

衛生委員会報告

「防災について」

作成者 草野 裕子

★まず、自助！

●地震や津波などの自然災害は、時として、想像を超える力で襲ってきます。しかし、日頃から防災対策をしておくことで、被害を少なくすることはできます。

災害による被害をできるだけ少なくする為には、一人一人が自ら取り組む「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「共助」、国や地方公共団体などが取り組む「公助」が重要だと言われています。

その中でも基本となるのは「自助」、一人一人が自分の身の安全を守ることです。

特に災害が発生した時は、まず、自分が無事であることが最も重要です。

自分の身の安全を守るために一人一人が取り組む「自助」のポイントをご紹介します。

★ポイントは5つ

●家の中の安全対策をしておく

◇大地震が発生した時には、「家具は必ず倒れるもの」と考えて、防災対策を講じておく必要があります。

◇寝室や子ども部屋などには、できるだけ家具を置かないようにし、家具を置く場合はなるべく背の低い家具にし、転倒防止対策をとりましょう。また、家具が倒れて怪我をしたり、出入り口を塞いだりしないように、家具の向きや配置を工夫しましょう。また、家具のほかに、窓ガラスやペンダント式の照明、テレビ、電子レンジ・オープンなど、家の中には凶器になるものがたくさんあります。地震の発生時、それぞれの部屋にどのような危険があるのかを考えて、対策をしておきましょう。

●地震が発生した時の、身の守り方を知っておく

◇地震はいつどこで発生するか分かりませんが気象庁の「緊急地震速報」を活用することによって強い揺れが来ることを直前にキャッチし、身の安全を守る行動をとることができます。

緊急地震速報は、震度5以上が予想されたときに発表され、テレビやラジオ、携帯電話、市町村の防災無線などを通じて報知されます。

緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れが来るまで数秒から数十秒のわずかな時間しかありません。すぐに周りの人に地震が来ることを知らせ、慌てずに身の安全を確保するようにしましょう。

◇家の中では、座布団などで頭を保護し、大きな家具から離れて、丈夫な机の下などに隠れ、

慌てて外へ飛び出さないようにしましょう。もし、火が発生した場合には可能ならば火の始末を、火元から離れている場合は無理して火元に近づかないようにしましょう。

◇街にいる時は、ブロック塀や自動販売機など倒れてきそうなものから離れるようにし、看板や割れた窓ガラスの破片が落下することがあるので建物の周囲から急いで離れましょう。

◇商業施設などでは、施設の誘導係員の指示に従い、頭を保護し、揺れに備えて身構えます。慌てて出口・階段などに殺到せず、ガラス製の陳列棚や吊り下がっている照明などの下から離れるようにしましょう。

◇エレベーターでは

最寄りの階で停止させ、速やかにエレベーターから降りるようにしましょう。

◇自動車運転中の時は

慌ててスピードを落とさず、ハザードランプを点灯させながら徐行し、周りの車に注意を促すようにしましょう。周囲の状況を確認して道路左側に停車させ、エンジンを止め揺れが収まるまで車内で待ち、揺れが収まったら、ドアをロックせずキーを付けたまま車外に出て、安全な場所へ避難しましょう。

◇電車やバスに乗車中の時は

つり革、手すりなどにしっかりつかまり、車外に投げ出されないように気を付けるとともに、車掌または誘導員の指示に従いましょう。

●ライフラインの停止や避難に備えておく

◇大災害が発生したときには、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまう可能性があります。ライフラインが止まっても自力で生活できるよう、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大切です。また、自宅が被災したときは、安全な場所に避難し、そこで避難生活を送ることになります。避難所生活に必要なもの（非常用持ち出し品）をリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるように備えておきましょう。

●安否情報の確認方法を家族で決めておく

◇家族がそれぞれ別々の場所にいる時に、災害が発生したときには、お互いの安否を確認できるように、日頃から安否確認の方法や集合場所などを家族で話し合っておきましょう。

◇自分が生活している街のハザードマップを、自治体のホームページなどで事前に確認しておくこともとても大切です。

◇家族みんなが携帯電話を持っている場合でも、災害時は回線が繋がりにくくなるため、連絡がとれない場合があります。

安否確認には、「災害用伝言ダイヤル（171）」、携帯電話のインターネットサービスを利用した「災害用伝言板」や「LINE」、「Twitter」などのサービスを利用しましょう。

★最後に

●現在、日本では「首都直下型地震」や「南海トラフ地震」、「富士山の噴火」など、大きな災害がいつどこで起きてもおかしくない状況だと言われています。

出来るだけしっかりまさかの事態に備えておくようにしましょう。