

わが家の危機管理

【地震編】

～心構え・必要なものの準備はできていますか？～



「災害が起きる前にできること」を考えたことはありますか？非常食の準備でしょうか？防災グッズの準備でしょうか？一度イメージしてみましょう。

非常食や防災グッズを揃えることも大事ですが、一番重要なことは「**命を守ること**」です。命を守るためには、正しい知識を身に付けることが必要です。

今回は福井県防災士会監修の下、LPA(ライフプランアドバイザー)の会が「**①地震が起きたら取るべき行動**」、「**②日頃の備え**」についてお伝えします。

①地震が起きたら取るべき行動

これって正しいの？
防災知識の更新、できていますか？



1 揺れたらまずは火の始末？

地震が起きたとき、火災の原因にならないよう「まず火を消すこと」と教わった方も多いのではないのでしょうか。

内閣府などは、大きな地震が発生した場合、無理に火を消そうとせず、まずは身の安全を確保することを推奨しています。

現在では、火を扱う家電には安全装置が付いており、揺れを自動で感知し停止します。さらに料理中でコンロの上に熱した料理や油などがあれば、飛んできた鍋や熱いお湯、油などでやけどをする可能性もあります。もちろん自分の身の安全が確認できたら火を消すなどの行動が必要ですが、**発災時に最優先すべきは、ケガをしないように自分の身を守る**ことです。

2 地震が起きたらテーブルの下やトイレへ？

現在の住宅事情では、必ずしも正解とは言えません。ダイニングテーブルは地震でかなり動きますし、ダイニングには食器棚や食器類など、倒れたり落ちてきたりすると危険なものがたくさんあります。

地震が起きたときの正しい行動としては、**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。**トイレに入っていたら飛び出



すことはありませんが、わざわざ入る必要はありません。揺れを感じたらドアを開放しないと枠の歪みなどで閉じ込めの危険があることも覚えておきましょう。

3 地震が起きたらすぐに外に出る？

地震が起きたらすぐに飛び出した方がいいと言われるようになったのは、1978年に起きた宮城県沖地震がきっかけと考えられています。そのときに多くの建物が倒壊して下敷きになり亡くなった方が多かったため、すぐに外に逃げた方がいいという常識が広まりました。

築30年以上の建物の中にいる場合は大きな揺れで倒壊する可能性もありますが、1981年6月には新耐震基準になり、倒壊・損壊よりも、看板やガラスなど落下物によりケガをする危険性の方が高くなっています。**揺れを感じても慌てて外に飛び出さず、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。



4 非常用持ち出し袋は枕元に置いておく？

地震はどのタイミングで発生するか分かりません。非常用持ち出し袋は、**避難経路になる目のつきやすい場所、つまり、玄関付近に置くのが正解です。**玄関は外出していても取り出しやすい場所でもありますね。

就寝時には、枕元にスマートフォンや貴重品をまとめられる巾着袋のようなものを用意しておき、避難するときに非常用持ち出し袋に投げ入れるようにすれば、効率よく避

難行動に入れるでしょう。非常用持ち出し袋は1人に1つずつ準備しましょう。また、避難する際に散らばったガラス片などでケガをしないよう、枕元にスリッパや靴を置いておくことをおすすめします。

②日頃の備え

地震による被害を最小限に抑えるために、まず以下の4点を確認しましょう。

- あなたのおうちの耐震チェック
- 室内の総点検をし、倒れてくるものはないか、消火器、火災警報器の期限は切れていないかなどのチェック
- 自分の地域の危険をハザードマップで確認
- 非常時に備え、必要なものの準備

地震に備え、日頃から準備しておきたいものの一例を紹介します。年齢や季節によって必要なものは違います。家族構成に合わせた準備が大切です。以下のチェックリストを参考に備えておきましょう。

☑ もしもの備え チェックリスト(一例)

【自分に関する情報】 <input type="checkbox"/> マイナンバーカード <input type="checkbox"/> 運転免許証 <input type="checkbox"/> 診察券 <input type="checkbox"/> お薬手帳	【避難時の備え】 <input type="checkbox"/> 靴(紐がないものがおすすめ) <input type="checkbox"/> 手袋・軍手 <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> ビニール袋
【状況を把握するもの】 <input type="checkbox"/> スマートフォン <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 筆記用具(メモ帳、ボールペンや鉛筆)	【個別に必要なもの】 <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> メガネ <input type="checkbox"/> 生理用品
【停電への備え】 <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> 乾電池	【その他】 <input type="checkbox"/> 食料 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 笛 <input type="checkbox"/> 非常用トイレ(凝固剤・ゴミ袋)

執筆



LPA
(ライフプランアドバイザー)の会

Life(ライフ)・Plan(プラン)・Adviser(アドバイザー)の頭文字をとってLPAです。FPなどの資格を持った組合員で活動している会です。社会保障や保険などの他、地域や組合員向けに、災害に備える知恵や知識を講座や体験を通してお伝えしています。講座の要望がありましたら、コールセンター(19ページ)までお問い合わせください。

監修



福井県防災士会
理事
飛田 幸平さん

福井市危機管理対策監、公益社団法人ふくい市民国際交流協会 常務理事を務めた後、現在は第一防災株式会社 取締役専務として防災に携わる。2011年の東日本大震災では岩手県陸前高田市に赴き、福井県緊急消防援助隊第一次隊長として隊員83名の陣頭指揮を執った。一般財団法人日本防火・防災協会 専任講師、危機管理アドバイザーなども務める。