

# ここちゃんと防災

～ “ここ” から “ちゃんと” そなえよう～



2022年3月 vol.5

作：工藤 美佐(防災士)

東日本大震災から10年の月日が流れました。この震災によって約16000人の尊い命が失われました。昨年2月には再び宮城県と福島県をマグニチュード7.3の地震が襲いました。さらに今年1月、共通テストの日に起こったトンガで起きた火山噴火による日本への津波の来襲に驚かれた方も多かったことと思います。

災害は「忘れた頃」ではなく、いまや「忘れる前」にやってくる時代になっています。

政府の地震調査委員会の発表によると、今後40年以内に四国沖の南海トラフで地震が起きる確率が前年の「80～90%」から「90%」程度と高まっており、山口県でも柳井市で最大震度6強、瀬戸内側でも3.8メートル以上の津波が来ると想定されていますので、決して他人ごとではありません。

## おうちの中の備え

**01** 重いものや割れるものは低いところへ

棚の重心を低くすると揺れにくくなり、物の落下による破損やケガから守られます。電灯のカバーやインテリアグッズも割れにくい素材を選ぶようにすると安心です。

**02** 玄関や廊下、扉の近くには物を置かずにスッキリと

靴の出しっぱなしや、床や廊下・階段への物の置きっぱなしは避難の邪魔に。家具の配置は「逃げ道をふさがない」ことを意識してみましょう。

**03** 電気や水道が止まった状況でも使えるものを確認しておこう

地震や津波・液状化の影響でライフラインが途絶えることが考えられます。ヘッドライトやLEDランタン、カセットコンロ、灯油ストーブ、ソーラー式充電器、ラップ、ポリ袋、新聞紙、段ボール、ウエットシート等があると便利です。

## 食べ物の備え

**01** 水は1人あたり1日3リットル

お薬やミルクに影響するため「軟水」を用意しましょう。2ℓと500mlのタイプの両方があると、用途に応じて使い分けられ無駄なく便利です。使用期限が過ぎていても生活用水として使えます。

**02** 日頃から食べ慣れた好きなものを少し多めに

被災時は体とともに心も元気をなくするため、慣れないものは食べづらく感じます。自分たちの好みや食べやすさにあつたいつもの味で、常温保存がきくものを用意しましょう。アレルギーや腎臓などに障がいのある方、嚥下に困難のある方は特に備えが必要となります。

**03** あったかいものは癒しと元気の源

カセットコンロとガスボンベ、高密度ポリエチレン袋をより安全な場所で保管しましょう（ただし、被災直後はガスパンの損傷などで火事の危険があるため、安全を確認してから使用）。

**04** 非常食は最後の砦

被災直後は、冷蔵の生鮮食品↓冷凍食品↓レトルト食品や缶詰↓非常食で消費していきましょう。