



港区コミュニティ情報ネット ここは港区の情報ポータルサイト。最新の耳より情報がいっぱいです！

検索するキーワードを入力

検索

Kissポートからのお知らせ 今月のおススメ！ イベント情報・チケット情報 サークル情報 施設案内

港区探訪

ふれあいコラム

連載コラム

地域人

Kissポートギャラリー

T 文字サイズ  大きい  ふつう  小さい

HOME > 連載コラム > いざというときどうするの？地震の備え講座：第3回 地震に備えておこう

## 連載コラム

» 過去の連載コラム

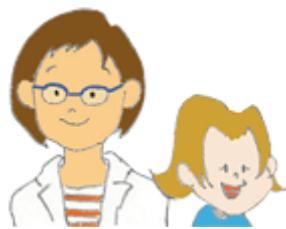
いざというとき、  
どうするの？

# 地震の備え講座



## 第3回 地震に備えておこう

» パックナンバー



大きな地震が発生したら、どうしたらいいの？  
机の下にかくれる？ どこかへ避難する？  
地震対策について学ぶ本講座、第3回は、地震に備えて、  
日頃から実施しておく対策について学びます。  
ナビゲーターは、地震のことならおまかせのヨウコ先生と、  
連載講座でおなじみのミナちゃん。  
備えあれば憂いなし、いざというときに備えましょう。



ヨウコ先生、地震に備えて、日頃から何かしておいたほうがいいのかしら？  
非常食を用意しておくとか。



そうですね。  
いろいろありますが、まずミナちゃんが例に挙げた「備蓄品」からお話ししましょう。



よろしくお願ひします！



備蓄品とは、災害復旧までの数日間を生活できるように準備しておくものです。  
飲料水や長期保存できる食料、使い捨てトイレ、その他の生活用品を、家族で最低3日間過ごせる分、各家庭で準備しておきます。  
高層住宅の場合は、エレベーターが復旧するまで階段で物資を運ぶのが大変ですから、一週間分ぐらい準備しておきましょう。



いざというときにちゃんと使えるよう、定期的に点検しておくと安心ね。



そうですね。  
働いている方は、勤務中に地震の被害にあうこともあるでしょうから、徒歩帰宅のための履き慣れた靴を、職場に用意しておくといいですね。



そっか。電車が使えなくなるかもしれないのよね。  
職場から自宅までの帰宅ルートを歩いて確認しておかなきや。  
ただでさえ大変な状況なのに、道に迷って帰れないなんて言っている場合じゃないものね。



家庭では、家族の集合場所や連絡方法を決めておくといいですね。  
また、住宅自体の耐震化はもちろんですが、家具の転倒、ガラスの飛散などを防ぐ対策をとておくことも非常に重要です。

災害時に室内の家具やテレビ、ガラスが凶器となることがありますから。

大きな家具が倒れてきてその下敷きになったり、割れたガラスの破片でケガをしたりするかもしれないって考えると、家の中もけっこう危険ね。



具体的な方法としては、

- (1) 背の高い家具はつっぱり棒やL字金具などで固定
  - (2) 二段重ね式の家具はつなぎ目を金具でしっかり連結
  - (3) 棚板にはすべりにくいシートを敷き、扉は搖れで開かないように留め金具をつける
  - (4) 重い物や壊れ物は高い場所に置かず、低い所に
  - (5) 窓や戸のガラスに飛散防止フィルムを貼る
- といったことが挙げられます。

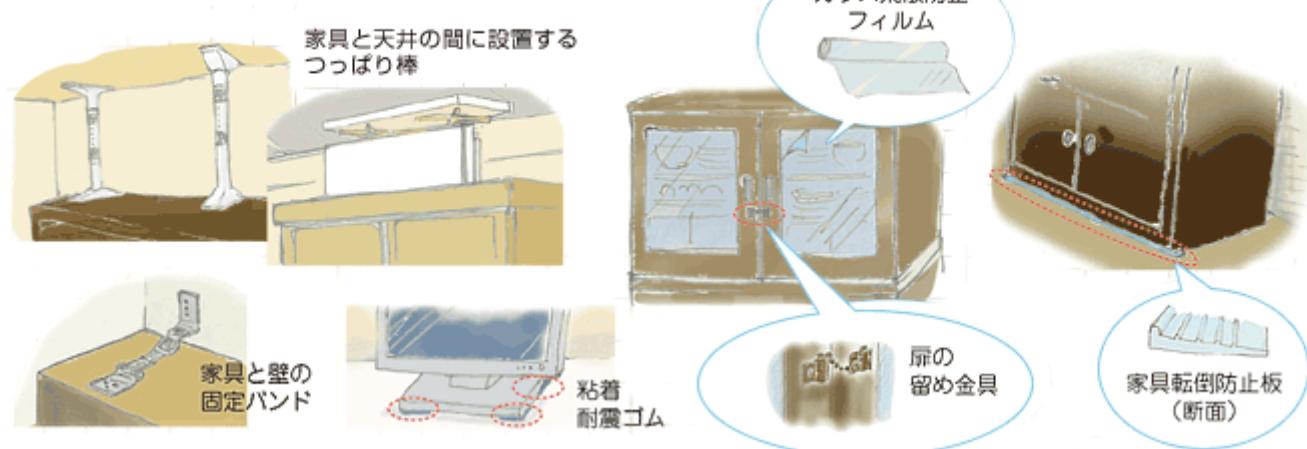


帰ったら、家の家具をチェックしてみなきゃ。  
たぶん危険がいっぱいだわ。



その他にも、出入り口や通路には物を置かない、寝室や子ども・お年寄りのいる部屋の家具は最小限にしておく、といったことにも気をつけておいてくださいね。

## ■ 耐震対策器具あれこれ



## ● 港区では…

### 家具転倒防止器具などを無償で支給しています



港区民を対象に、家具の転倒を防止するための“つっぱり棒”やガラスの飛散をふせぐための“フィルム”などを無償で支給しています。

また、高齢者のみの世帯などで自力での取り付けが困難な世帯については、取り付け支援を行っています。

#### ● 申込み:

各総合支所にパンフレットと申請書があります。

パンフレットを参照しながら申請書に必要事項を記入し、各地区総合支所(協働推進課 活動推進係)の窓口にお申し込みください。

### 建築物耐震化の支援をしています

昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて建てられた建築物を対象に、以下の支援を行っています。  
詳しくは、港区 都市計画課 住宅支援係(TEL.03-3578-2111)までお問い合わせください。

- 木造住宅の無料耐震診断の実施
- 建築物の耐震診断費用の一部助成
- 民間建築物の耐震改修計画・設計・工事経費の一部助成



次回は、いよいよ最終回！  
どうぞ、お楽しみに。

監修:港区防災課防災係 TEL:03-3578-2111

[▲このページのトップへ](#)

| [個人情報保護について \[PDF\]](#) |

**Kissポート財団** 

(公益財団法人 港区スポーツふれあい文化健康財団)

港区赤坂4-18-13赤坂コミュニティーぶらざ

電話:03-5770-6837/Fax:03-5770-6884

お問い合わせ:fureai-info@kissport.or.jp

[Kissポート財団について](#)



このホームページはKissポート財団の公式ホームページです。このホームページのすべての権利は当財団に帰属します。  
当財団の許可なく複製、転載は出来ません。