶ月以上かかりました。

## ☑ 今すぐできる！「我が家」の耐震チェック

	Yes	No
1 今住んでいる家は1981年（昭和56年）よりも前に建てられた？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 家にある大きい（重たい）家具・家電を固定していない？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 今ライフラインが停止（断水・停電）したら1日が限界？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 家の屋根は瓦である。敷地内にブロック塀がある？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

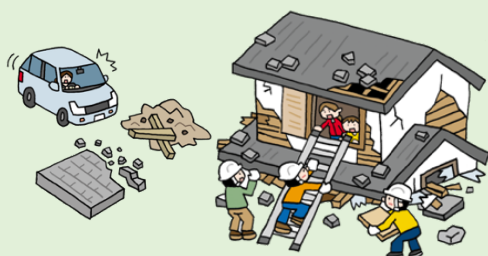
実家は  
どうかな？

↓ Yes がついた項目は下の対策へ↓

### < Yes 項目の対策 >

#### 1 家の耐震性をチェック！

家の耐震性は1981年を境に変わります。



新耐震基準は「震度6以上の地震でも倒壊しない」ようになっており、1981年（昭和56年）6月以降に家が建っていれば新耐震基準が適用されています。

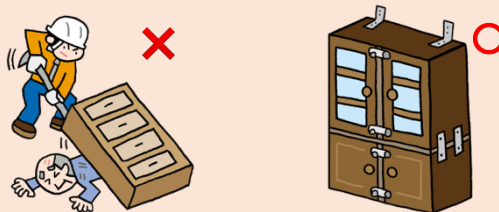
家の耐震性が心配な方は長野市の無料耐震診断を利用してみてはどうでしょうか？

阪神淡路大震災では多くの家屋が倒壊し、下敷きになった方が大勢亡くなりました、新耐震基準を満たしていても「大丈夫！」ではなく、家族が安心して過ごせるように家の定期メンテナンスをお勧めします。

#### 2 家の中をいつも安全に！

～地震対策で一番大切な対策です！～

地震では家にあるものが落下・転倒・移動してきます！



部屋の中にも何もない状態が一番安全ですがそんなわけにもいきませんよね。

- 自分やお子さんよりも大きな家具・家電があれば壁に固定させる。もしくは倒れてきても大丈夫な位置に移動させておく。
- 高い位置に重たいモノ（調理器具・健康器具）があれば低い位置に移動させる。
- いらない・使わないモノは「しまう」「処分」する。

地震が起きてもなるべく無傷で避難できるように、日頃から安全な部屋にしておくことが重要です。

#### 3 備蓄してみよう！3日分を目安に！

※備蓄は命あつての備蓄です。先に2で述べた家の中の安全対策をしっかりしましょう！

備蓄は災害に限らず「夏・冬の計画停電」や「水道管の老朽化による断水」などの対策にもなりムダになることはありません！

特にトイレは我慢したくても我慢できないので用意しておくことを強くお勧めします。

##### < オススメ備蓄品 >

水・食料・携帯トイレ  
カセットコンロ・照明  
携帯バッテリー



●食料は、まず家にも買い置きしてある食料品がどれだけあるか確認し、その上で長期保存食を買い足す必要があるか考えましょう。特にお子さんのいるご家庭では食べ慣れているものを備蓄するのがオススメです。ローリングストックを活用してみましょう。

●人によって必要なもの（常備薬やオムツ・アレルギー対応食、メガネ・入れ歯など）が違います家族一人一人にあった備蓄をしましょう。

#### 4 家の外も安全かチェックしよう！

必ず揺れが収まってから外に出ましょう！

このルールは屋根が瓦、塀がブロック塀でないご家庭も一緒です。地震時は慌てて外に出ず、揺れがおさまってから外に出るようにしましょう。

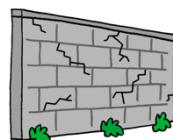
瓦は1枚約8kg、ブロック塀のブロックは単体で約10kgの重さがあります。それらが落ちてきたり、倒れてきたらと思うとゾッとしますね。



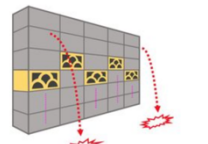
またブロック塀は平成30年に地震で女の子が下敷きになり死亡するという事故が起きています。

長野市ではブロック塀解体に補助金が出る制度があるため（最大5万円）これを機に塀の安全をチェックしてみてもいかがでしょうか？

- チェックポイント：傾き・ヒビ・すかしブロックなど



× ヒビがはいっている



× すかしブロックには てっくんがはいっていない