对纵

まもると つよいぞ BOOK

(在空避難、7何?)

日常を記るためにできる日子



暮らしの安心・安全確保!編



然災害は地球の営みの中で自然発生し、私たちには防ぐことはでき ません。自然災害は、起こるのです。そんな中でも、私たちは自然と 共に生き、知恵と工夫で被害を減らすことはできます。つまり減災です。 減災の基本は自身の備えからスタートします。しかし、備える力は人それ ぞれであり、100人いれば100通り、ゴールもなければ、日々更新されます。 だからこそ無理なくできるように「備えるを日常に」していきましょう。

いつもを守る 減災 はじめの一歩宣言!

- 「今日から始める!」という決断
- 実行する勇気!





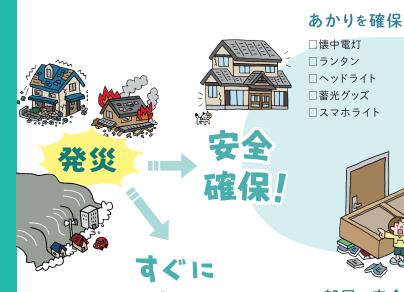


関東大震災から 100年の時を超えて…。

関東大震災は、1923年9月1日午前11:58 神奈川県西部を震源とするM7.9 の 強風(台風)…。特に地震火災ではたくさんの方が家を失い、同時にたくさんの命 ※土砂災害/水害(津波・高潮・氾濫)などの危険がある場合は避難が必要です。

過去の災害から学び、これから 私たちにできることを考えよう!

巨大地震が始まりでした。巨大な余震、津波、土砂崩れ、液状化、倒壊、火事、 が奪われました。「在宅避難」の前提は家の安全が確保されているコトです。 被災しても、日常に近い形で過ごせるよう準備しておきましょう!











□テレビ □アナログラジオ

~~ □避難所掲示板



SNSはデマに注意 日常の







水・食糧・衛生用品を確保





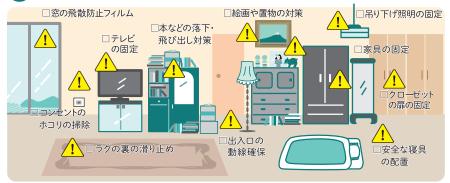


安全の確保

防災目線でグルっと見てみてり

いつもの態活空間は大丈夫?

部屋はいつも片付いている?



2 調理器具/食器の片付け、火の対策は大丈夫?



片付けは「暮らしの安全確保」に直結しています。 モノであふれている、倒れるかも!上のイラストに「ハッ!」としたら、対策スタート。

合わせ技で強度をUP! 対策アイテム



L字金具/ポール式突っ張り棒/耐震マット 転倒防止板/キャスター下皿/滑り止めシート/ 飛散防止フィルム/S字フック/耐震ラッチなど



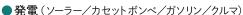
ライフラインの確保



電気







■感震ブレーカー (通電火災を防ぐ)



ガス

- ●マイコンメーター付き ガスは震度5相当で 自動停止!
- →復旧方法の確認をしよう!
- ●ガスの代用の備え カセットコンロ(+ボンベ)/ 灯油ストーブ







水

- ●必要な水の備え
- →水の公式
- 1人1日3L×最低3日(推奨7日間)

3L × _ _ × _ _ = =



- →備える量は人それぞれ、自分が使う量 を考えてみよう
- ●給水所の確認 (ハザードマップ等)

四四四

トイレの確保



トイレットペーパー の公式

災害時にはトイレットペーパーの 入手が困難になります!

最低4调間 1人1调間1ロール(シングル60m)

人 × 週 = ロール

「流さない」が鉄則!

排水設備が使用できるようになるまで 基本的にトイレの水は「流さない」で!

- →汚水の逆流防止
- →簡易トイレの公式
- 1人1日5~7回 推奨7日間



→簡易トイレの作り方検索



悪臭対策

- →防臭(臭わない袋で封じ込める)
- →消臭(消臭グッズ/除菌グッズ)
- →緩和(アロマオイル/芳香剤)

水・食料・生活用品の確保

ローリングストック = 買い物!×備蓄!×使う!の7か条



食料」だけでなく、 日用品·衛生用品も

食料/飲料



衛生用品

トイレットペーパー、 石鹸、ティッシュ類、🗓 マスク、おむつ、生理用品、 常備薬、基礎化粧品など

生活用品

ラップ、ポリ袋、洗剤、 ゴミ袋、電池、カイロ、 使い捨てコンタクト、

メガネなど



▶ 食べ慣れたもの、いつも使う好みのものなど、ジャンルを問わずに少し多め に買うことからスタート。まずは3日間を目安に!それができたら1週間備蓄に チャレンジしよう。

暑さ、寒さ対策は大丈夫?



- ●首/手首/足を温める ●濡れたままは低体温に
- ●一番外側の服は風をしのぐ素材で

- ●熱中症対策
- ●風通しの良い服
- ●天然素材



HOT

コミュニケーションこそ防災 by ライフデザインラボ

自分で身を守る「自助」の力を身につけたら、次は近隣と助け合う「共助」。誰もが助ける側にも助けられる側にもなるのが災 害です。いざという時、助け・助けられやすい関係を作っておくにはどう備えればよいのでしょう?たとえば、散歩。周りに自 分の存在を認識してもらう。買い物時に挨拶を交わす。地域の集まりやお祭りへ参加する。日常の何気ないことから自分を知っ てもらい、相手のことを知りたいと思う気持ちを持つこと。日常的なコミュニケーションこそ、防災(減災)への一歩です。

生活の知恵と工夫



ペットボトルのフタに穴を開けて





ペットシーツに水をかけて

冷却シート&枕





▶ 防災ライフハック動画「つくってまもろう」(NHKサイトより) →

https://www3.nhk.or.jp/news/contents/bousai_tips/











●不便を楽しむアウトドア生活にチャレンジ!

ちょっと生活が不便なアウトドア体験はライフラインがない時に似ています。 あなたはどんなキャンプ道具を選びますか?どんな料理を食べたいですか? アウトドア体験が被災時の生きる道しるべになります。日頃からチャレンジを。



マルチに使える

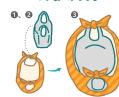
ふろしき活用術

基本のバッグ



●対角線にそれぞれ結び目を作って内側 にひっくり返す。❷再度内側で結ぶ。 **❸**残った両端を結ぶ。

給水袋



● 1 平行な角どうしを途中まで結ぶ。 2 レジ 袋を広げて中に入れる。❸レジ袋の持ち手 に❶の端を通し入れ最後もう一度結ぶ。

抱っこの補助

未就学くらいまで



2月を通し、結び目は肩甲骨に。 ❸角をお腹側に沿わせ袋状に広げ たら子どもを入れ密着させる。

一神奈川県住宅供給公社の取り組みつ

神奈川県住宅供給公社では、入居者や地域 のコミュニティの形成が、災害時に役立つと 考え、各団地で入居者同士の交流会や地域 向けイベントなどを開催しています。



集会室での 赤ちゃん

5

~神奈川県住宅供給公社の取り組み~

県内に1万3,000戸以上の賃貸住宅を管理・ 運営している神奈川県住宅供給公社では、 70年以上にわたって住まいづくりやサービス を通じ、安全・安心な住環境・豊かな暮らし を皆様に提供しています。

公社の物件は、耐震改修等に より2022年度の耐震化率は

97.4%、2023年度は

98%以上を目標とし、

耐震化率向上に 努めています。

(下記グラフ参照)











また、一部の物件では、

「防災井戸」や「かまどベンチ」等の災害時に

活用できる設備も整備しています。







発行



暮らしをつくる、笑顔でつなぐ

KJK 神奈川県住宅供給公社 https://www.kanagawa-jk.or.jp/

企画: 制作



」と、ライフデザインラボ

https://minatokurasu.com/

監修 ソーイング防災士 石川澄江

デザイン 柴崎久美子 イラスト いぢちひろゆき





神奈川県に69物件、13,000戸以上の豊富な物件 社の資 T 4 1111 44 1 TH 1111 44

公社の賃貸は ①礼金不要! ②仲介手数料不要! ③更新料不要!



詳しくは「公社の賃貸」で検索 TEL. 0120-100-107 営業時間 9:00~17:15