

災害に備えて



地震・豪雨・火山の噴火など、近年、日本各地で大規模な自然災害が起こっています。また遠くない将来、大きな地震が起こるといふ予測もされています。現在、高齢で一人暮らしをされている方も少なくありません。災害が起こる前に、準備できることを一緒に考えてみませんか？

生活圏内で起「じり」な「じ」を覚えておきな

ある休みの日のこと。A子さんが居間に行くと、両親が大きな地図を広げていました。

A子「お父さんお母さん、何を見てるの？」

母「ハザードマップよ。先日、町内会から配られたの」

A子「ハザードマップって何？」

父「自治体で発行される防災地図のことだよ。例えば、川の氾濫や津波の到達範囲、土砂崩れの危険地域などを地図に色分けして示されているんだ。↓①」

A子「へえ。あつ、この川も氾濫するとうちの近くまで浸水があるのね」

母「そうよ。それに、うちの周辺は地盤が弱そうだから大きな地震が来たら心配だよ」

父「そういえば、B太はどこにいるんだ？」

A子「遊びに行ってるわよ。私も大学生だし、休日家に全員が揃わないことも多くなったわね」

父「もしもの時、家族が一緒にいるとは限らない。避難場所や連絡

方法を決めておかないといけないな。↓②」

母「そうね。それから定期的に備蓄や非常持ち出し品もチェックしないとね。↓③」

A子「大きな地震が来たとき、家のなかにいても安全とは限らないわ。家具が倒れたり、ガラスが散乱したり、身を守ることも考えなきゃ。↓④」

父「災害の規模によっては、避難の時に最低限のものしか持ちだせないかもしれない。優先順位を決めておこう。↓⑤」

ひとり暮らしの高齢者の場合



母「私、最近引っ越して来たTさんのところへ行ってくるわね」

父「お母さんは民生委員をしているから、地域のお年寄りを時どき訪ねているんだよ」

A子「そうだったのね」

母「こんにちは。Tさん最近いかがですか？」

Tさん「あら、こんにちは、いらっしやい。どうもごうも、町内会から地図をもらったけど、私には



さっぱりわからないの…。夫も亡くなってしまうたし、引越してきたばかりだから、何かあったときに頼れる身寄りもいなくてね」

母「そうでしたね…。今度町内会で避難場所までの経路を歩くことになっていきますから、参加してみてはいかがですか？」

Tさん「そうね、参加しておこうかしら。でもねえ、いざ何かあった時にひとりで避難できるか不安だわ。足も少し悪いし」

母「避難の際に、特別な支援を必要な方（災害時要援護者）は、市町村で名簿を作るよう義務付けられているんですよ。Tさんも名簿に登録しますから、何かあったときは、市町村の担当者や私のような民生委員が安否確認に来ますから心配しなくて大丈夫ですよ。それ以外の時も、いつでも相談してくださいね」

Tさん「それを聞いて安心したわ。老人会に入って知り合いを作っておくのも安心ね」

母「そうですね！これからは、いざという時お互いが助け合っていく社会がますます必要になってきますものね」

いざという時のためのポイント

Aさんと両親の会話のなかで、大切なポイントがいくつかできました。それらについて見ていきましょう。

①ハザードマップ

地図を眺めただけではわからないもの。避難場所への道を歩いてみよう。通行止になる可能性のある道路があったら迂回できるか？など確認。

②家族との集合場所、連絡方法

災害用ダイヤル（災害時171にかけると、伝言を録音できたり、録音を聞くことができる）で連絡を取り合うと決めておくのもひとつの方法。遠くの親戚に連絡を頼むのもよい。

④家での身の守り方

動けるようになったら、火やガスを止める。家庭からの火が広範囲の火災につながる二次被害を防ぐため。また、ヘルメットと底の丈夫な靴をすぐ取りだせる場所に。避難梯子を用意しておくで安心。



明かりがあると不安が和らぐ。懐中電灯の上に水入りのペットボトルをおくと広く照らせる。



③⑤非常持ち出し品と備蓄

災害の規模にもよるが、まずは自分の命を守ることを第一優先に。高台に非難する可能性もあれば身軽に動けるよう持ち物は最低限に。

【最低限まとめておくで安心なもの】

- ・懐中電灯（夜間の避難には必須）
 - ・水
 - ・小銭を含む現金
 - ・持病のある方は、常備薬。また薬の名前と容量を書いたメモ。
 - ・携帯電話（通帳を持ちだせない場合もあるので、予め通帳番号や家族との連絡方法、また薬のメモを書いておくで便利）
 - ・保険証など身分証明書のコピー
 - ・笛もしくは音のでるもの
 - ・余裕があればその他適宜
- ※周辺にいる人々と声を掛け合い助け合おう。自治体の放送をよく聞く。

【備蓄や非常用品(例)】

