

3ページ目(コラム)

避難時の必需品リスト

自宅が被災した場合、安全な場所に避難し、避難生活を送らなければなりません。あらかじめ避難用のリュックを準備し、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。

- ・飲料水、食料品
- ・懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、スマホの充電器
- ・使い捨てカイロ、マスク、ウェットティッシュ、消毒用アルコール
- ・衣類、下着、ブランケット、レインウェア、軍手
- ・ホイッスル
- ・貴重品(運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

日頃の備え

災害はいつ起こるかわからないため、日頃からの備えが重要です。普段から意識を高めておくことで、いざという時に冷静に行動できるようになります。

- **どんな危険があるか想定する**

自宅や学校など長時間過ごす様々な場所での災害リスクを把握し、それらに応じた対策を講じることが重要です。

- **ハザードマップの確認**

「ハザードマップ」は、ある災害が発生した場合を仮定し、危険と思われる箇所や災害時の避難場所などを地図にまとめたものです。災害の種類ごとに災害の種類ごとにハザードマップが作成されることが多いため、自宅の場所や学校付近のハザードマップを予め確認しておきましょう。

[福岡市総合ハザードマップ](#)

- **家族間で避難場所や地域の防災拠点を共有する**

災害時は回線が混雑するなどして、離れている家族の安否をすぐに確認できない場合が想定されます。そのため災害発生時に備え、事前に自宅の近くや地域の避難所を事前に調べ、どこに避難するか家族で話し合い、場所を決めておきましょう。

- **家の中、部屋の中の危険を減らしておく**

地震が発生した時、家具が倒れてくる可能性があります。実際、阪神淡路大震災など大きな地震では、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになったり、怪我をしました。家具が転倒しないように、タンスや本棚などにはワイヤーやL型家具で固定しておきましょう。

- 非常時に備えて日頃から備蓄しておく

もし災害が発生した場合、ライフラインが寸断され、物流が機能しなくなる可能性が考えられます。最低でも3日分、できれば1週間分くらいの食品や生活用品（ティッシュ、トイレットペーパー、携帯用トイレなど）を家庭で貯蓄しておきましょう。

[非常食簡易計算ツール | 災害への備え](#)

災害が起こった時の行動

1. 落ち着いて状況確認

災害が発生した場合、まず最優先すべきは冷静さを保ち、周囲の状況を慎重に観察することです。パニックに陥らず、落ち着いて周りを確認することで、より適切な判断を下すことができます。

状況把握は、次取るべき行動を決定する上で極めて重要な判断材料となります。例えば、建物内にとどまるべきか避難すべきか、どの避難経路を選択すべきかなどの重要な決定を下す際に、この初期の観察が大きな役割を果たします。また、この冷静な状況確認は、自身の安全確保だけでなく、周囲の人々を助ける可能性も高めます。

2. 避難指示に従う

大学や地域の避難指示に従いましょう。通常、大学では避難経路が設定されており、避難所として指定された場所に向かうことが推奨されます。避難の際は、混乱を避けるために他の人と連携を取りながら行動します。

3. 安否確認のための連絡

災害発生後、大学は安否確認のためにメールや電話を使用します。指定された方法で迅速に返信し、安否を知らせることが大切です。これにより、大学側は学生の安全状況を把握し、必要な支援を提供することができます。

4. 避難所での行動

避難所に到着したら、まずは自分の安全を確認し、指定された場所に整列します。食料や飲料水の配布が行われることが多いため、指示に従い、冷静に行動します。また、周囲の人との協力が重要で、必要な情報や物資を共有することも考慮しましょう。

*地震が発生した時の行動

一揺れを感じたら: まず、近くの安全な場所に移動します。机の下など、頭を守れる場所に身を隠します。また、窓から離れ、落下物に注意します。

一揺れが収まった後: 自身や周囲の人の安全を確認し、避難経路を確保します。余震が起こる可能性があるため、常に警戒を怠らないようにします。

一避難の指示があれば: 指示に従って避難します。大学内の避難経路を把握しておくことが重要です。

*車の運転について

地震が発生した場合、車を運転中の対応にも注意が必要です。

一運転中の行動: 地震を感じたら、速やかに車を安全な場所に止め、ハザードランプを点灯します。橋の下や高架道路の近くを避けるべきです。揺れが収まるまで、車内で待機します。

一道路の状況確認: 地震後、道路が損傷している可能性があるため、慎重に走行し、落下物や亀裂、舗装の剥がれに注意を払います。

***エレベーターの使用について**

地震時にはエレベーターを使用しないことが基本です。

一エレベーターに閉じ込められた場合: 地震の際にエレベーターに乗っている場合は、直ちに非常ボタンを押して停電を通報します。自力で開けようとせず、待機して救助を待つことが重要です。

***二次被害のリスク**

地震後には、二次的な災害が発生するリスクがあるため、注意が必要です。

一余震: 地震の後に発生する余震は、建物の構造をさらに損なう可能性があります。避難指示が出ている場合は、再度の避難が必要です。

一火災: 地震によってガス管が破損し、火災が発生することがあります。周囲に火の気がないか確認し、ガスの元栓を締めることが重要です。

一津波: 特に沿岸地域では、地震が引き金となって津波が発生することがあります。地震の後には、即座に高台へ避難することが求められます。

***台風が接近している時の行動**

一事前の準備: 台風の情報を確認し、必要な物資(食料、水、懐中電灯など)を準備します。窓や扉を補強し、飛ばされる恐れのある物を屋内に移動させます。

一避難勧告が出た場合: 指示があれば、早めに避難所に向かうことが推奨されます。移動は安全を最優先にし、公共交通機関を利用する場合も、混雑や遅延に備えましょう。

一避難中の注意: 道路の冠水や倒木、土砂崩れの危険があるため、慎重に行動します。

***火災が発生した時の行動**

一煙を避ける: 火災が発生した場合は、煙が立ち込める前に低い姿勢で移動します。口にハンカチを当てて煙を吸わないようにします。

一避難経路の確認: 出口への道を常に把握しておき、迷わずに避難できるように準備しておきます。階段を使い、エレベーターは使用しないでください。

一119番通報: 安全な場所に移動した後、火災が発生したことを119番に通報します。

***津波が発生した時の行動**

一高い場所へ避難: 地震の後、津波警報が出た場合は直ちに高台や避難所へ向かいます。沿岸から離れることが最優先です。

一警報を確認: ラジオやスマートフォンで最新の情報を確認し、津波の到達時間を把握します。避難指示が出ている場合は、迅速に従います。

一安全が確認できるまで待機: 津波が収まった後も、二次的な津波のリスクがあるため、周囲の状況をよく見てから行動することが重要です。

災害時に必要な情報

災害時には、正確な情報収集が必要となります。多くの人がインターネットを利用し、情報収集しようとするため、インターネットの災害時の情報収集は制限される可能性があります。インターネット以外の情報収集の手段としては地域のアナウンスやラジオなどがあります。

被害状況

周囲の建物や道路に関する損壊や火災が起こっていないかなど周囲の安全の有無

交通状況・ライフラインの情報

交通状況やライフラインを確認し、避難をした方がいいのか、自宅で待機するのが安全なのか自身で判断する必要があります。

気象情報

自然災害後、天候などにより二次災害が起きる可能性があります。起きる可能性があります。常に身の回りの危険について意識することが必要です。

避難所での生活

避難所で健康に過ごすために健康管理を心がけましょう。

水分・塩分補給をこまめに

トイレを気にして水分や食料の摂取を抑える人が増え、免疫力低下や持病の悪化などの問題が起こります。災害用トイレの備蓄を予めしておき、災害に備えましょう。

エコノミークラス症候群防止

エコノミークラス症候群とは、足から心臓へと血液を戻す血管に血栓ができて詰まってしまう病気です。

避難所や車中泊では、運動不足や脱水が原因で起こる可能性が高くなります。避難所では積極的な歩行、運動が難しいことが十分に考えられます。長時間座ったままの姿勢で眠らないことや足首の運動、ふくらはぎのマッサージ、十分な水分補給を行うことで予防に努めましょう。

衛生を保つ

避難所では飛沫等により感染症の拡大のリスクが高まります。感染症にかからないために手洗いを心がけ、事前にマスクを備蓄しておくなど自分で身を守る行動が大切です。手洗いをを行うことにより感染症以外にも食中毒など様々な危険から身を守ることができます。

プライバシー保護

避難所での生活は多くの人々と集団で生活するため、周りの人の生活音や視線などが気になり、ストレスに繋がりがやすくなります。段ボールを活用し、他者の視線を遮るパーテーションを作ることによってプライバシーの確保をしましょう。周りの人との距離感を保ちつつ、自分のスペースを作ることができます。

記事参考URL

[知る防災 - 日本気象協会 tenki.jp](https://www.tenki.jp)

[NHK防災 日本の災害リスク・備え・対策の総合サイト](#)

[特集-『防災・減災』お役立ち情報 自然災害から命を守るため、知っておいてほしいこと | 政府広報オンライン](#)

[防災 記事一覧](#)

[内閣府防災情報](#)