

ニュースあれこれ

その時、私たちはどう動くべきか！ 黒澤恵美子(幹事:86年入社)

7月28日の「令和8年熊本地震」、8月13日の「令和8年8月千葉豪雨」と大きな災害が発生し、多くの方が被災されました。巨大地震や富士山噴火、気候変動により巨大化した台風など、自然災害はあらゆる形で私たちを襲ってきます。

大きな災害は、ある程度予測できるものと、予測できないものがあり、その発生も自宅にいる時かもしれませんし、会社やイベント会場、旅行先にいる時かもしれません。

自宅に防災用品を備えている方も多いと思いますが、災害発生直後は救助が優先されるため、支援の手が届きにくい72時間をどのように生き抜くか、命と心を守るために私たちはどのように備え、行動したらいいのかをまとめてみました。



【自助について】

最近よく耳にする「自助」。なかでも大切なことのひとつが一難しいことではありますが一パニックにならずに落ち着いて冷静に行動すること。そうすれば判断を誤ることや、デマに惑わされることが少なくなります。

避難先では気をつかわずに周りの人に基礎疾患やアレルギーを伝えておくことも大切です。

また家族の大切な一員であるペットの防災グッズを用意することは飼い主の責任でもあります。



□ タンス・本棚・食器棚などを固定している



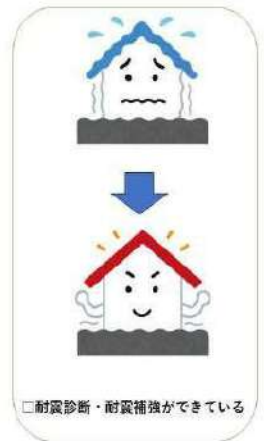
□ 防災備品の用意ができています



□ 消火器の用意ができています



□ 避難場所の確認ができています



□ 耐震診断・耐震補強ができています



人に支援の手は届いても、ペットまではなかなか届きません。必ず防災グッズを備えておくとともに、お住まいの各自治体に「避難所へペット同伴が可能かどうか？」を事前に確認しておく、いざという時に慌てずにすみます。

ニュースあれこれ

【共助について】

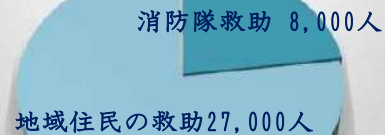


阪神淡路大震災の救助者約35,000人のうち、消防隊が救助したのは約8,000人でした。残りの約27,000人が、地域住民の救助だったことから共助の重要性がわかります。

普段からご近所の方たちとあいさつを交わすなどの交流があれば、日ごろの防犯に役立つだけでなく、万一の災害発生時に逃げ遅れても気づいてもらえたり、アクシデントがあった場合に力を貸してもらえます。そして避難所でも顔見知りの方がいると心強いですし、情報を共有したり、励まし合ったり、雑談などで気持ちを落ち着けることもできます。

救助隊が被災地に到着するまでには時間がかかりますので、お互いに助け合うことが必要です。

阪神淡路大震災の救助者



【ひとりひとりの「そなえ」】

ここでは個人の「そなえ」について考えてみます。非常用持出袋を用意することが必要なのはいうまでもありません。ただ災害は、いつ、どのような状況で襲ってくるかわからず、せっかく用意してもそれを持ち出せるとは限りません。



外出先で災害に遭う可能性を考えて、普段服用している薬や透析情報カード、吸入器などはそれほど荷物になりませんので、常に持ち歩いていると、いざという時に安心です。

また、今はキャッシュレスで日常生活を送れることも多いですが、非常時に停電になってしまった時には、現金がないと食料品を買うこともできなくなるので、常に現金を持ち歩くことも必要です。レジが使えないとお釣りも出ないので、細かいお金もあると安心です。

また大切な家族であるペットたちの「そなえ」も忘れずに。ペットフード、水、常備薬、キャリーバッグ、リードなどに加えて、動物病院でペット用の防災手帳ももらえるので事前の用意をおすすめします。

ニュースあれこれ

【命を守る行動】

大地震が発生した際、命を守るために第一に行うべきことは自身の安全確保です。火を使っている場合は無理に消そうとせず、窓ガラスや倒れそうな家具、飛んできそうな調理器具などから離れ、テーブルの下など安全な場所に移動しましょう。近くにクッションなどがあれば頭を保護することも忘れずに。トイレや浴室にいる場合は洗面器などで頭を守り、閉じ込められないようにドアを開けましょう。

また家の外にいる場合は、

- ・商業施設や劇場などでは出口に殺到せずに係員の指示に従う
- ・エレベーターの中では、すべての階のボタンを押し、扉が開いたら非常階段で避難する
- ・車の運転中は道路の左側に停車し、ロックをせずに車検証と貴重品を持って速やかに移動する

ことが大切です。

【心を守ることの大切さ】

災害後、たとえ無事に避難できたとしても、疲労やストレスで具合が悪くなったり、最悪の場合、亡くなってしまう方もいます。ラジオから流れてくる音楽などで心が救われた方もたくさんいます。少しでも前向きになれるよう、自分の趣味や好きなこと、おしゃれをすることを忘れずにいるのは、心を守る大切な手段になります。



【避難する際の注意点】

避難をするときは

- ・電気のブレーカーを落とす ・玄関や窓のカギを閉める
- ・ガスと水道の元栓を閉める ・家の中に安否と移動先のメモを残す

が必要です。また火事や津波の心配がなく、安全な建物の中にいる場合は、その場に留まるほうが良いとされています。

【災害時帰宅支援ステーション】



外出先で被災した場合、二次被害の危険もあるため、むやみに移動せず安全な場所に留まることが原則とされています。また帰宅する場合、コンビニ、ファミレス、ガソリンスタンドなどが「災害時帰宅支援ステーション」となり、水道水の提供、トイレの貸出、道路情報提供などを行います。目印となる黄色の専用スタッカーが

店舗の入口に掲示されているので、事前に確認しておきましょう。

ニュースあれこれ

【非常時持出袋チェックリスト】

食品・水 ☐ 飲料水 (500mlペットボトル程度) ☐ 乾パン・クラッカー・缶詰など、火を通さなくても食べられる物 	救急・安全関係 ☐ 救急医薬品 (絆創膏・傷薬・包帯) ☐ 常備薬 ☐ ヘルメット (防災ずきん) 	貴重品 ☐ 現金 ☐ クレジットカード類 ☐ 預貯金通帳、印鑑 ☐ 権利証書 ☐ 免許証 ☐ マイナンバーカード 
日用品 ☐ 筆記用具 ☐ 電池 ☐ ティッシュペーパー ☐ ビニール袋 ☐ 懐中電灯 ☐ 携帯ラジオ ☐ ナイフ、缶切り 	衣類など ☐ 衣類 (下着・上着) ☐ タオル ☐ 毛布 ☐ 手袋、軍手 	その他 ☐ 洗面用具 (歯ブラシ・石けん) ☐ ほ乳びん ☐ 紙おむつ ☐ メガネ 

* 乳幼児、女性用品、介護用品、ペット用品等、必要なものは個人により異なりますので各自でチェックしてみてください

食料品のローリングストックや衣料品の入れ替えを忘れずに

非常食を特別なものととらえず、日常的に食べているレトルト食品や缶詰等を少し多めに買い置きをして、消費した分だけ買い足す習慣をつけておくと、万一の際賞味期限切れで食べられないことを防げます。

また季節により衣料品の備えも変わってきます。衣替えの際、非常時持出袋の衣料品も季節に合わせた衣料品に入れ替えておくと、いざという時の備えが無駄にならずに役に立ちます。

【災害リスクを知る】

住んでいる場所の災害リスクは国土交通省の「ハザードマップポータルサイト」や、各自治体が発行する「ハザードマップ」で調べられます。WEBだけでなく各市町村の防災担当窓口(危機管理担当)の防災マップで地震や津波、洪水、内水氾濫などの危険を確認してリスクに合わせた防災対策をしておきましょう。

地震の後は落下物や割れた破片などが部屋の中に散乱すること考えられます。過去の震災では、落下して割れたモノの破片で危険であるにもかかわらず、廃棄物が多過ぎて捨てられず、散乱した部屋での生活を強いられたケースもあったようです。

家具や落下しそうなモノの配置、安全性の見直し、不要になったモノをあらかじめ処分しておくと、万一の時に少しでも安全でいられるかもしれません。

どれだけ防災対策をしても、その時の状況で完璧とはいきませんが、命と心を守るために備えておくことが何よりも重要です。

ニュースあれこれ

【災害伝言ダイヤル(料金無料)】



- ◎伝言時間は1回最大30秒
- ◎保存時間は伝言を録音してから約48時間

▽主な体験利用日(料金は無料)

- ・毎月1日と15日
0時00分 - 24時00分
- ・お正月三が日
1月1日の0時00分から
1月3日の24時00分まで
- ・防災週間
8月30日の9時00分から
9月5日の17時00分まで

家族が集まる機会があれば、一度体験しておくともスムーズに利用できます。

注：災害が発生した際は、体験利用ができない場合があります。

「災害伝言ダイヤル」は、大規模災害時に家族や知人と安否確認を行うための音声サービス。固定電話や携帯電話から「171」にかけて、音声ガイダンスに沿って伝言の録音や再生ができます。

※伝言を録音する

- ①「171」をダイヤルする
- ②ガイダンスに従い「1」(録音)を押す
- ③連絡を取りたい方の電話番号を市外局番から入力する
- ④「1」を押して確定し、ピーという音の後に30秒以内にメッセージを話す
- ⑤録音終了後は「9」を押してガイダンスで内容を確認して完了

※伝言を「再生(確認)」する

- ①「171」をダイヤルする
- ②ガイダンスに従い「2」(再生)を押す
- ③安否確認したい方の電話番号を入力する
- ④録音されていればメッセージが再生される



ニュースあれこれ

7月12日、旧友会主催のイベント「防災を知ろう！そなエリア東京で防災体験学習」に30名が参加。防災体験をしてきました。



参加者の声

津田友子さん

防災に関しては日ごろから興味を持ち、ネットやTVなどで情報を得ていますが、それでも知らなかったことがあり、参加して良かったです。売店で販売されている非常用品のなかでもレトルトの非常食の進化に驚きました。

田中玲子さん

今まで防災にあまり関心がなかったのですが、イベントに参加して備えや知識は大事だと思いました。いざという時のために非常用持出袋を用意しようと思いました。

池ノ谷由加利さん

災害現場の疑似体験は貴重な経験となりました。防災用品の展示を拝見し、日ごろの備えの重要性と避難経路について家族と話し合いました。

小林昌子さん

最近、各地で起こる地震のニュースを見るたび「次は自分のところかしら」と不安に思っていたので「そなエリア東京」に行く企画を聞いて参加。災害後72時間の体験をしてきました。実際にどのようなことが起こるか、どのように行動するか、とても勉強になりました。できれば実際に体験をせずに済めば良いのですが、いつどこで災害に遭ってしまうかわからないので知っておくことはとても大切です。このような機会を設けていただきとても感謝しています。