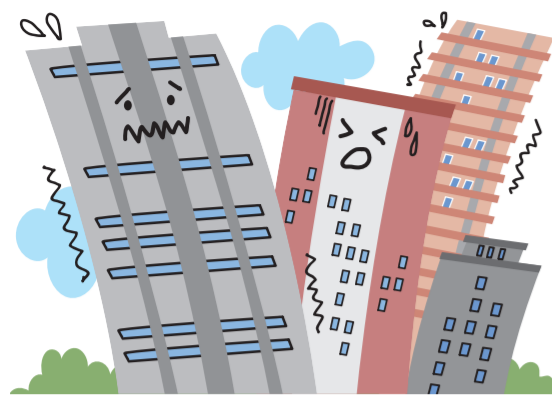


区役所庶務係 (☎866-8307 ☎881-0241)



区内の約半数の世帯がマンション住まい!

# やっぱり自宅が一番! 今からでも遅くない、在宅避難生活のススメ!!

一般的にマンションは耐震性が高く、地震による倒壊の恐れが低いとされています。自宅に被害が無ければ、避難所に行く必要はありません。

災害時こそ住み慣れた自宅での避難生活が一番安心!

マンション住まいならではの避難生活にスポットをあてて、今からできる備えをご紹介します!

まずは!

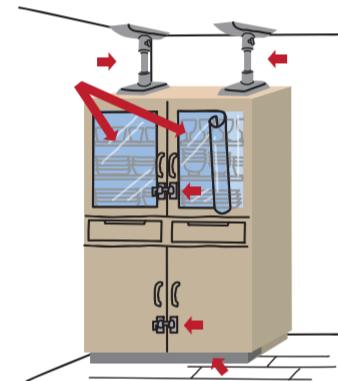
## 1 家の中でケガをしない! 命を守る!

過去に発生した地震では、家具類の転倒・落下や割れたガラス片でのけがの割合が高くなっています。住む階によっては地上よりも地震の揺れが大きくなることもあるため、家具などは必ず固定し、レイアウトも工夫しましょう。



### 家具類は動く・倒れる

家具類の対策が必要なのは分かっていますが、どの器具を選べばよいのかわからなくて、なかなか手をつけられない…そんなあなたに!



使用条件	小	器具の効果				大
固定方法	ストッパー式 マット式	ポール式	L型金具 (スライド式) ベルト式 チェーン式	L型金具 (上向き取付け) プレート式	L型金具 (下向き取付け)	
固定対象	家具と天井に十分な強度が必要	ポール式 + マット式	ポール式 + ストッパー式			家具、壁面や器具に十分な強度が必要

- 十分な強度がある天井や壁を選んで固定する。
- 家具のガラス扉にはガラス飛散防止フィルムを貼る。
- 寝る場所や座る場所にはなるべく家具を置かないようにする。

出典: 令和3年度版「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック-室内の地震対策-」 東京消防庁

### 台所周りは危険がいっぱい

台所周りは、食器や包丁、重い冷蔵庫などがあり、飛んできたり、倒れたり危険がいっぱい。でも意外と対策を忘れがち…あなたの台所は大丈夫?



- 耐震ラッチで地震時の扉の開閉を防止する。
- 食器類の棚には粘着シートを敷き、食器の飛び出しを防止する。
- 台所カウンターに皿などの割れ物や刃物を置きっぱなしにしない。
- 冷蔵庫、電子レンジなどの家電製品も固定する。

これでまるわかり!!

令和3年度版「家具類等の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック-室内の地震対策-」 東京消防庁 (P7~P12)



平成30年6月大阪北部地震によるマンション室内被害 (大阪市淀川区で震度5強) 出典: 奈良県マンション管理組合連合会 (平成30年7月発行)

そして、!

## 2 在宅での生活を継続する!

建物は無事でも、停電や断水、給排水設備の故障などにより不自由な生活が長く続くこともあります。また、エレベーターの停止で水、食料の確保や外出に大きな影響が生じます。上の階に住む人ほど、日頃から備えを十分に行い、震災後は、なるべく外出をしなくても生活ができる準備をしておきましょう。

### 震災対策の基本の「き」

住み慣れた自宅で生活を継続するためにも水・食料の備蓄は必須です!

- 水 1日3リットル × 最低3日分 × 家族分
- 食料 普段から食べ慣れているものを多めにストック。食べたらず、買い足して補充 (ローリングストック)



### マンショントイレ問題

マンションは給排水設備を共用しています。建物に大きな被害がなくても、外から見えない給排水設備は損傷していることもあります。無理にトイレを流すことで、もしかしたら別のお宅のトイレから汚水が逆流するということも…困らないためにもトイレパックの準備を必ずしておきましょう!

- トイレパック 1日5回排せつ × 最低3日分 × 家族分
- トイレトペーパー



### 災害時にも温かいご飯を食べたい

ガスが止まった時に欠かせないのがカセットコンロ。使い方次第でいろいろな調理ができます。お湯を沸かせれば、非常食も温かくておいしい!

### 震災直後だって料理はつくれる!

冷蔵庫の中の食べ物をおいしく食べて元気100倍! ~ポリ袋調理~ 蒸し鶏



- 《材料》鶏胸肉、塩、砂糖、酒
- 1 ポリ袋に鶏肉を入れて調味料をもみ込み30分室温で寝かせる
  - 2 沸騰したお湯で5分程度湯煎(鶏肉が全て浸かるよう落とし蓋)
  - 3 火を止めて、鍋にふたをして1時間放置



### 自分に必要なものはなんだろう?

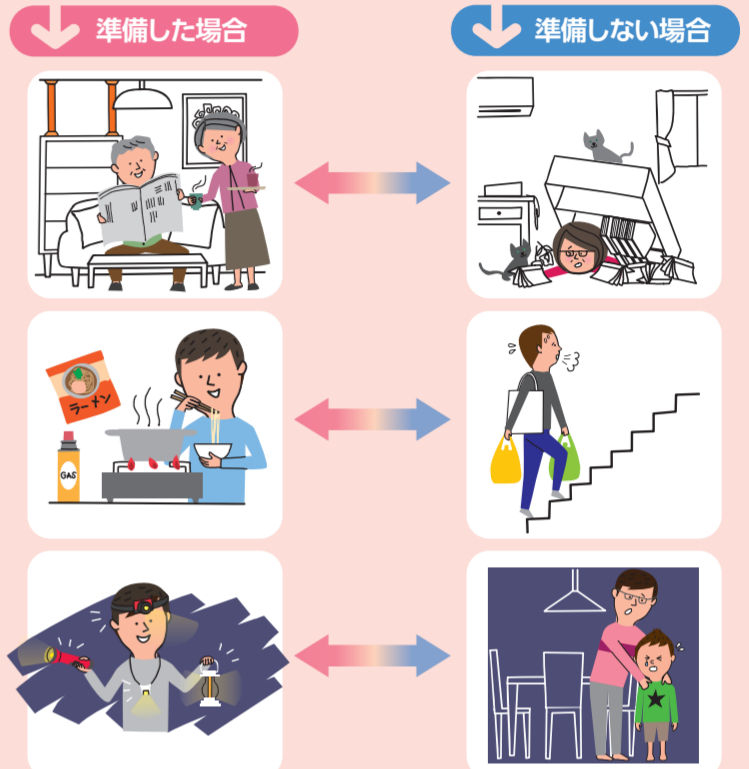
生活に必要なものは人それぞれ。「わが家の備えプロジェクト」を活用し、自分に必要なオリジナルの準備をしてみましょう。



わが家の備えプロジェクト ~うちの家族に必要な備蓄品はなに?~ 広報よこはま戸塚区版令和2年10月号 保存版→



### 備えあれば不安なし!



### 地域防災拠点はどこ

- ・倒壊、焼失などにより自宅に住めなくなった人の避難所
- ・災害情報や復興支援に関する情報などの提供場所
- ・水、食料などの物資配布場所

震災時に備え、地域防災拠点訓練に参加するなど、平常時からの連携が大切!



### 戸塚区地域防災アドバイザー派遣

自主防災組織の立ち上げやマンションに必要な防災の取組、訓練についての専門家からアドバイスを受けられます。(先着30件) 詳細はこちら→



### 防災を学べるウェブサイト (横浜市危機管理室学習コンテンツ)

動画でわかりやすく防災を学ぶことができます。地域防災拠点とマンションの連携や防災の取組にご活用ください。 詳細はこちら→

