



### 「いざ」という時に備えましょう

普段から備えておくことが、「いざ」という時の心構えにもつながりますね。

#### 1) 被災後の帰宅困難時に備えて(職場での備蓄も考えましょう)

上着のポケットやカバンにいつも携帯しておきたいもの

- ・携帯ラジオ
- ・持病薬
- ・現金(10円玉含む)
- ・携帯電話
- ・飲料水(ペットボトル)
- ・ホイッスル(笛)
- ・懐中電灯
- ・アメなどの菓子
- ・サバイバルブランケット  
(レスキューシート)

#### 2) 最初の1日をしのぐ

いざという時にすぐ持ちだせるように、リュックやバッグに入れて

- ・飲料水
- ・懐中電灯
- ・タオル、大判ハンカチ
- ・保存食
- ・携帯ラジオ
- ・ポケットティッシュ
- ・常備薬、  
持病薬など
- ・筆記用具
- ・トイレトペーパー
- ・作業用手袋
- ・粘着テープ
- ・ウェットティッシュ
- ・ロープ
- ・ライター、ろうそく
- ・簡易トイレ
- ・ナイフ、はさみ
- ・ポリ袋
- ・現金(10円玉含む)
- ・携帯電話、充電器(ソーラータイプもあり)

#### 救急袋として

- ・消毒薬
- ・脱脂綿
- ・三角布
- ・毛抜き
- ・包帯
- ・ガーゼ
- ・マスク

#### 3) 3日程度過ごすために

収納ケースにまとめて物置やガレージに

- ・毛布、タオル
- ・飲料水
- ・卓上コンロ、ガスボンベ
- ・雨具
- ・レトルト食品
- ・ラップ、アルミホイル
- ・下着、靴下
- ・アルファ米
- ・なべ、お玉、箸、椀(食器)
- ・歯磨きセット
- ・インスタントラーメン
- ・簡易トイレ

ほかにあると便利なのは

- ・テント
- ・せっけん
- ・バケツ
- ・長靴

(3分・3時間・3日・3週間)

※半年ごとに見直し、夏は水を多めにとか、冬は寒さを防ぐ物を多くなども考えましょう

※普段から生活必需品はストックを多めにしておくことも大切です

#### 4) 家族同士の連絡のとり方は

- ・災害用伝言ダイヤル171 (公衆電話、固定電話、携帯電話、スマートフォンから)
- ・インターネット災害用伝言版 (携帯電話・スマートフォンから)
- ・メール、ツイッター、フェイスブック (携帯電話・スマートフォン、パソコンから)
- ・遠くの親戚・知人の方が、被災者同士よりも、電話が通じやすいので仲介役を決めておく
- ・連絡が取れない場合に備えて、あらかじめ家族が落ち合う場所を決めておく
- ・連絡先や約束事を書いたカードを持ち歩き、年に一度は内容を確認しましょう

## 人と住まい(予防医学住環境)講座

山本里見 (東北住環境研究室代表 工博)

### 家庭内事故を防ぐ

#### ○玄関、庭での事故を防ごう!!

今回は玄関や庭での事故についてです。

玄関は、転倒事故が最も多い場所です。屋外との明暗の差が大きいというのに暗いことが多く、床は石やコンクリートと固く、しかもお金をかけた家ほど敷石を置いたり、平らではないのです。おまけに、靴などが多く並んでいるので、足を下ろす場所も選ばなければなりません。そこで、靴を履くために片足立ちするか、しゃがむ可能性も高いのです。さらに、玄関の扉は他の扉よりずっと重いのが普通です。事故がおきても不思議ではないとお分かりになるでしょう。

大きめの靴箱にし、脱いだらそこに入れる整理整頓の習慣をつけることが大切です。靴を履くための小さな腰掛けを置いたり、屋外から玄関の照明をつけられるようにすると助かります。脱げやすいサンダルを置かないのも有効でしょう。

庭など屋外の事故も多いのです。英国のようにガーデニングの盛んな国では、庭仕事での事故が非常に多く、庭の狭い日本ではそれほど多くはないのですが、やはり注意しなければなりません。

庭を歩いていて転倒した事故はよく聞きますが、怖いのは高いところで仕事をしているときの転倒、転落です。屋根の点検、手入れ、庭木の剪定などと、はしごや脚立を使用しているときです。

はしごでの事故は、除雪や庭木の剪定中に転落・落下する場合がありますが、死亡・重症の比率が8割以上と高くなります。作業中にはしごが外れて落下した例が多いようです。脚立の場合も同様ですが、庭木の剪定、塗装、修理の作業中に転倒、落下する例が多くやはり死亡や重症の比率が6割と高くなっています。はしごと違って多様な使い方ができるので、事故内容も多種です。天板に立たない、体を乗り出さない、脚立にまたがらない、開き止めを必ず掛ける、手荷物を持ったまま昇降しない、などを心がけたいものです。高さ3mの位置から落下して、半身不随になった例もあります。落下はたいへん危険なことを再認識して下さい。次回は幼児の事故防止です。

「チョットした事が or あぁしておけば良かった」と後悔しきり (人生も)

- ★明りをつけずに玄関の段を下りていて、足を踏み外し捻挫。(55歳女性)
- ★自宅の玄関に上がろうとして、足を滑らせて転倒し、後方へ倒れ大腿骨を骨折した。(83歳女性)
- ★急いでいて、片方の足で靴の向きを変えようと片足立ちしたときバランスを崩して転倒し、骨折して入院した。(81歳女性)
- ★はしごに乗ったまま自宅車庫屋根の除雪中に、はしごが外れ転落し、胸に怪我をした。(2006年石川県)
- ★脚立の天板に立って自宅の壁を塗り替えていたところ、バランスを崩し落下。太ももに裂傷を負う。(2004年奈良県)

## 「住宅の耐震化をお考えのあなたに！」

今までに無く関心を集める言葉

「今後30年以内に首都直下型地震の起こる確率70%！」

毎年開催の「狭山市」と「狭山建築士会」共催による「住宅耐震診断会」。今年も3/18と4/1の2回に分け行なわれ、延べで100組弱という、多数の診断依頼がありました。心のどこかで起こるはずは無いと思っていた「阪神大震災」。日本の技術レベルはトップレベルだと勘違いさせられた「東日本大震災」。この事は多くの方々に「防災意識」の重要性を感じさせたのではないのでしょうか。

現在、「住宅の耐震化」を勧める場合、昭和56年5月31日以前に確認申請を受けた住宅を対象に考えます。では、それ以後の住まいは、「新耐震基準」に代り、この基準に即し建築された住宅は先の「阪神大震災」においても、損傷は受けたものの「全壊」に至らぬ範囲で被害を免れた様です。  
(※注意、住宅の「耐震化」は建物にある程度の「傾きやヒ割れ」を起すものの倒壊せず、終局的に生命の保護を目的とします。)

### ◎「住宅の耐震化をするには？」

#### 1. 既存住宅の「現状把握」

・パソコン上のソフトを用い、「設計図面」を元に診断を行なう。(通常の診断会、無料)

・現地に於いて「図面」と「間取り」の照合。老朽化や傾きそして図面に記載ある「耐震部材」(筋違など)の存在を確認し、同様ソフトで「耐震診断」を行なう。

(※有料。現地調査+診断報告書を含み ¥65,000-、補助金有り。狭山市 = ¥25,000- )

#### 2. 診断結果を元に「補強計画」の立案。

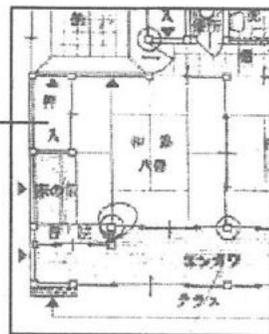
「耐震補強」工事も一種のリフォーム工事。出来るだけ補強か所を選定し、現在の生活を出来るだけ壊さない計画が必要であり、タイミングとしては「外壁の塗替え」や「水廻り」の改修と絡ませて行ないたいところです。今までの実績で「耐震化」そのものに係る費用は、100～150万円程度。しかし補強か所数や付帯工事などが発生する場合もあり、「ご要望」をお聞きし「総額見積」で検討したい所です。

(※狭山、「耐震改修補助金」Max ¥200,000- )

### ◎「筋違」(すじかい)例



右の様に和室や居間、納戸などの「押入」を「補強ヶ所」と考え、工事中も生活に出来るだけ支障が無い様に考えたいものです。



### ◎当社として

昭和56年以前に建てられた「住まい」は、耐震診断をお勧めします。今年度も「耐震診断」に力を入れていきます。お急ぎの方はご連絡を。これからも対象となるお宅へ順次お伺い致します。

## 減築 という考え方もあります。

お子さんが成長・独立したあとの住まいを考えたり、地震の際の倒壊の危険性を考えたとき、リフォームを機会に建物を小さくコンパクトにすることで、いろいろな効果が得られる減築という考え方もあります。



### 減築のメリット

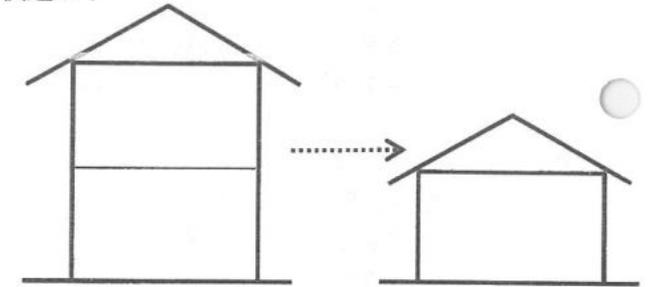
2階建てを平屋にすれば屋根加重を減少させ耐震性アップ！  
階段をなくし、1階に生活スペースを集中してバリアフリーにすると安心  
2階を削ると「採光」+「風通」しが良好に！  
冷暖房コストが軽減され、温度差が減り、より快適に！  
日常管理(掃除などの家事)をしやすくする

メンテナンス(維持修繕)コストを節約できる

床面積が減るので、固定資産税が安くなる！

愛着のある土地に住み続けられる！

駐車スペースの確保ができる



2012年1月の普及活動全国コンクールで

## 埼玉・狭山産の「里芋コロッケ」が農林水産大臣賞

狭山産の里芋を使ったコロッケ。まろやかな味わいと柔らかい食感が特徴です。「里芋コロッケ」は、固く苦みがあるため捨てられていたサトイモの親芋を利用して狭山市内の生産農家が発案しました。平成22年4月に商品化。1年間で11万個を売り上げ、県内のB級グルメ大会でも2大会連続で軽食部門優勝をしています。



地元でも食べたことのない方が、多いようすがなめらかで、コクがありとてもおいしいです。ぜひ、一度ご賞味下さい。

市内の肉屋さんで売っています。  
入曽地区では、駅前の中島肉店にあります。

