

日頃の備えが

命を守る

地震、台風、豪雨、竜巻…

大災害が起こったとき、

あなたは自分自身の命を守れますか？

地域の中で「共助」できますか？

千葉大学環境ISO学生委員会の学生が、千葉市内の防災の取組に参加して考えたことを皆さんにも自分ごととして感じてもらうためにリーフレットにまとめてみました。

日頃からできること

食料、飲料などを備蓄する

電気や水道などのライフラインが使えない、物流が機能せずスーパーやコンビニで食品などが手に入らないことが想定されます。普段から**1週間分(最低でも3日分)の食料、飲料**を備蓄しておきましょう。防災のために特別なものを用意する必要はありません。カップ麺、缶詰、レトルト食品など、**普段の生活の中で利用しているものを備える**ようにしましょう。

非常用持ち出し袋を準備する

自宅が危険な状況にある場合、避難所など安全な場所で避難生活を送らなければなりません。予め避難所生活に必要なものをリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるように備えておきましょう。**持ち出すことのできる荷物の量には限りがあります**。大人の男性で15kg、女性で10kgを目安に、「自分にとって本当に必要なものは何なのか」を考えながら、中身を選びましょう。



↑ 避難所運営訓練にて展示されていた持出袋

安否の確認方法を家族で決めておく

災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。また、災害用伝言版(web171)や災害用伝言ダイヤル(171)を利用することも有効です。

ハザードマップで避難場所・経路を確認する

慌てず、安全な場所に避難するためにも、**事前にハザードマップで被害が想定される場所、避難場所、避難経路を確認**しておきましょう。災害の種類によって安全な避難場所が異なるため、それぞれの災害をイメージしておく必要があります。

↓ 千葉市地震風水害ハザードマップ(WEB版)

https://www.city.chiba.jp/ot/her/jf_hazardmap/index.html



いざという時にできること

自宅で出来ること

①頭を守る

クッションやバッグなど、手近なもの**で頭部を覆って落下物や転倒物から守ることが重要**です。移動が可能なら、テーブルの下など空洞となる場所に逃げましょう。

②逃げ道を確保する

ドアや窓を開けて**脱出口を確保**しましょう。

③火が点いていれば消す

火災を防止するためにコンロやストーブの火は、揺れが収まってから落ち着いて止めるようにしましょう。



外出先でできること

①エレベーターにいる場合

全部の階のボタンを押して、いちばん早く止まった階で脱出します。万が一、閉じ込められた場合には、非常用のインターホンなどを使い、外部と連絡を取りましょう。

②自動車を運転中の場合

急ブレーキ、急ハンドルは危険です。**ハザードランプを点灯して徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車して揺れが収まるのを待ちます。**車から離れる際は、緊急車両の通行の妨げにならないよう鍵をつけたままにしましょう。



時間の経過とともにすべきこと

—発災後3分後

部屋にいる方は**靴を履き**ましょう。

非常持出品を手元に用意しましょう。

—5分後

ラジオ等で正確な情報を確認しましょう。家族と離れ離れになった場合は、安否確認も行いましょう。この際、電話はなるべく使わず、**災害用伝言サービス**を使用するようにしてください。

—10分後

隣近所で協力して消火・救出活動を行いましょう。大地震の直後、倒壊した建物などからの救助は一刻を争いますが、行政の救助隊は道路も被害を受けるなかですぐには到着しません。**「共助」がとても重要**です。

<参考>

・千葉県防災対策まめ知識じぶん防災「地震発生！直後の行動」千葉県
<http://keihatsu.bousai.pref.chiba.lg.jp/jibun/prepare/occurrence.html>
・農林水産省「aff2019年9月号」3p
https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1909/spe1_03.html
・内閣府大臣官房政府広報室(2021)「いつもの食品で、もしもの備えに！食品備蓄のコツとは？」政府広報オンライン
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202103/2.html>
・moshimo ストック 編集部(2020)「非常用持ち出し袋の中身&重さは？必要となる理由も知っておこう」
<https://moshimo-stock.jp/article/entry/2020/01/post-15/>
・内閣官房内閣広報室「災害が起きる前にできること」首相官邸
<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>

地域における防災

①轟町中学校における避難所運営訓練

【主な内容】

- ・避難所でのトイレの使用方法
- ・けがをしている人への対応
- ・マンホールトイレの設置方法
- ・太陽光発電で発電した電気の利用方法

マンホールトイレの設置は初めての場合は難しいです。使用方法を知っておくことは、避難所での滞在を快適にし、避難所のトイレを衛生的に保つために不可欠です。

轟町中学校の設備→
左)太陽光パネル
右)マンホールトイレ



②弥生小避難所運営委員会

「避難所に避難してきた人全員が客人のような意識でいると、避難所の運営は難しい」

避難所には訓練を受けた専門家がすぐには到着しない可能性もあります。避難者自身が協力し合い自発的に声をかけ合うことで、避難所生活をより快適にできます。避難所での行動は未体験の場合戸惑うこともありますが、一度経験すると案外簡単だと思うことが出来るはず。是非皆さんも、地域で開催されている防災イベントに参加してはいかがでしょうか。

第15地区自治会長からのコメント

千葉大学西千葉キャンパスのある第15地区は文教地区と云われ、多くの学生が居住・活動しています。しかし、学生は地域との関係が希薄で、地域防災の枠組みに入っていないのではないかと心配しています。地域の避難所では、大規模災害時には発災時から一週間程度は公的支援が行き届かないため、地域住民が主体となって災害時の地域の拠点となるべく活動しています。災害時に地域の避難所とどう関わるか、公共交通機関停止時に、大学内でどのようにして留まるか等について考えてみてはいかがでしょうか。

第15地区町内自治会連絡協議会会長 眞智 洋二