

きっと家族の
命をつなぐ。
きっとその時
役に立つ。

No.
07

命を守るための備え、 できていますか？

南海トラフ地震臨時情報が発表されたことを受け、非常食や非常用トイレなどの備えを各種メディアが盛んに呼びかけていたことは皆さんの記憶にも新しいかと思います。しかし命が助かった後のことばかりに注意が向いてしまい、巨大地震が起きているその瞬間に必要な“命を守るための備え”に対する意識が希薄であることに、私たちは危機感を抱きました。備蓄をそろえて安心するだけでなく「自分たちの命は守れるのか」という観点での備えも行ってこそ、防災になり得るのです。

例えばあなたの寝室では、背の高い家具はしっかり固定するなど、万が一の際にベッドに倒れてこないように配置されていますか？ もし築年数のたっている家屋であれば、耐震性が十分であるか把握できていますか？ 阪神・淡路大震災では、犠牲者の8割が倒れてきた家具や家屋による圧死・窒息死だったとされています。命をつなぐために食料や水の備蓄が重要であるように、命を守るための備えもまた、重要なのです。右記のチェックリストを参考に、災害への備えを再点検しましょう。

助かるために
チェックしよう！

☐ 家具の固定・配置

突っ張り棒や金具などで固定し、万が一の際もベッドなどに家具が倒れない配置を。

☐ 家の耐震化

耐震性が心配な場合は耐震診断を受けましょう。補強には自治体の助成も。

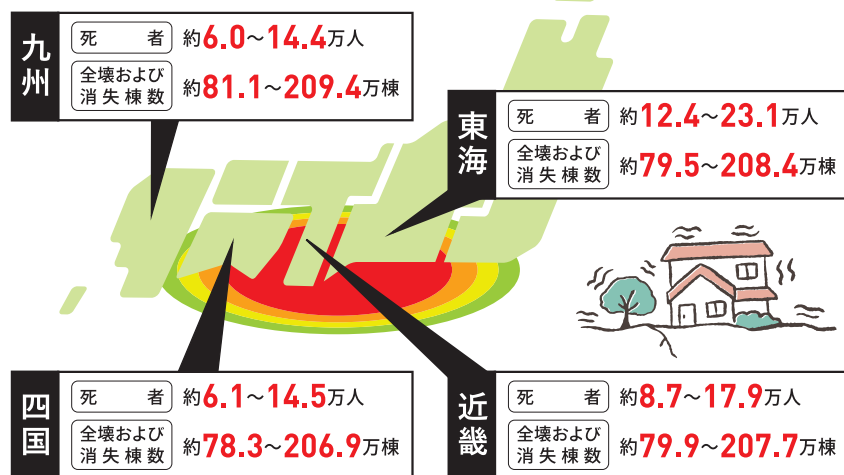
☐ 防火対策

地震後に怖いのは火事。消火器の位置の確認や感震ブレーカーの設置を。

☐ ホイッスル

外出先などで倒壊家屋などに閉じ込められたとき、周囲に自分の存在を知らせます。

南海トラフ地震で 想定される各地の最大被害



内閣府「南海トラフ巨大地震の被害想定について(建物被害・人的被害) 令和元年6月」をもとに作成

助かった後に
必要なものは？

☐ 1週間分の非常用トイレ

1人1日5回として、35個×家族の人数分を目安に備蓄しておきましょう。

☐ 加熱のいらない食料の備蓄

缶詰などの備蓄のほか、あめやチョコなどのお菓子があれば気分転換にもなります。

☐ 防災リュック・ポーチ

家に防災リュックを準備し、外出時もポーチを携帯しましょう。

☐ 就寝時のライト・スリッパ

枕元に置いておけば、地震が収まってから暗い部屋で歩く際のケガ防止に。

助かるために

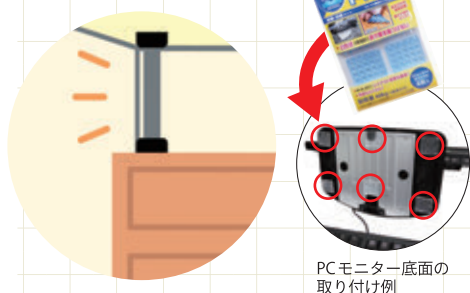
災害の **前**

災害の **後**

命をつなぐために

家具はしっかり固定!

子どもの身長や寝ているときの頭の位置より高さがある家具は、転倒防止対策が大切です。地震の際に頭部を守るほか、避難経路の確保にもつながります。重い家具も突っ張り棒や金具、粘着マット「トツビタ」などで固定しましょう。



PCモニター底面の取り付け例

居場所を知らせる

ホイッスル

倒壊家屋などに閉じ込められたときも、音で存在を伝えることで早期救出につながる可能性があります。ナテックのホイッスルはひらけた場所なら400m以上先まで聞こえる高性能!



災害には前と後の備えを!

災害が起きる前に、命を守るための備えを進めておきましょう。そして災害が起きた後のために、最低限の生活を守る備えを。

トイレは十分な数を準備

災害後、食料よりも早く必要になるといわれるトイレ。我慢せずに済むよう、十分な数を用意しましょう。ナテックの「トイレ救急」は1枚で2〜3回使用でき、コンパクトに備蓄できます。



食料はローリングストック

保存食を備蓄しておくだけでなく、普段から少し多めに缶詰などの食材を買っておきましょう。使ったらその分だけ買い足し、常に備蓄が十分な状態をキープするよう心掛けましょう。



豊富なアイテムがそろった防災セットのほか、防災ポーチもおすすめ!



車載防災セット

防災ポーチ レスキュート

ママのための防災ヒント

家族との安否確認の方法を決めておこう



大規模な災害が発生すると、携帯キャリア各社の「災害用伝言板」が使えるようになるほか、LINEなどのSNSでも自分の安否を知らせる機能が出現します。実際に災害に遭ったときには、どの機能を使ってお互いの安否を確認するか家族で決めておきましょう。なお、災害用伝言板は体験できる期間があることを知っていますか? 毎月1日・15日や正月三が日(1月1日〜3日)※など、定期的に体験ができるので、いざというときに操作に迷わないように家族で予行演習をしておけるといいですね。

※実際に災害が発生すると、期間中でも体験ができなくなります。

EC サイトにて
バックナンバー公開中!

「一人でも多くの人に“備える”大切さを伝えたい」。ナテックがkitに込めた思いを伝える創刊号から、全号を配信中。右の二次元コードからアクセスしてご覧ください。

**NATEC
EMERGENCY**



▲ECサイト

お問い合わせはkit編集部まで!

住所 〒490-1205 愛知県あま市花正寺浦55番地

TEL 052-449-6222

MAIL natec-emergency@natec01.co.jp

kit No.07

発行者 株式会社ナテック