

お知らせ

お知らせID : 637

2026年8月10日

健康・安全トピックス8月号第7版

[事務局]

8月安全テーマ『家庭で出来る地震対策』

今般、熊本県で大きな地震が発生しました。被災された地元のみなさまにはお見舞い申し上げますとともに亡くなられたみなさまにはご冥福をお祈りするばかりです。さて、今回発生した熊本地震を教訓にして家庭でも出来る地震対策を紹介したいと思います。いつ何時来るかもしれない地震に対して会員みなさまにおかれましても十分な備えを推奨するところです。是非、参考にしてください。

【地震に備える物】

1. 家具等の転倒対策
2. 備蓄品の備え
3. 初動の対応

※詳細につきましてはSmile to Smile のお知らせ欄PDFをご参照ください。

▼秦野市防災ホームページもご確認しておいてください

<https://www.city.hadano.kanagawa.jp/kurashi-tetsuzuki/bosai-anzen/bosai/index.html>

●健康・安全トピックス8月号（第7版）

家庭で出来る地震対策

災害時に命を守る一人ひとりの防災対策



※引用：災害時に命を守る一人ひとりの防災対策 | 政府広報オンライン

1

地震が発生したときに身を守るには？

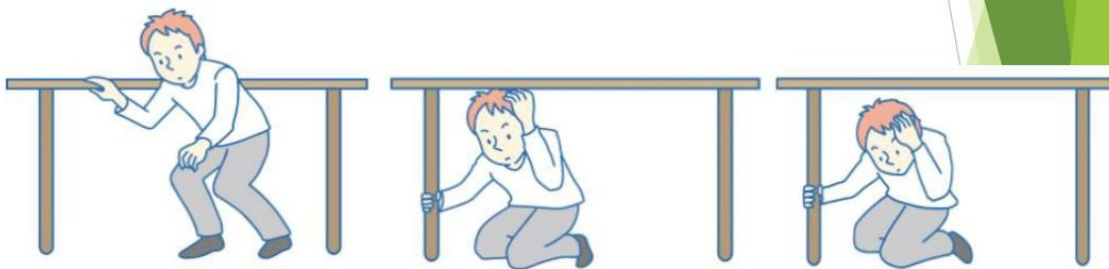
地震はいつどこで発生するか分かりませんが、気象庁の「緊急地震速報」を活用することによって、強い揺れが来ることを直前にキャッチし、身の安全を守る行動をとることができます。緊急地震速報は、地震の発生直後に震源や地震の規模（マグニチュード）を推定し、各地における振動到達時刻や震度を予測し、可能な限り早く知らせるシステムです。緊急地震速報は震度5以上が予想されたときに発表され、テレビやラジオ、携帯電話、市町村の防災無線などを通じて報知されます。

緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れが来るまで数秒から数十秒のわずかな時間しかありません。すぐに周りの人に地震が来ることを知らせ、慌てずに身の安全を確保するようにしましょう。

2

【家の中では】

座布団などで頭を保護し、大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れる。慌てて外へ飛び出さない。もし、火が発生した場合には可能ならば火の始末、火元から離れている場合は無理して火元に近づかないようにする。



**ご家庭で備蓄品、非常
持出し品の備えがあるか
確認してみましょう！！**



【備蓄品例有無チェックリスト(政府推奨品)】

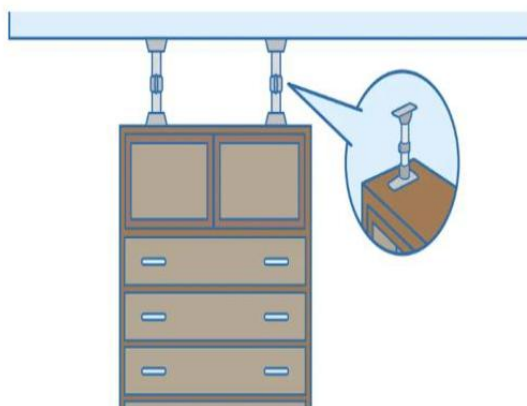
備品名	有・無
1 飲料水(一人1日3リットル目安3日分)	
2 食品ご飯(アルファ米など一人5食分)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど、一人最低3日分)	
3 下着、衣類	
4 トイレtpペーパー、ティッシュペーパーなど	
5 マッチ、ろうそく	
6 カセットこんろ	

【非常持出し品有無チェックリスト(政府推奨品)】

	備品名	有・無
1	飲料水	
2	食料品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)	
3	貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)	
4	救急用品(ばんそうこ、包帯、消毒液、常備薬など)	
5	ヘルメット、防災ずきん	
6	マスク、軍手、	
7	懐中電灯	
8	衣類、下着	
9	毛布、タオル	
10	携帯ラジオ、予備電池	
11	使い捨てカイロ	
12	ウェットティッシュ、洗面用具	
13	乳児のいる家庭はミルクや紙おむつ、ほ乳瓶など	

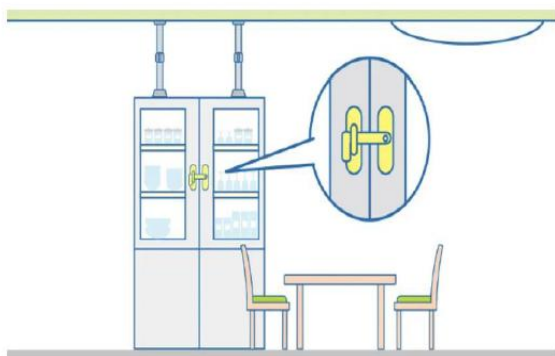
【家具などの転倒防止対策】

大きな地震発生時は家具等の転倒で挟まれたり、棚からの落下物で逃げ遅れてしまう可能性があります。特に身体的に懸念される高齢者にとっては非常に危険な状況となります。今一度、家庭内の物の状態を見直してみませんか！



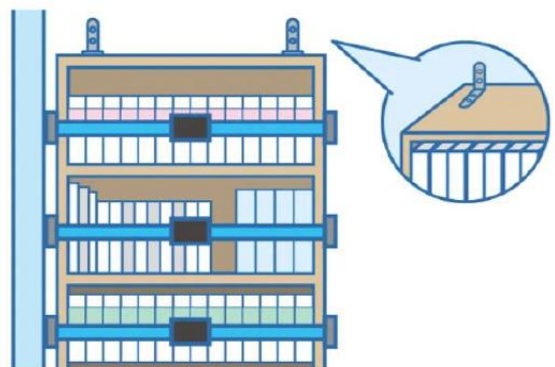
【タンス】
床側をストッパーなどで固定し、天井側はポール式器具で固定。ポール式器具はタンスの奥の方(壁側)で、天井や家具の固いところに取付ける。上下に分かれている家具は連結しておく。

■ 秦野市シルバー人材センター 『声掛けは 仲間を守る いのち綱』



【食器棚】

L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、開き戸には開かないように留め金を付ける。ガラスにはガラス飛散防止フィルムを貼る。

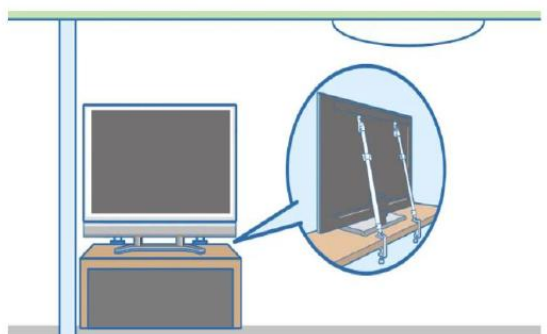


【本棚】

L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、重い本は下の段に。本棚の端の硬い部分にひもやベルトなどを取り付けて、本がとびださないようにしておく。

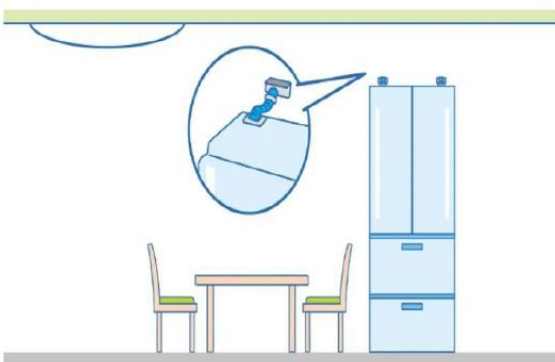
7

■ 秦野市シルバー人材センター 『声掛けは 仲間を守る いのち綱』



【テレビ】

粘着マットを敷いて転倒を防ぐとともに、機器の裏側をワイヤーなどで壁やテレビボードに固定する。



【冷蔵庫】

裏側をワイヤーなどで壁に固定する。

8



【窓ガラス】

強化ガラスに替えたり、飛散防止フィルムを貼ったりする。カーテンを閉めておくことでも室内への飛散防止に効果があります。また、割れたガラスが飛散した部屋でも安全に歩けるように、スリッパなどを近くに置いておく。

地震や津波などの自然災害は、時として、想像を超える力で襲ってきます。しかし、日頃から防災対策をしておくことで、被害を少なくすることはできます。防災対策で大切なことは、**自分の安全を守るために一人ひとりが取り組む「自助」が大変重要**になってくることを肝に銘じ、防災対策に備えていきましょう！