くらしに役立つ防災 Vol.15

福井県防災士会のご協力の下
防災に関するお役立ち情報をお届けします

大切な命を守る！ 防災Q&A

近年、大規模な自然災害が頻発しており、私たち1人ひとりの「備え」の重要性が増しています。災害はいつ起こるか分からず、いざという時に大切な命を守るには、事前の知識と具体的な準備が不可欠です。本誌ではこれまで、福井県防災士会のご協力の下、さまざまな防災情報をお伝えしてきました。

私たち1人ひとりの「日頃からの備え」が命を守るカギです。災害を他人事とせず、「いつ」「何を」「どのようにするのか」を整理し、日頃から防災への意識を高めて行動しましょう。

地震編

Q 地震が起こったら、まずどのような行動を取ればいいですか？

A まずは身の安全を確保する行動を取りましょう。ものが置かれていない部屋で、低い姿勢で頭や首を守って、揺れが収まるのを待ちましょう。また、揺れを感じても慌てて外へ飛び出さず、最初の揺れが収まるのを待ってから屋外に避難するといいでしょう。

火の始末は、油やお湯で火傷しないよう、揺れが収まってから行いましょう。

Q 地震に備えて、日頃からどのような備えをしておけばいいでしょうか？

A まず家の耐震チェックや室内の点検を行いましょう。震災によるケガの約8割が「屋内」で発生していることをご存知でしょうか。まずは、タンスや棚の転倒防止対策ができているか、今一度見直しましょう。大切なのは「設置場所」と「向き」です。就寝中に倒れてこないかの確認に加え、棚の上に落下物がないかの確認や、扉が開いて中身が飛び出してくるのを防ぐ対策も行いましょう。さらに、ガラスの飛散防止フィルムや、通電火災を防ぐ「感震ブレーカー」の設置も有効です。

非常時に備えて必要なものを準備しておくことも重要です。水や食料はローリングストックを行い、日常で使ったら補充することを習慣にしておくといいですね。

水害編

Q 避難情報が発表されたら、どのタイミングで避難すべきですか？

A 危険な場所から「全員避難」が必要なのは、自治体が発令する「警戒レベル4 避難指示」までです。警戒レベル5（緊急安全確保）はすでに災害が発生・切迫している状態であり、必ず発令される情報ではないため、レベル4までに必ず避難しましょう。高齢者など移動に時間がかかる場合は、「警戒レベル3 高齢者等避難」までに避難しましょう。ただし、状況に応じては情報に関わらず速やかに避難行動を取りましょう。

また、水害が予測される時に備え、「いつ」「何をするのか」といった防災行動をあらかじめ時系列に整理し取りまとめておけば、急な判断が迫られる災害時に役立てることができます。

Q 水害が発生した場合は、どのような行動を取ればいいのでしょうか？

A 水害が発生した際に避難する場所として、「避難場所」と「避難所」があります。「避難場所」は、災害によって身の危険が迫っている時に一次的に避難する場所を指し、公園やグラウンド、ビルなどが挙げられます。一方「避難所」とは、災害による被害を受けた人、または被害を受ける可能性のある人が一定の期間避難生活をする場所のことです。体育館や公民館が挙げられます。

危険が迫っている状況では、まず「避難場所」へ向かい命を守ることが大切です。各自治体のホームページなどで、自分の住む地域の「避難場所」、「避難所」を確認しておきましょう。

避難編

参考ホームページ https://www.gov-online.go.jp/tokusyu/bousai/shelter.html

Q 避難所での生活を送ることになった場合、気を付けるべき点を教えてください。

A 避難所運営や避難所生活では、避難者同士の助け合いや協力が不可欠です。行政任せにするのではなく、水、非常食、寒さ・暑さ対策、非常用トイレ、寝袋、歯ブラシ、薬など、自分が必要な物は自分で準備しておきましょう。避難所に行けば何とかなるという考えは災害時には通用しません。必要な物は自分の責任で準備しましょう。また、不慣れなことも多い避難所生活では、生活リズムの変化や睡眠不足によって体調を崩してしまう場合もあるため、周囲への配慮が重要です。換気など感染対策を行うことや、運動をしたり他の人と交流したりすることも大切です。

Q 配慮が必要な方が避難する場合、どのようなサポートができるでしょうか？

A 妊産婦 精神的不安と同時に身体にも負担がかかります。避難所では早期に妊産婦を把握して優しく声がけしながら、生活用品・育児用品等の物資や健診などの情報の提供を行い、ママ同士の繋がり作りなど、安心できる生活環境作りに配慮するとよいでしょう。

視覚が不自由な方 緊急事態の察知が難しいこともあり、災害時は倒壊や破損により家や避難路などの状況が一変して安全に行動することが難しくなる場合があります。白杖を上にあげているのはSOSのサインです。困っている方がいれば、誰が声をかけているか分かるように正面から「何かお手伝いしましょうか」などと声をかけることも有効です。

聴覚が不自由な方 話す時は近くでまっすぐ顔を向け、口をはっきり動かして話しましょう。紙とペンを用いるなど文字で情報を提供したり、手話対応が必要な場合もあります。

車椅子での移動をされる方 階段での移動は必ず2人以上で援助しましょう。上がる時は前向きに、下がる時は後ろ向きにして恐怖感を与えないように注意しましょう。脱出や避難時に2人以上の救援者がいない場合は、紐で結んで背負うなどして要救援者の両手の自由がきくようにし、臨機応変に対処しましょう。

監修

福井県防災士会 理事
村井 浩之さん

勝山市在住。地元郵便局勤務。2004年の福井豪雨や2011年の東日本大震災でのボランティア活動、また2022年の地元勝山での集中豪雨を経験。自身の経験を活かして、地域の防災意識を高めるための活動を続けている。

これまでの防災コラムはこちらから

大切な命を守るために今からしっかり備えましょう！ ＼地域でのまとめての購入などにも対応します／

福井新聞社と県民せいきょうの共同企画
『オリジナル防災グッズ』のご案内

申込・詳細はこちら もしくはコールセンター

受注期間 2/1（日）～2/28（土）

1 食品備蓄セット
災害時に最低3日分の備蓄が望ましいといわれている食品をコープ商品で品揃えしました。
税込6,000円
定期的に商品の入替えがしたい方には定期お届け（サブスク）コースが便利です！まずは揃えたいという方は1回のみの購入もOK！

2 生活用品セット
リュック、懐中電灯などが入った、非常時に必要な基本的な生活用品のセットです。
税込6,000円

3 シングルバーナーガスコンロ・ガスボンベセット
ガスコンロとボンベ（3本）のセットです。
税込6,000円

＼コンパクト軽量で持ち運びやすい！（ケース付）／

※使用イメージ

4 緊急持ち出しセット
被災者の声をもとに、緊急時に最低限必要なものをお求めやすい価格でセットにしました。
税込3,500円

※画像はイメージです ※商品は変更になる場合があります