

# 地震に備える

3月16日、福島県沖でマグニチュード7.4の地震があり、宮城県と福島県で震度6強の強い揺れを観測した。

マグニチュード8〜9となる南海トラフ地震が30年以内に発生するとも言われている。

自分や家族が生存する為に、自ら判断して正しい行動をとれるよう、

今回は震災発生時に使える防災テクニクを特集したい。

## 自宅で緊急地震速報の

### 警戒音が聞こえたら

#### 1. 出口の確保

建物が歪んでしまうと外に出られなくなる可能性があるため、まずは慌てず玄関へ向かい、靴などをはさんで出口を確保。重さのある落下物が少ない玄関は比較的安全な場所だ。よくトイレは倒壊しにくい為安全だと言われているが、扉が開かず閉じ込められる可能性があるため、あまり良い場所とは言えない。

#### 2. ガスの元栓を閉める

火事の発生にも注意が必要だ。揺れが落ち着いたらガスの元栓が閉まっているか確認し、できれば

水道も元栓を閉めよう。

#### 3. ブレーカーを切る

漏電や通電火災を防ぐためブレーカーを切る。地震の情報はラジオや携帯で聞き、必要に応じて避難を開始しよう。

### 避難の基本姿勢

後頭部から首の後ろを守ろう。落下物やガラスが直撃すると命



を落とす危険性がある。後頭部から首の後ろにかけての部分を守り、先に守ろう。

### 運転中に地震が起きたら

前後左右をよく確認してからハザードランプを点灯して、少しずつスピードを落とし、交差点を避けて左側に寄せエンジンを止める。走行中で揺れが強いと感じた場合は、ハンドルを9時15分の位置で握り、親指の付け根でハンドルを前方に押すようにすると、ハンドルをとられにくくなる。停車後はラジオなどで情報収集をし、避難する場合は、火を引き込まないよう窓を閉め、連絡先をタッチホー

ドの上に置き、エンジンキーはつけたまま、ドアロックはしない。車検証と貴重品は持って避難する。

### 地震が起きた時に

#### やっつけはいけない行動

##### 1. 帰宅後すぐ電気をつける

地震発生後、外出先や避難所から自宅に戻ったら、すぐに電気をつけるのは絶対にやめよう。室内にガスが充満していたら、電気をつけた瞬間に爆発したり火災が起きたりするおそれがある。窓を開けて換気してから火をつけるようにしよう。

##### 2. 停電時にすぐに火を使う

停電したからといって、すぐに火を使うのも危険。気が付ないうちに漏れていたガスに引火して、火災になるリスクが考えられる。窓を開けて換気してから火をつけるようにしよう。

##### 3. すぐにトイレの水を流す

震災発生直後にトイレの水を流すのはやめよう。地震により家屋や地面の下の配水管が損傷している可能性があり、知らずに流してしまうと、逆流したり、下の階で水漏れしたりする可能性もある。

#### 4. 家の中をすく片付ける

震災でめちゃくちゃになっただ家を片付けたり補修したりする前に、被害状況や建物の損傷具合を証拠として細かく撮影しておく。自治体から罹災証明書を発行してもらったり、保険金の請求をしたりする際に役立つ。

#### 近所付き合いは

#### 最強の防災術！

大きな被害が広範囲で起こった場合、自治体や消防、自衛隊などによる「公助」がすぐに来るとは限らない。公助が来るまでの間に頼りになるのが「共助」である。共助とは、住民同士の助け合いのことである。6,400名以上の死者・行方不明者を出した平成7年1月の阪神淡路大震災では、地震によって倒壊した建物から救出され生き

延びることができた人の約8割が、

家族や近所の住民などによって救出されており、消防、警察および自衛隊によって救出された人は約2割である。緊急時に近くの同郷士で助け合えるよう、近隣の住民と挨拶をする、地域のイベントに参加するなど、日頃からコミュニケーションをとっておこう。

#### 自主防災組織

先述したように、地震や災害による被害を最小限にとどめるには、



「自分の命は自分で守る」ことを

基本としながら、「自分たちの町は自分たちで守る」という気持ちで、地域のみんなが力を合わせて行動することが重要だ。その中心な役割を果たすのが、町内会単位を中心に結成される自主防災組織であり、ここ相馬地区では、全町会で結成されている。

また、火事の際などに活躍してくれる消防団は、相馬地区に全4分団配置され、全この町会をカバーしている。

有事の時に近くに頼れる存在がいてくれるのは、ひとつの安心材料である。

しかし、災害時の助けになる割合は、自助7割・共助2割・公助1割と言われている。日頃から、自宅の備蓄品や非常用持ち出し袋を揃える、避難場所や経路について家族で話し合うなどの災害への備えをしていくことが、命を守る行動に繋がっていく。

あたたかくなり、畑仕事も忙しくなる季節だが、今一度、この動きやすい時期に、自分たちの災害対策を見直してみるのはいかがだろうか。

### 相馬地区の指定避難場所

弘前市では、災害が発生した時や発生する恐れがあるときに住民の生命、身体を保護するため、洪水・土砂・地震・火事・火山などの災害種別ごとに指定緊急避難場所と指定避難所を設けている。

- ◆相馬総合支所
- ◆相馬ふれあい館
- ◆相馬小学校
- ◆相馬中学校

※詳しくは弘前市防災マップ参照、または防災課まで。



指定避難場所である 相馬ふれあい館（左）と相馬総合支所（右）、他に相馬小学校、相馬中学校がある。