



大阪府北部地震から1年 命を守る、備えと心構え



2018年6月18日午前7時58分、震度6弱の地震が発生し、よどがわ生協の活動エリア全域が被災しました。あれから1年経とうとしている今、地震によって引き起こされるさまざまなトラブルにも対処できるように、準備をしておきませんか？「いつ・どこで被災するかわからない」ということを想定して、対処方法や備えを知っておくことが必要です。

地震発生時の状況別対処法

自宅

屋内

- 揺れを感じたら、すぐに窓や家具から離れ、頭・身体を守る。
- ガスの元栓を閉める。
- 戸を開けて、出入り口の確保をする。
- 慌てて外へ飛び出さない。
(家が壊れかけている場合を除く)



地下鉄車内

屋外

- 駅で扉が開いていれば、即降りる。
- アミ棚からの落下物に注意し、手すりやつり革につかまる。
- 地下鉄の路線には、感電の危険があるので慌てて線路に出ない。
- 乗務員の指示に従って、冷静に行動する。



エレベーター

- 扉が開いていれば、即降りる。
- すべてのボタンを押し、停止したら外に出る。
- 閉じ込められたら、非常ボタンや緊急用インターホンで係員に連絡をし、その指示に従う。
- 無理やり扉をこじ開けたり、天井部分から脱出を試みたりはしない。急に動き出したり、エレベーター外へ落下する危険性がある。



車

- 走行中の地震発生時には急ブレーキをかけず、ゆっくりスピードを落とし、道路の左肩に止めエンジンを切る。
- カーラジオで情報を確認する。
- 被害が大きい場合、エンジンキーを付けたままドアロックをせず、あとで移動が可能な状態にして、車から避難する。



スーパー・デパート

- エレベーターホールや比較的商品の少ない場所、柱付近に身を寄せる。
- ガラス製品や瀬戸物といった商品などの落下・転倒に注意する。
- 慌てて出口に殺到せず、係員の指示に従う。



海岸付近

- 近くの高台にすぐ避難する。
- 高台がない場合は、3階建て以上の建物を目指し、3階より上へ上がる。
- 津波は繰り返し襲ってくるので、いったん波が引いても絶対に戻らない。



ローリングストック法で備蓄

おすすめの食料備蓄

ローリングストック法の基本

ローリングストックとは、食材、加工品を普段から少し多めに買い、消費したら、その分だけ新しく買い足すことにより、常に一定量の食料を家に備蓄できるという考え方です。日常生活で消費しながら行うことで、鮮度を保ちながら、手軽に備蓄ができます。ライフラインが止まっても、飲食できる商品を中心に備蓄しましょう。

すぐ食べられるもの

フルーツ缶詰、ツナの缶詰、温め不要のレトルト食品など。調理なしで長期保存できるもの。



水だけで食べられるもの

乾燥わかめなどの乾物は、比較的少ない水で戻せて、不足しがちなミネラル、食物繊維が得られる。



お湯だけで調理できるもの

カップラーメンはもちろん、フリーズドライ食品で野菜が多く入ったものを選ぶ。



いつものおやつ

不安定になりがちな気持ちを落ち着ける効果も。

ローリングストックのポイントは2つだけ！

ポイント1 古いものから消費する！

消費時は、一番古いものから使います。新しいものは右側、古いものは左側というように整理して備蓄しましょう。



消費した分は必ずすぐに補充する！

消費した量を必ずすぐに買い足すようにしましょう。最低でも1人あたり3日(9食)分を備蓄するようにしましょう。

ポイント2



<https://www.yodogawa.coop/>

よどがわ生協 検索

今月の生協さん 第5支所



委託配送:SBSゼンツウ 高城地域担当 梅雨でジメジメしていますが、三宮 拓人(さんのみや) 元気な笑顔で吹き飛ばします！



よどがわ市民生活協同組合は環境マネジメントシステムに基づいたとくみを行なっています。