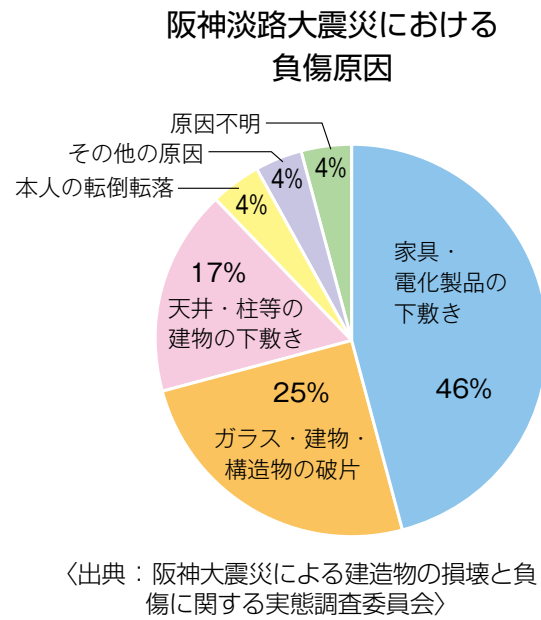


今、わたしたちがするべきこと

大地震による負傷原因から、今わたしたちが地震防災として自らできること「自助」を考えていきます。

1995年に発生した阪神淡路大震災も、熊本地震と同じく活断層型の地震とされています。左図のとおり、負傷原因を見ると全体の約半数が家具・電化製品の下敷きとなっているほか、死傷原因の実に**8割以上が建物や家具の下敷きによる圧迫や窒息**です。

ここで考えたいことは、先にも述べた建物の耐震改修の重要さはもちろんのこと、家具や電化製品の下敷きにならないように工夫することです。熊本地震では、大地震が起きた28時間後、さらに大きな地震



震が起こり、家具などの転倒で人的被害が拡大しています。

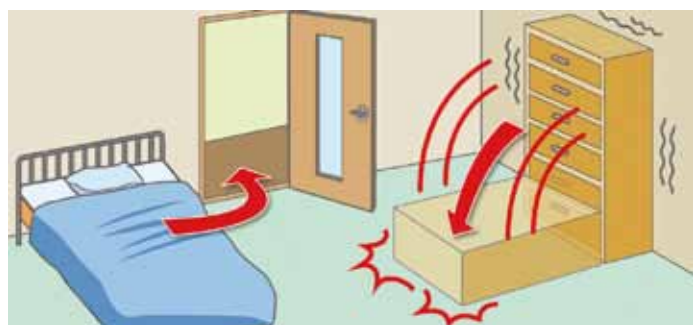
「住まいの備え」

主な生活の場となる自宅での対策は、最も重要で有効なものといえます。比較的簡易な対策でも、**確実な減災に繋がります。**

①家具の固定

金具などで家具・家電を固定することで、転倒を防止することができます。転倒の防止は、**身体への直接的な被害をなくすだけでなく、避難スペースの確保に繋がります。**

固定用品は、ホームセンターなどで手軽に購入することができます。ぜひ店頭で確認しましょう。



②家具の配置の工夫

家具は固定することが最善ですが、身体に直接倒れかからない場所に置くなど、配置を工夫することは手軽にできる減災方法です。また、就寝中は最も無防備となるため、**寝室には大型家具を置かない**ことが有効です。

家族そろって家の中に潜む危険を探し、対策を行いましょう。

「持ち出し品と心身の備え」

本市から被災地に派遣された保健師は、決して良いとはいえない避難所の環境と、心身ともに疲弊した被災者の姿を目の当たりにしました。日々の備えが被災後の生活を大きく左右します。

①非常用の持ち出し品と備蓄品を準備する

生活必需品等の入った非常用持ち出し袋を手に取りやすい場所に用意します。

大地震が発生すると、電気・水道などのライフラインの長期間停止や、道路の寸断等によって、避難所への物資供給が遅れることが予想されるため、最低3日分程度の食糧や水を各家庭で備蓄しましょう。



！豆知識「非常用持ち出し品」

市販の非常用持ち出し袋の一例です。自分や家族が避難生活に必要な最低限のものだけを準備します。おむつや生理用品なども忘れずに。

④訓練で学ぶ・覚える

言ダイヤル「171」の使い方を知っておくと、いざという時、家族や知人に安否を知らせることができます。

防災訓練に意欲的に参加することはとても大切です。避難所での訓練はもちろん重要ですが、実際に大地震が起こったと仮定して避難経路を確認する必要があります。避難経路は実際に歩いてみることで、道路が寸断された場合の予備経路があったほうが良いと感じるなど、様々な気づきがあります。できる備えをしたうえで防災訓練に参加すれば、いざというときの防災行動が身に付くはず。

学校・職場・地域などで行われる防災訓練には、必ず参加し、仲間とともに日々の防災への意識を高めていきましょう。

市民みんなで参加する！

長浜市総合防災訓練

長浜市では、毎年秋に大規模な防災訓練を実施しています。

【実施予定日】 10月16日（日）午前中

【訓練概要】

大規模な地震が発生し、市内では大きな被害が出た想定で各種の訓練を行う。

【訓練会場】

高時川運動公園広場

【訓練内容】

避難所開設・運営訓練、水防訓練、倒壊家屋救出訓練、炊き出し訓練など。市が開催する防災訓練に合わせて、多くの自治会等で訓練が行われます。ぜひ参加ください。

①ハザードマップで危険箇所を確認

土砂災害や浸水被害の発生する恐れのある場所を示しています。
<http://www.city.nagahama.shiga.jp/section/saigai/bousaimap/>

②雨が降り始めたら情報確認

気象庁による警報、自治体による避難情報を確認する。

③豪雨になる前の早めの避難

危険を感じたらすぐに避難する。
安全が確認されるまで、自宅に戻ることは避けよう。

まもなく**雨の季節**……
土砂・風水害に注意しましょう

近年は地球温暖化等の影響により、各地で大雨が降る可能性が高まっており、河川の氾濫や大規模な浸水被害、土砂災害等が発生する恐れがあります。

命を守るため3つの心得を確認しましょう。