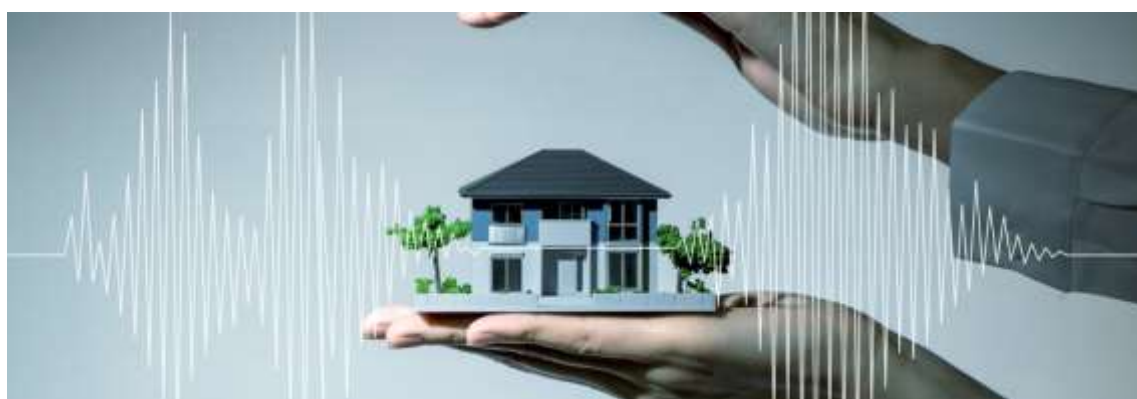


暮らしを楽しく快適にするリフォームマガジン

DAIKEN
REFORM
MAGAZINE

ダイケンリフォームマガジン



自宅の耐震は大丈夫？ 在宅避難も考慮に入れた耐震補強リフォーム

日本列島には、いつでもどこでも大きな地震が発生する可能性があります。そのため、日頃からの地震対策が欠かせません。

そこで今回は地震が発生した時、無事に避難するための対策と家族の避難計画づくり、さらには最近注目されている「在宅避難」を考慮した自宅の耐震補強リフォームについてもご提案します。

自宅の地震対策は大丈夫？



1995年に発生した阪神大震災はたくさんの犠牲者を出しましたが、その原因の多くが倒壊した建物や倒れてきた家具の下敷きになったことでした。これにより、地震から命を守るためには建物の耐震性ととも、家具や家電の転倒や破損の防止が重要なことがわかります。家具などの配置を見直し、必要に応じて固定するなど、家の中の地震対策を行いましょう。

最初に見直したいのは寝室です。寝室に本棚など高さのある家具、テレビなど重量のある家電はないでしょうか？ こうした家具や家電は布団を敷く場所やベッドに倒れてこないような場所に配置します。

また、地震の揺れが収まったあと安全に避難できるよう、外に出るための避難ルートを確認しておきましょう。これは各居室の出入口から玄関、ベランダ、勝手口など、外部に通じる脱出口までのルートになりますが、可能な限り短い動線で、できれば2カ所以上確保します。その上で、これらのルートが倒れてきた家具などでふさがれることがないか、あらためて配置を見直しましょう。

さらに、最近では感染症への感染リスクを考慮して、在宅避難が注目されています。自宅で避難する生活へとスムーズに移るためには、寝室や避難ルートだけでなくすべての空間で家財の転倒や破損、ガラスなどの飛散が起こらないような対策を講じておくことが肝心です。様々なタイプの地震対策グッズも市販されているので、うまく利用しましょう。

《地震対策の例》

・本棚などの家具、冷蔵庫：壁に固定したり、天井に突っ張ったりするタイプの転倒防止グッズで固定しましょう。

・タンス、食器棚やキャビネットなどの家具：転倒防止グッズでの固定に加え、扉には扉開き防止器具、引き出しには飛び出し防止器具を取り付け、ガラス扉には飛散防止フィルムを貼ります。

・電子レンジ、テレビ、PCなどの家電：耐震マット、耐震クッションなどで固定します。

・壁かけ時計、絵画の額など：簡単に落ちることがないように、しっかりと取り付けましょう。

・照明器具：簡単に落下してしまわないように、しっかりと固定します。特に吊るタイプのものは、天井からチェーン1本だけなどで吊るのではなく、3～4本で吊るようにします。

・窓や扉のガラス：飛散防止フィルムを貼り、カーテンを設置しましょう。

※耐震・防火については下記記事もご参照ください。

⇒ [「耐震・防火は壁材から。"ダイライト"が地震大国日本の家族の安心を支える」](#)

マイ・タイムラインで家族の避難計画を



いざという時、スムーズに避難するためには、あらかじめ家族一人ひとりの避難計画を作り、災害発生時の行動を決めておくことが大切です。避難計画を作る際には、国や自治体が推奨している「マイ・タイムライン」を活用すると良いでしょう。

マイ・タイムラインとは、地震や風水害などの災害に備えて、住民それぞれの家族構成や生活環境に応じ、あらかじめ作成する避難計画のことです。大規模な災害を想定し、いつ、誰が、何をするのかを時系列で整理することにより、一人ひとりが万一の時に慌てず適切な避難行動ができ、災害によるリスクを減らすことが期待できます。

多くの自治体はホームページなどで地震用を含めた災害時におけるマイ・タイムラインのフォーマットと作り方を公開しているので、それらを参考にしながらわが家の避難計画を作ってみましょう。主な内容としては次のようになります。

《マイ・タイムラインの主な設定項目》

- ・日頃の備え：自宅の地震対策（上記参照）、備蓄品を揃えておく、避難場所の確認、家族全員の連絡先と連絡がとれない場合の行動確認など
- ・地震発生時（緊急地震速報が鳴ったら）：安全な場所で身を守る姿勢を取る
- ・～3分後：状況の確認、火の始末、家族の安全確認、避難ルートの確保

・～30分後：余震に注意、備蓄品（非常持出品）の確認、地域の避難所（集合場所）へ向かう、家を出る前にガスの元栓を閉めてブレーカーを切る

・3時間後：地域の避難所に避難、もしくは自宅の様子によっては在宅避難、などそれぞれの時系列に家庭の状況を考慮した必要な行動や備蓄品の内容などを足すようにしてください。

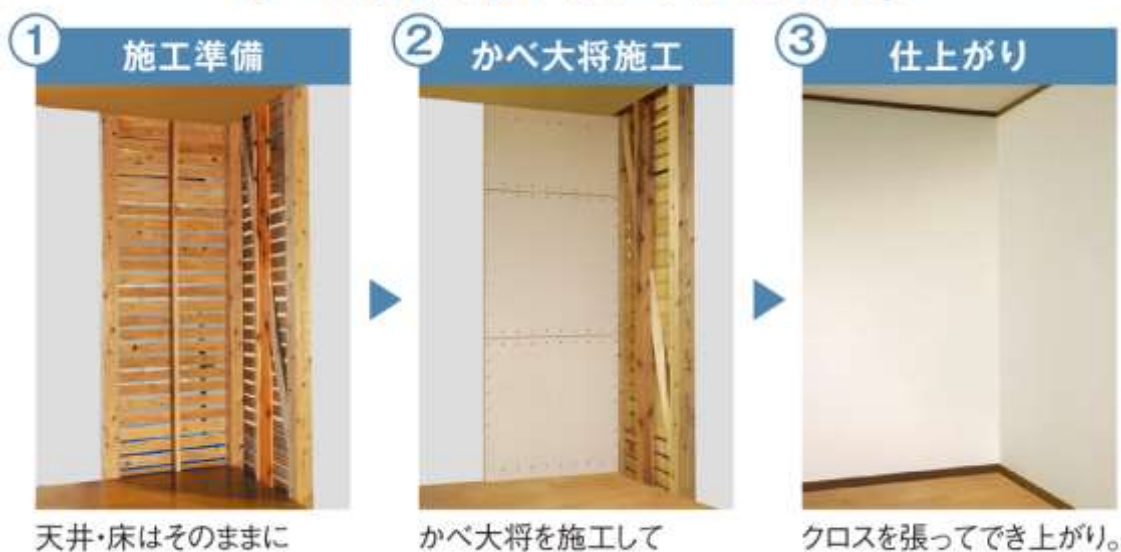
また、下記の国土交通省のホームページに掲載されているマイ・タイムライン情報もチェックしてみてください。

「マイ・タイムライン」（国土交通省）

<https://www.mlit.go.jp/river/bousai/main/saigai/tisiki/syozaiti/mytimeline/index.html>

在宅避難に備え、リフォームで耐震補強

かべ大将なら、カンタン3 Step



※現場の状況によっては、床・天井などの付帯工事を伴う場合もあります。

最近では感染症対策で避難所が密になることを避ける目的で、災害時に自宅で過ごせる場合は在宅避難をすることが推奨されています。在宅避難は避難生活のストレスや感染リスクを減らせますが、そのためにも自宅の耐震性を確保することが必要です。

ただ、自宅の耐震リフォームをする必要性は感じていても、大がかりな工事はしたくない・できないという人もいるのではないのでしょうか？ そこで、おすすめしたいのが、DAIKENの耐震改修パネル『かべ大将』です。この製品は天井も床も壊さずに壁の補強ができるので、居住しながら短期間で耐震リフォームをすることが可能です。

また、『かべ大将』の素材『ダイライト』は耐震性能に加えて防火性能も高いので安心です。防火設備はもちろん建具などにも使われています。災害に備えるリフォームを検討する際には、ぜひ DAIKEN 製品もチェックしてみてください。

※『かべ大将』については下記記事もご参照ください。

⇒ [「住みながら“耐震リフォーム”！ 天井や床を壊す必要なく耐震壁を設置](#)」