

「今こそ考えよう 地震対策」

今年に入ってから、全国各地で地震が起きています。地震はいつ起こるか分からないからこそ、日ごろの備えが大切です。

過去の大地震では、倒れてきた家具に下敷きになったことにより、多くの方が亡くなったり、怪我をされたりしました。よく居る部屋や寝室、また、避難の際に通る場所にも、倒れやすい家具や重たい家具は置かないように気をつけましょう。もしそういった場所に家具を置いている場合でも、突っ張り棒や金具などで天井や壁に固定することでも対策できます。

また、家自体が崩れないように気を付けるのも大事です。特にかなり前に建てられた木造建築の家は、地震で崩れる可能性が高くなっているため、早めの対応が必要です。主には、耐震のために補強工事です。

昭和56年5月31日以前に工事が始まった県内の木造住宅であれば、耐震診断の費用は無料ですし、耐震工事の費用の一部を補助する補助金も受け取れますので、まずは市町村にお問い合わせください。

ここまでは地震前の対策についての話でしたが、ここからは地震が起きた後の生活に必要なことについて2つお話しします。

1つ目は、食料です。

地震によって、水道や電気・ガスといったライフラインが寸断された時のために食料や水などは準備している方もいらっしゃると思いますが、最低でも3日、できれば1週間分を準備してほしいです。大規模な地震となると、いろいろなところで通行止めが起こるため、商品や物資などが届くまで1週間ほどの時間がかかる可能性があるからです。

ただ、それだけの量を今から準備するとなると、場所も取るし、賞味期限も気にしないといけません。そこで、「ローリングストック」という備蓄の方法をご紹介します。これは、食料品を普段から少し多めに買い置きし、使ったら使った分だけ、新しく買い足していくことで、常に一定に量の食料を家に備蓄しておく方法のことです。これならスペースもあまり取らなくて済み、日ごろから実践できます。

2つ目は、トイレです。

地震によって断水になったり、家の一部が崩れたりするとトイレが使えなくなります。今は、電気や水などがなくても使える、簡易トイレや携帯トイレ、処分用のごみ袋、手を洗うための除菌シートやアルコールスプレーなどがあります。どれも市販されていますので、ぜひ備えておいてほしいです。トイレは5日から7日分準備してほしいです。一日5回トイレに行くとする、一人当たり25回から35回分備えておきましょう。

地震は本当にいつ起きるかわかりません。日ごろの備えが自分の命を救うことにつながりますので、早めの準備を心がけましょう。