

# 減災

という言葉をご存じですか。

災害の発生は防げないとしても、市民の皆さんが「自分の身は自分で守る」「自分たちの地域は自分たちで守る」「足りない部分は行政が補う」との考えの下、自助、共助、公助が相互に支え合うまちづくりが、災害による被害の軽減につながります。

**【自助】** 自分や家族の身を自らの努力により守ることです。非常食の準備や自宅の耐震化、家具の固定などを行うと共に、家族の役割や避難場所の確認もしておきましょう。

**【共助】** 地域に住む身近な人たちが、お互いに助け合うことです。日ごろのコミュニケーションや、町内会の防災訓練で、地域防災力の向上を図りましょう。

**【公助】** 国や地方公共団体などの行政機関が行う災害救助や支援のことです。

いずれも日ごろからの備えが重要です。「困ったときはお互いさま」の気持ちをお忘れなく。

## クイズで学ぶ②～地震発生後

さて、揺れが収まり、家族の無事も確認できました。近所の人が倒壊した建物の下で助けを求めています。

**Q4** このようなときはどうすればよいでしょうか。

- a 付近の人に協力を求めて救出活動を行う
- b 119番がつながるまで電話をかけ続ける
- c 1人で救出活動を行う



**A4** a 震度7の地震が札幌で発生した場合、10万棟を超える建物が全壊・半壊すると予想されています。このような場合、消防はすぐに駆け付けられません。普段から町内会などで、協力体制づくりや訓練、防災資機材の確保などをおこなうにしましょう。

地震によってライフラインが停止したので、食事は非常食に頼らざるを得ません。

**Q5** 非常食の備蓄は最低どれだけ用意しておけばよいでしょうか。

- a 1食分
- b 1日分
- c 3日分



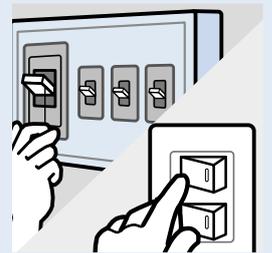
**A5** c 行政からの救援物資が届けられる状況になるまでに3日程度かかる可能性があります。

収容避難場所へ行く場合も、自宅にいる場合も最低3日分の食料と水（1人1日3ℓ）を用意しておく必要があります。

余震の頻発で建物倒壊の恐れがあるため、収容避難場所へ行くことにしました。

**Q6** 避難する際、電化製品の電源はどうすればよいでしょうか。

- a 停電時のままにしておく
- b すべての電源を切る
- c ブレーカーを落とす



**A6** c 停電状態が解消された際、地震で断線したコードや電源を切り忘れた電気ストーブなどが火災の原因となる場合があります（これを「通電火災」といいます）。必ずブレーカーを落とし、可能な限りコンセントを抜いてから避難しましょう。

**Q7** 地震の発生に備えてどのようなことをしておけばよいでしょうか。

- a 建物の耐震化
- b 家具の固定や配置の工夫
- c 寝室にスリッパの用意

**A7** a、b、cすべて 突然の強い揺れで身動きできない状況下で、いかにけがをせず生き延びるかが重要です。

阪神・淡路大震災では多数の死者が出ましたが、その原因の大半が建物の倒壊によるものでした。

また、けが人の大半が倒れてきた家具や割れたガラスでけがをしました。

地震に負けない建物、倒れにくい家具、足を守るスリッパなどの事前の備えが重要です。非常食の備蓄や避難場所の確認などと共に対策をしましょう。

# まず

あなた自身が無事でいることが大切です。一人一人が無事でなければ、自助も共助も成り立ちません。

そして、あなたが無事であることを家族に知らせる方法も決めておきましょう。「災害用伝言ダイヤル」「災害用伝言板サービス」を活用するとよいでしょう。

◆ ◆ ◆ 自分の命を自分で守らなければ、家族や知人を守ることなどできないのですから…。

◆ ◆ ◆ 内閣府のホームページに大地震への予防や避難を疑似体験できる防災シミュレーター（<http://www.bousai.go.jp/simulator/>）があります。ぜひ体験してみてください。

## 問い合わせ

〈防災全般・防災マップに関すること〉

中央区総務企画課 ☎ (231) 2400

危機管理対策室 ☎ (211) 3062

〈建物の耐震化に関すること〉 都市局建築安全推進課 ☎ (211) 2867