

1 災害が起こった! そのときどうする?

【伝えたいひとこと】① 地震! 頭が真っ白に

- 何が起きたのかわからなくて、自力で逃げるのが精一杯だった。1~2時間たってからようやく落ち着いて、家に戻って、使い捨てカイロ、毛布、くつ、薬など必要なものを持ち出した。(女性)
- とっさにどこに逃げればよいかわからなかった。
- 外にとび出したときに転んでしまった。(70代、男性)
- 腰が抜けるという体験をした。
- パニックになって頭が真っ白になった。地震が起きるなんて思ってもいなかった。(女性)
- 一歩も動くことができず、何も考えることができなかった。動けなかったことで、日頃の準備ができていなかったことを痛感した。(60代、女性)
- 家具などが全部倒れ、手のつけようがなくて、ただ茫然としていた。(60代、女性)
- 机の下にもぐれと言われていたが、机自体が動き回って凶器になることもあることを知った。(50代、女性)
- イベントがあって家にいなかったのでも、家のことがとても心配だった。家に帰ったら、足の踏み場もないような状態だった。(70代、女性)



【減災ひとくちメモ】①

ゆれが小さい間に机にもぐる

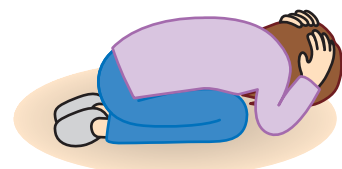
動ける程度の小さなゆれを感じたら、がんじょうなテーブルなどの下にもぐり、テーブルの足を抱えましょう。



ケガを避ける

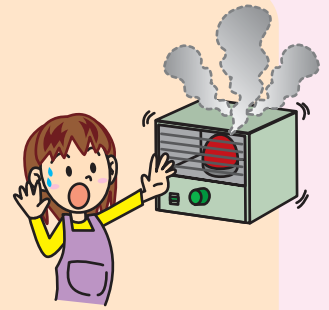
「ダンゴムシ」の姿勢

いきなり大きな地震がきたら、その場で頭を抱えて丸くうずくまりましょう。ふとんなどかぶれるものがあれば、かぶって落下物に備えます。



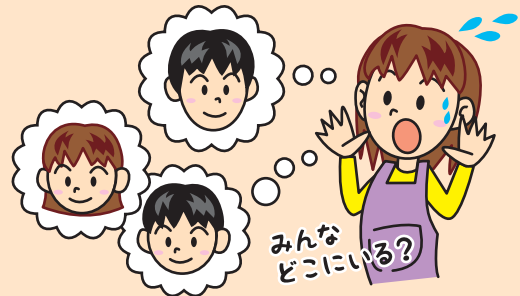
【伝えたいひとこと】② 火の元の確認!

- とりにあえずストーブの火だけは消すことができた。(50代、女性)
- 「とにかく火は止めないと」と真っ先に思った。(50代、女性)
- 火を止めないといけなかったが、動けなかった。(70代、女性)
- 火を止めないといけなかったことに後で気づいたが、自動で止まっていたよかった。一番うれしかった。(60代、女性)
- あわてて逃げ出して、後で練炭こたつの火を消さなかったことを思い出し、消防署に連絡して消してもらった。(70代、女性)
- ガスの元栓は使わないときはいつも止めておくようにしていたことがよかった。(70代、女性)
- 何かあったらガスの元栓を閉めないといけなくて日頃から思っていたのに、いざとなると忘れていた。(60代、女性)
- 電気のブレーカーとガスの元栓を止めてからとび出した。(60代、女性)



【伝えたいひとこと】③ 家族や親戚と連絡がとれるように

- 家族がバラバラにならないよう、避難場所を決めて確認しておく必要がある。(60代、女性)
- 携帯電話がつながらず、自宅と連絡がとれなくて困った。(60代、女性)
- 電話帳をベッドの近くにおいていたことがよかった。(60代、女性)



【減災ひとくちメモ】②

ガス器具やストーブの火を消す

動ける程度のゆれであれば、ガス器具やストーブの火をすばやく消しましょう。ゆれが大きく、動けない場合は無理に動かず、まず自分の安全を確保しましょう。

家族みんなで防災会議

家族みんなが一緒のときに災害が起こるとは限りません。また、災害時は特に携帯電話がかりにくくなります。家族がバラバラになったときの連絡方法や集合場所などを話し合っておくと役立ちます。



しばらく家を離れるときは ブレーカーを落とす

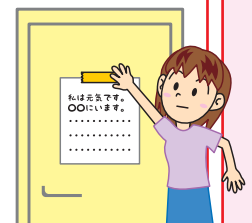
★ブレーカーを落とす






見えないところで配線のトラブルなどが起こっていると、思いがけない火災が起きることがあるので、ブレーカーは落としておきましょう。

避難先をドアに 貼っておきましょう

家族や知人に安否を知らせることができます。防犯のため、カギをかけることも忘れずに。



【伝えたいひとこと】④ 家を出るときにはこんなものを

- 家をとび出した後寒かったので、帽子、マフラー、スカーフなどを持って出ればよかった。スカーフは包帯がわりにもなると思った。(60代、女性)
- 戦時中の経験から、防寒ずきんと履物を持って外に出た。若い人は裸足やスリッパでとび出した人もいた。(80代、女性) 
- つっかけでは移動が不便。玄関に軽いズックなどを出しておけばよかった。(60代、女性)
- 裸足で家をとび出してしまった。靴を履いて出ればよかった。(50代、女性) 
- 衣類を2階に置いてあったので持ち出せなかった。1階にも置いておけばよかった。(60代、女性)
- お金、預金通帳、地震保険証書、印鑑等、貴重品を揃えておけばよかった。(70代、男性)
- 非常用持ち出し袋を用意してあったのに、とっさに持って出ることができなかった。逃げ出すのに精一杯だった。(60代、女性)
- 持ち出すものを準備していたのに持ち出せなかった。出るときに手の届くところに置いておくべきだった。(50代、女性) 
- 食べ物を持ち出せばよかったと後で思った。(70代、女性)
- 水、ラジオ、電灯等を入れた非常用袋の必要性を痛切に感じた。(60代、女性)
- リュックの中に、衣類やティッシュなどを入れた非常用持ち出し袋を用意していたので、役に立った。(70代、女性)
- 持病の薬を持ち歩いていてよかった。(70代、女性)
- 貴重品と非常用の品物をまとめておいたのでよかった。(60代、女性)

【減災ひとくちメモ】③

いつも枕元に

夜中に災害が起こると、とっさに動けません。枕元には次のようなものを置いておくとういでしょう。

●ハンドバッグ

日頃持ち歩いているものをすぐに持ち出せるように。

●LED(発光ダイオード)ライト

明るく長持ちします。ラジオ、手動の電池がついたものが便利。

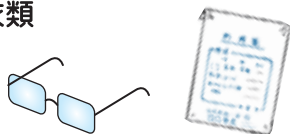
●厚手のスリッパかズック靴

ガラス等が散乱していると危険。

●大判のショール、衣類

●めがね、入れ歯

●持病の薬



大判ショールは意外と便利

- 寒さを防ぎます。
- すっぽりかぶると防災ずきんになります。
- ねじってロープ代わりに使えます。
- 狭い所を通るとき体をかばえて、擦り傷やケガを防ぎます。
- 風呂敷や大袋として使えます。
- 骨折したときの三角巾代わりに使えます。

(出展:『地震の時の料理ワザ』坂本廣子著・柴田書店刊)

家を出るときのために

- 歩き慣れた履物を玄関に置いておくとういでしょう。
- 非常持ち出し袋はすぐに出せるところに置いておくようにしましょう。

非常用持ち出し袋を準備しておくに立ちます

★「避難するとき持ち出すもの」は、「長期にわたる避難生活のための備蓄分」と分けて準備するとよいでしょう。

「長期にわたる避難生活のための備蓄分」については、14～18ページをごらんください。

★いつでも取り出しやすく、目につきやすい場所に備えておき、家族全員が保管場所を知っておくようにしましょう。

★持ち運べる大きさ、重さで準備することが大切です。

非常用持ち出し袋に入れるもの

★家族の人数に応じて、2～3日分を用意しましょう。

持ち出すものの例		1人1日分	1人3日分	備 考
食 品	<input type="checkbox"/> 飲料水	3リットル	9リットル	500mlのペットボトルが持ち運びしやすい。 缶入のパンでもよい。 レトルトや缶入のごはんでもよい。
	<input type="checkbox"/> 野菜ジュース(200ml)	1缶	3缶	
	<input type="checkbox"/> 乾パン(100g)	1缶	2～3缶	
	<input type="checkbox"/> アルファ米	1袋	2～3袋	
	<input type="checkbox"/> 肉・魚の缶詰	1缶	3缶	
	<input type="checkbox"/> 野菜の缶詰	1缶	3缶	
	<input type="checkbox"/> ビスケット状栄養補助食品	1本	3本	
	<input type="checkbox"/> 板チョコレートなど	1枚	1～2枚	
そ の 他	<input type="checkbox"/> コップ、皿、椀、スプーン、フォーク、割り箸などの食器類			
	<input type="checkbox"/> 缶切り、万能ナイフ			
	<input type="checkbox"/> 折りたたみ給水容器			
	<input type="checkbox"/> 固形燃料、ライター、マッチ			
	<input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイル、ビニール袋			
	<input type="checkbox"/> 下着、タオル			
	<input type="checkbox"/> ラジオ、ライト、軍手、ロープ			
	<input type="checkbox"/> 傷薬、胃腸薬、脱脂綿、包帯、ばんそうこうなどの救急品			

備蓄食品の保管上の注意

保管は冷暗所で

日当たりのよいところや湿度の高いところは、いたみが早くなります。気温があまり上がらず、湿度の低い場所で保管するとよいでしょう。

年に1度は棚卸し

能登半島地震の起こった3月25日や、9月1日の防災の日など、毎年日を決めて備蓄食品のチェックをすることをおすすめします。次回の棚卸しまでに消費期限が切れる食品は、日常の食事で使います。家族みんなでとりくめば、防災意識も高まります。

保管容器は丈夫なものを

半透明のプラスチック容器などに入れ、害虫やネズミ、カビなどから守りましょう。

備蓄食品の選び方

多少ゆれたり、落下したりしても損傷しないような容器に入ったものを選ぶとよいでしょう。

缶詰選びのポイント

スチール缶はさびやすいので、なるべくアルミ缶に。ふたがふくらんでいないもの、缶の縁が曲がっていないもの、さびがないものをおすすめします。温めたり手を加えたりしなくても、そのまま食べられるものを選ぶとよいでしょう。缶切りがなくても開けられるもの(プルトップタイプ)が便利です。



〔災害に備える知恵〕②

家族の健康カードをつくっておきましょう

災害時や緊急時にすぐに身元がわかり、家族に連絡がつきやすくなります。
持病やかかりつけ医、健康保険証の番号なども書いておくと、受診のときにも助かります。

〔記入例〕

健康カード(表)		健康カード(裏)	
ふりがな 名前	いしかわ けんた 石川 健太 性別 男	血液型	O型 Rh ⊕ -
住所	金沢市鞍月1-1	現在ある病気①	アトピー性皮膚炎
自宅電話	076-225-11××	かかりつけ医	鞍月病院
緊急時連絡先	090-3333-11××(父携帯)	電話	076-225-33××
生年月日	平成10年11月12日	現在ある病気②	気管支ぜんそく
勤務先(学校)	金沢北小学校	かかりつけ医	元気小児科クリニック
電話	076-225-22××	電話	076-225-44××
家族氏名	石川 康次 続柄 父 石川 推子 続柄 母 石川 進一 続柄 兄	健康上の留意点	そばアレルギー
		のんでいる薬	アレジオン
		健康保険証	記号 地・石川 番号 1234567

★「健康カード」は24ページに掲載しています。切り取って使いましょう。

〔災害に備える知恵〕③

緊急時に連絡すべきところをメモしておきましょう

緊急時は落ち着いて行動できなくなることがあります。
火事や救急の際に、適切に通報や連絡ができるよう、メモを電話の前などに貼っておきましょう。

〔記入例〕

住 所	金沢市鞍月1-1		電話	076-225-11××	
家族の記録	名 前	石川 康次	名 前	石川 推子	
	生 年 月 日	昭和40年10月20日	生 年 月 日	昭和42年5月20日	
	血 液 型	O型 Rh ⊕ -	血 液 型	O型 Rh ⊕ -	
	勤務先(学校) 電 話	石川県庁健康推進課 076-225-55××	勤務先(学校) 電 話	白山経理事務所 076-225-66××	
名 前	石川 進一	名 前	石川 健太		
生 年 月 日	平成7年8月25日	生 年 月 日	平成10年11月12日		
血 液 型	O型 Rh ⊕ -	血 液 型	O型 Rh ⊕ -		
勤務先(学校) 電 話	東西中学校 076-225-77××	勤務先(学校) 電 話	金沢北小学校 076-225-22××		
かかりつけ医	鞍月病院		電話		076-225-33××
	元気小児科クリニック		電話		076-225-44××
健康保険証番号	記号 地・石川 番号 1234567				

★ご家庭用の記録用紙は26ページに掲載しています。切り取って使いましょう。