

2. 大切な命を守るために

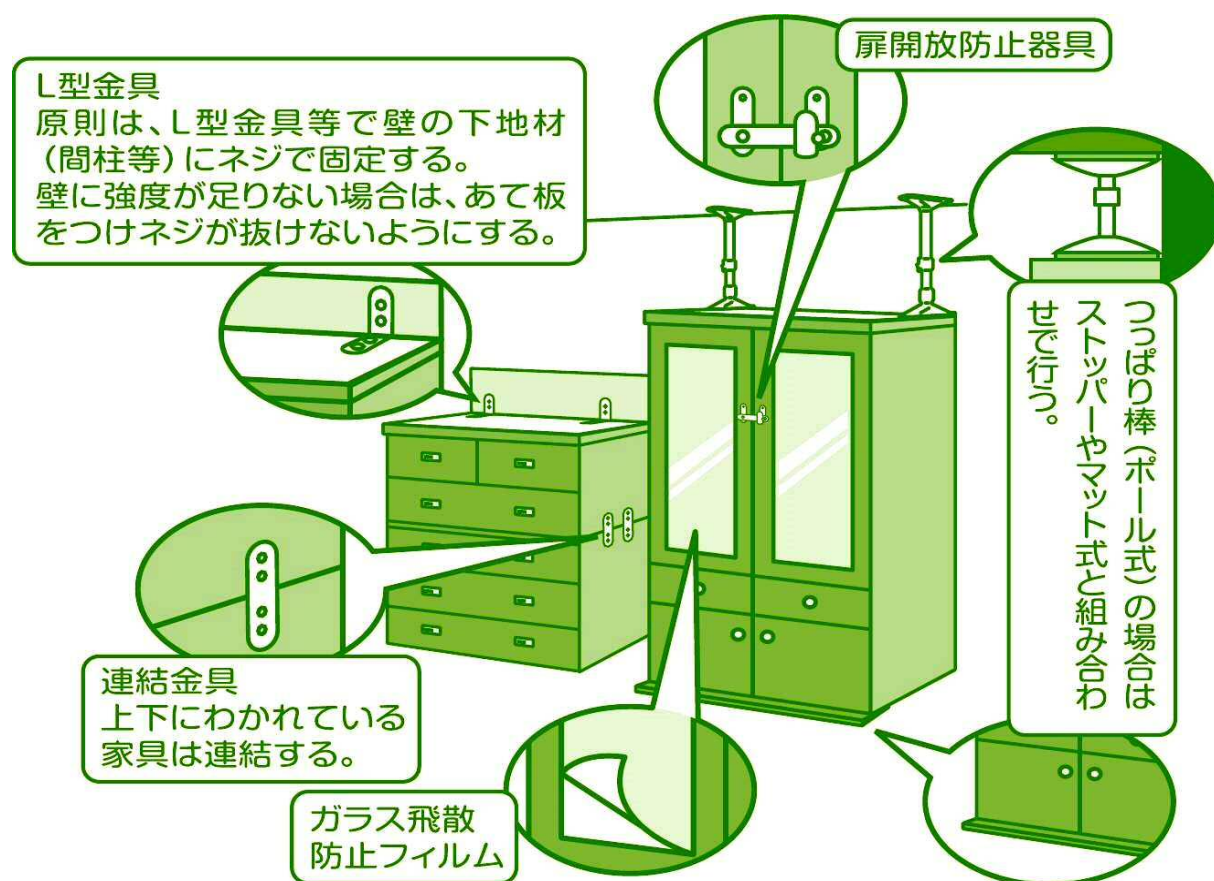
(1) 家具を固定しよう！（転倒防止）

近年発生した大地震で、死亡や負傷した原因をみると、約80%が、家具類の転倒・落下移動によるものでした。

また、マンションの高層階になるほど家具の転倒・落下・移動する割合が高かったという調査結果も出ています。

大地震が発生すると、一瞬で家具が倒れてきて、家具の下敷きになってしまいます。

このため、自分や家族の命を守るために、必ず家具や家電製品を器具でしっかり固定しておきましょう。



■背の高いタンスや本棚の転倒防止方法

- ・ L型金具等で壁に固定する。
 - ・ 鎖、ベルト、紐で固定する。
 - ・ 天井との間に家具固定棒を入れる。
 - ・ 家具の手前側下に転倒防止のビニール樹脂状のものをはさむ。
- といった方法がありますが、効果に差が出ます。

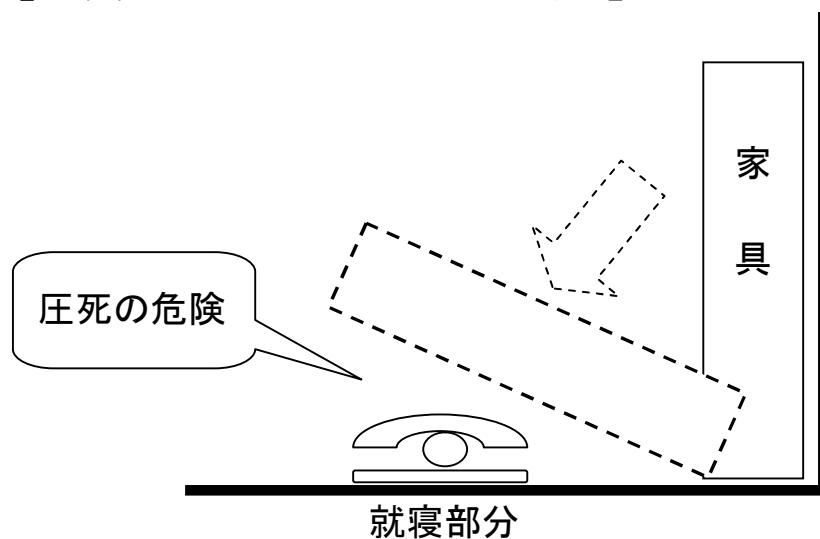
基本は、L型金具等で壁下地にネジで固定するのが望ましいです。

- ・ 家具は互いに連結すれば転倒しにくくなります。
- ・ 職場のロッカー類は4つを背中合わせ、隣り合わせで連結すれば、倒れる可能性はほとんどなくなります。

■特に優先して家具を固定する場所

- ・ 寝ている場所（寝室）
- ・ 普段よくいる場所（ダイニング、キッチン、子供部屋等）
- ・ 避難経路となる場所

【家具等の固定をしていない状態】



(2) 3日以上の水・食料の買い置きを！

大地震が発生した場合には、電気・ガス・水道等のライフラインに大きな被害を受けて、長期間の断水や停電などが発生します。

このため、市民の皆さまは、各家庭において発生直後の**最低3日間～1週間分の水（1日1人3ℓ）**や、**食料**を備えておきましょう。

備え方は、保存性のよい食料品を少し多めに「買い置き」し、それを保存期限の近いものから、日常的に食べて、食べる分を買い足すという「ローリングストック（備蓄）」の方法が無駄なく有効です。



■買い置きの留意点

- ・ 水は、ペットボトルで買い置きし、保存期限前に買い足して、消費する。
- ・ 食料は、乾めん、カップめん、アルファ化米などレトルト食品や缶詰など保存期間の長いもの。
- ・ 主食（米・パン等）だけでなく、栄養バランスも考え買い置きする。
- ・ 家族状況（乳幼児・高齢者・食物アレルギー等）を考慮した食料品を用意する。
- ・ カセットコンロを備えておくと、非常時にも使用できます。

■震災時の買い置きは、風水害にも兼用可能

地震に備えた水・食料などの買い置きは、台風や大雨など風水害時に自宅での待避や自宅の2階以上の垂直避難でも兼用して使用できます。

風水害時には、水・食料などを可能なかぎり自宅の2階以上に移動しておきましょう。