dinos 防災通信 No.2

身近でできる防災対策

防災士・田中 廣 監修

写真提供／（一財）消防科学総合センター　http://www.isad.or.jp

1 地震への備え、事前の対策など

❶ 家族防災会議：
いざという時のために備えて、災害時の対応やお互いの連絡方法などのルールを家族全員で話し合って確認しておくことが大切です。年に１度は行いましょう。

内 容

1. 大地震に備えた我が家の危険箇所、安全な場所などの確認。
2. 家庭内での準備品（食料など）と保管場所の確認。
3. ハザードマップなどを使用して、自分の住む地域の災害時リスクの確認。
4. 避難する場合の行動確認（避難方法、ガス、電気の処置）。
5. 家族の連絡方法（集合場所、災害伝言ダイヤル・伝言板などの使用方法）。
6. 避難場所や避難所への経路確認（昼間・夜間）、歩いて体験。

❷ 地震への備え：

「建物の安全性を高める」
どのような準備をしていても住んでいる家が倒壊してはどうにもなりません。阪神・淡路大震災の際は８割以上の方が建物の倒壊や家具などの転倒が原因で亡くなっています。我が家の耐震性を確認し、必要であれば補強を検討しましょう。

「家具などの転倒・落下・移動の防止」
大地震では家具などが転倒・落下し、それが原因でけがをしたり亡くなられる場合があります。また食器棚からの食器の落下・散乱でけがをすることもあります。転倒防止器具やストッパーなどを使用したり、棚の上に重たい物を置かないようにしましょう。

2 外出時など、屋外での対応

地震発生時、仕事、買い物などで屋外にいた場合は下記の対応を覚えておきましょう。

ビルの中	エレベーターに乗っていたら全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる。最近のビルは耐震性に優れたものが多いのでむやみに外に飛び出さず、揺れがおさまるまで家具の転倒、移動に気をつけて身を守る。
地下街	地上に比べて揺れが小さいので比較的安全。太い柱などに身を寄せてカバンなどで頭を守る。その場合のポイントとしては頭との間に１０ｃｍ程度の隙間を作ること。落下物からの衝撃が緩和される。揺れがおさまったら、指示に従い避難、落ち着いて非常口や階段に向かう。火災発生時には煙がくる方向とは逆の方向の避難口に向かって避難。
地下鉄など乗り物の中	電車が急停車することがあるのでつり革などにつかまる。乗務員、駅員の指示に従って避難。不用意に車外に出ない。
劇場・映画館	大空間の場合、天井落下の危険性があるので注意する。カバンなどで頭を守り、シートの隙間などに身を寄せて守る。大勢の人がいるためあわてて出口に殺到すると転倒などの二次災害が発生するので、指示に従い落ち着いて行動する。
運転中	急ブレーキはかけず、ゆっくり減速して左側路肩に車を寄せ、エンジンを止める。駐車場などの空き地があればそこに移動。カーラジオで情報収集。ドアはロックせずキーを付けたまま窓を閉めて避難する。
街の中	繁華街やビル街で遭遇した場合は、落下物から身を守る。カバンなどで頭を守りながら安全な広い場所に避難する。新しいビルなどは耐震性が期待されるのでビル内に避難してもかまわないが、老朽化した古いビルは倒壊の恐れがあるので避難しない方が良い。塀や自動販売機、電柱などは倒れる恐れがあるので近づかない。
デパートやスーパーマーケット	商品棚からの落下物、大型商品、陳列棚の転倒に気をつけて買い物かごなどで頭を守り指示に従って避難。

3 普段の対応

お勤めや、学校へ行くなど、毎日ほぼ同じ行動の方へのアドバイスです。

● 自宅から駅へ、駅から勤務先・学校へ

通勤、通学路で「緊急地震速報」が鳴った場合、どのような行動をとるかを普段から頭に入れておきましょう。

① 狭い道路は避難しにくいので避ける。
② 古そうな建物（築年数による耐震基準の判断は難しい為）が多い道路は避ける。
③ いざという時の避難のために、明らかに新しい建物を数十メートルごとに目印として覚えておく。
④「一時避難場所」「避難所」「広域避難場所」の位置を覚えておく。
⑤ 津波が襲ってくる可能性のある地域では、避難可能な高い建物の場所を覚えておく。

※ご自宅に居られる方が、いつも決まったお店などに買い物に行く場合も同じです。

※参考文献　防災士教本