

# 災害は突然やってくる！ 日々の備えで防災対策!!



## ■風水害

危険は急に迫ってきます。急激に状況が変化し、危険が迫ってからは手遅れになることもあります。浸水や土砂崩れなどは被害を受けやすい場所を予測することができます。異変を感じたらすぐに対応できるよう心掛けておきましょう。

### こんな場所は特に注意!

- 浸水被害：沖積地→三角州→過去に繰り返し発生した川の氾濫  
河川敷→河川の流域
- 土砂災害：造成地→丘陵を切り崩した造成地  
扇状地→山間部への集中豪雨  
山岳地帯→傾斜30度以上、高さ5m以上などの急傾斜

### ※前兆に要注意

- がけ崩れ：崖からの水が濁る  
小石が落ちてくる  
音がする
- 土石流：山鳴り  
地すべり：地面にひび割れができる
- 強風の時：路上では看板、街路樹の落下に注意  
屋内では、窓に近づかない。カーテンを閉める  
海辺では、転落や高波に巻き込まれる危険
- 大雨の時：河川では、急な増水や土砂崩れ  
車の運転中は、視界が悪いので注意  
水の少ない場所へ移動  
浸水でエンストしたら再始動させない  
路上で浸水してきたら、高い建物へ避難。エレベーターは危険なので、階段を使って上の階へ



## ☆避難するときの注意点

- ①動きやすく安全な服装（ヘルメットなどで頭の防護や運動靴）②足元に注意、③単独行動はしない、④深さに注意（歩行可能な水深は約50cm、流れが速い場合は約20cm）、⑤子どもや高齢者に配慮

### ☆平常時に準備しておこう

家の周りを保全（雨戸や屋根の補強など）、停電に備える（懐中電灯や携帯ラジオ、予備の電池）、断水に備える（飲料水を確保）、非常持ち出しの準備



## 災害発生時の非常持ち出し品を用意しておきましょう

### 【最低限そろえておきたいもの】

- ・懐中電灯 ・携帯ラジオ ・非常食・水 ・貴重品 ・救急医薬品
- ・その他（ヘルメット、上下下着、タオル、軍手、紙の食器、ライター、ビニール袋、ティッシュ、ろうそく）
- ・非常持ち出し品一人にひとつ
- ・10円玉 ・持病薬 ・缶切り ・生理用品

### 【災害後に備えるために】

- ・食品（缶詰、レトルト食品、非常食3日分） ・水（1日3ℓ少なくとも7日分）
- ・燃料（卓上コンロや固形燃料、ガスボンベ）
- ・その他（毛布、寝袋、洗面用具、ラップ、カイロ、ロープ、スコップなどの工具、マスク、新聞紙、簡易トイレ）



参照：防災士 藤本源城著書、防災「つがるの顔101」より抜粋

2018年7月の西日本豪雨、9月の北海道胆振東部地震など昨年は災害が多い年でした。また、2011年3月11日は東日本大震災が発生し、未曾有の被害があったことは今でも覚えていることでしょう。大災害はいつ起きるか誰も知りません。しかし、大災害から尊い命を守り、また万一起きたとしても被害を最小限に食い止めるために備えることはできます。今回は、防災の心得を特集します。

## ■地震

～地震発生からの経緯を参考に防災訓練で実証しよう～

- 地震発生 ①身の安全を第一とし、机の下にもぐる  
\*家具や落下物に注意
- 1～2分 ①火元を確認し出火していたら初期消火  
②ガスの元栓を閉める  
③ドアを開けて逃げ道を確保する
- 3分 ①火元を確認し出火していたら初期消火  
②家族の安全確認  
③ガラス破片に注意し、靴を履く  
④非常持ち出し品を用意
- 5分 ①隣近所、特に一人暮らしの高齢者の安全確認  
②余震に注意
- 5～10分 ①ラジオ情報確認  
②家屋の倒壊の恐れがあれば非難し、塀やガラスに注意
- 10分～数時間 ①保育園などへ子どもの迎え。  
\*行き先メモを目立つ場所に置く  
②ガスの元栓を閉め電気のブレーカーを切る
- ～3日くらい ①消火・救出活動  
①災害発生から3日間分備蓄  
②壊れた家に入らない  
③余震に警戒

※避難生活では、町会の自主防災組織を中心に行動し、集団生活のルールを守る

建物の耐震化や家具の転倒防止対策は命を守る有効な手段です。家の内外の危険個所をチェックしよう。

### 【屋内】

- 家の中に家具のない安全なスペースを確保
- 寝室や子ども、高齢者、病人のいる部屋には倒れそうな家具を置かない
- 家具の転倒、落下防止対策をとる  
→重い物は下、軽いものは上に収納する。家具の下部の前方に板をいれ、就寝場所に家具が倒れてこないように配置する。天井に直接取り付けタイプの照明または、吊り下げタイプは鎖と金具を数カ所留めて補強する。
- 出入口や通路には物を置かない

### 【屋外】

- ベランダ→植木鉢、物干し竿等の整理整頓（避難口）
- 屋根→アンテナの固定、屋根瓦のチェック
- ガラス→飛散防止フィルム
- ブロック塀→基礎部分、鉄筋補強
- プロパンガス→鎖で固定



### 【自宅にいる場合】

料理中→火を消せるときは火を消す。ただし身を守ることが優先  
就寝中→家具が倒れてこない場所に身を伏せる。普段から枕元にスリッパ、懐中電灯、警笛などを用意  
風呂・トイレ→ドアや窓を開けて出口を確保。タイル等の落下物に注意

### 【屋外にいる場合】

繁華街→落下物及び建物、塀、電柱、自動販売機などの転倒物に注意  
橋の上→手すりにつかまる。橋は倒壊の危険有り  
車の運転中→急ブレーキをかけず徐々にスピードを落とす。道路の左側に停車し、カーラジオで情報収集。車を離れるときは、緊急時に移動できるようキーをつけたままドアロックをしない



～とっさの状況判断が生死を左右します～

## ☆実際に地震が発生したときのことを想定して、各自ですべきことや避難方法、連絡方法などを家族で話し合っておきましょう。

- ①役割分担を決める（予防対策上の役割と地震発生時の役割）、②危険個所をチェック（家の内外をチェックし、修理補強方法を話し合う）、③安全な空間を確保（家具の配置換えや転倒落下防止）、④非常持ち出し品のチェック（必要物品の確認。定期的に点検・交換）、⑤防災用具などの確認（消火器・救急箱・非常用品の置き場所、消火器の使い方、応急手当の方法）、⑥連絡方法や避難場所の確認（家族が離れ離れになった時の連絡方法、避難場所、避難経路の下見）