

# こんなときどうしますか?～災害に備えておきましょう～

## いざというときに備えて

災害から身を守るためには、日頃からの備えが必要不可欠です。日頃から災害に備えておきましょう。

### ①自分の住んでいる地域の災害リスクを知る

自然災害は、地震や津波だけでなく、洪水、土砂災害、火山など、様々な種類があります。そのため、まずは、住んでいる地域にどのような災害の危険性があるのかを把握しておきましょう。把握するための方法としては、市町村が公表しているハザードマップがあります。ホームページで確認することができますので、必ず確認しておきましょう。

### ②避難場所を確認する

地域の災害の危険性を把握したら、自宅周辺の避難場所を確認しておきましょう。その際に注意すべきことは、避難先は、災害の種類によって異なる場合があります。「地震の場合は○○」、「洪水の場合は××」といったように災害の種類に応じて、避難先を把握しておきましょう。なお、避難場所や避難する際の注意点についても、ハザードマップ等で確認することができます。

特に地震については、いつどこで発生するかわかりません。そのため、地震の発生に備え、日頃から建物内の非常口や落下物などの危険箇所などを確認する習慣をつけましょう。

### ③最低3日分の水・食料を備蓄する

大きな災害が発生した場合には、ライフライン（電気、水道、ガス）が寸断したり、物資の供給が滞ったりすることがあります。そのような状況に備えて、最低でも3日分の水、食料を準備しておきましょう。

### ④非常持ち出し品を準備する

洪水や土砂災害が発生しそうなとき、または地震発生後など、自宅以外の場所に避難する際に持っていく物（例えば、銀行通帳や保険証などの貴重品、常備薬など）は、まとめて袋に入れておき、いざというときにすぐに持ち出せるように準備しておきましょう。



### ⑤携帯電話メールサービスに登録しておく

大きな地震が発生した場合に、これから強い揺れが予想されることを伝えてくれる「緊急地震速報」は、携帯メールが届くように設定することができます。また、市町村によっては、地域の安全情報や防災情報を知らせてくれる事前登録制の携帯メールサービスもあります。いざというときの情報取得手段として、これらのサービスに登録しておきましょう。

### ⑥家族との連絡方法を確認しておく

大きな災害が発生した場合には、一斉集中による回線のダウンを防ぐために、電話がつながりにくくなります。そのため、被災後の安否確認を行うための手段として、以下のような方法があります。普段から家族といざというときの連絡方法を確認しておきましょう。



前橋市が公表している洪水・土砂災害ハザードマップ  
参照：前橋市ホームページ

### 【災害用伝言ダイヤル 171】

連絡をとりたい方の電話番号に、自分の声で30秒以内のメッセージを録音しておくことで、自らの安否を伝えたり、家族や知人の安否を確認したりすることができます。

### 【災害用伝言サービス】

携帯電話からインターネットを通じて、安否情報の登録・確認をすることができます。携帯電話各社が提供しており、他者の携帯電話やパソコンでも登録された情報を確認することができます。



## いざというときの対応

災害が発生した場合には、まずは、とにかく自分の身をを守る行動をとりましょう。

### ①地震が発生したら…

屋内にいた場合には、家具や本棚など転倒のおそれのある物から離れ、丈夫な机の下などに潜りこみましょう。ドア付近の人も、地震でドアが変形してしまい、外に出られなくなることもありますので、揺れを感じたら、ドアを開け放ちましょう。

屋外にいた場合には、落下物に注意し、窓ガラスの多い建物の側から離れ（建物の高さの1/2程度）、危険物のない広い場所に移動しましょう。

### ②津波、洪水、土砂災害が発生したら…

これらの災害については、被害が生じる前に、安全な避難場所に移動しておくことが必要です。そのため、これらの災害の発生する危険性が高まった場合には、テレビなどの情報に注意するだけでなく、周辺の様子にも注意を払い、早めの避難開始を心がけましょう。

(群馬大学大学院理工学府物質・環境部門 教授 金井昌信)

### 参考ホームページ

総務省消防庁 <http://www.fdma.go.jp/>

群馬県 <http://www.pref.gunma.jp/>

「防災」でサイト内検索

