

自然災害はいつ起きるかわからないから

考えておきたい、

わが家の
防災と避難地震、台風、豪雨——災害大国といわれる日本で暮らすうえで、
平時から自然災害へ備えておくことは不可欠です。新型コロナウイルスの感染拡大が収束しないなか、
自然災害に対してどのように考え、備えておけばよいのか、
危機管理教育研究所の国崎信江さんにお話をうかがいました。防災準備は一朝一夕では
完成しません。
気になったらすぐ、少しずつでも
準備を始めましょう。くにぎのぶえ
国崎 信江さん

危機管理教育研究所代表

女性や生活者の視点で、防
災、防犯、生活上の事故防
止など身近にある危険につ
いて提唱。ラジオやテレビ、
新聞など、幅広い場で情報
提供を行っている。自宅の地理的な災害リスクを
知っておこう

災

害発生＝避難、と多くの人がか
えると思いますが、まずは、普段
のうちから住んでいる土地の災害リスクを
「ハザードマップ」で確認しておくことが
大切です。自宅やその周辺にどのような
災害被害が起きやすいのかを知っていれ
ば、いざというときに避難をするべきかど
うか、またどこへ、どのような経路で避難すればよいかを判断する助けになります。
たとえば、ハザードマップ上で自宅が河
川の氾濫による浸水エリアに含まれてい
たとしても、住まいがマンションの上階で、
想定される浸水深であれば自宅が浸水
することがないとわかれば、無理に避難
せず自宅で過ごす（在宅避難）という選
択もできます。

ハザードマップの一例

パルシステム共済連の事務所がある東京都新宿区大久保エリアの
ハザードマップ（出典：新宿区ホームページ）

ハザードマップについては次のページをチェック！

避難をするべきか迷ったときには

避難をするかしないかを見極めるための、いくつかのポイントがあります。

自宅の損傷具合
家屋が傾いている、等周囲の状況
火災が発生している、
土砂崩れや津波の
可能性がある、等室内の被害状況
家具や家財が散乱し
片づけるまで
生活できない精神的な不安
ひとり、家族だけで
いるのが怖い

これらに当てはまるときは、ためらうことなく避難するようにしましょう。

避難所**以外**の避難場所も 想定しておこう

避

難先は指定避難所だけではありません。長期間避難所で過ごすことになった場合、「プライバシーがない」「皆、精神的余裕がなくトラブルが起きやすい」「犯罪（窃盗、性犯罪等）の心配」といった問題が切り離せず、私は指定避難所は避難先の最終選択肢だと考えています。

実家や親族宅、知人宅が安全な場所なのであれば、そこへ身を寄せるのも一案です。もちろん、何か起きたときに避難させてもらえるよう、あらかじめ相談は必要です。

さらに発想を転換し、災害被害の出ていない安全なエリアまで移動して宿泊施設（ホテル・旅館）や温泉施設を避難先にする方法もおすすめ。この場合、それなりの費用が必要になりますが、精神的な負担は減らすことができます。わが家ではこんなときに使うためのお金を「防災コソコソ貯金」と名付けて毎月積み立てていますよ。

どのような形にせよ、避難先の選択肢は広く考えて、災害や被害の状況にあわせて選べるようにしておきたいですね。



多くの人が集まる避難所での**コロナ対策**

防



災グッズには感染症対策用品（マスクや消毒液、体温計など）も含まれるので、新型コロナウイルス用に特別に何かそろえる必要はないですが、あえて言うなら、この時期、マスクや消毒液は常時使用することになるので、備える量を増やしておきましょう。

避難所はインフルエンザやノロウイルスなど感染症が発生しやすい環境なので、ポリ手袋や除菌シートも用意しておくとう安心です。

トイレは共用ですし、支援物資も多くの人が触れた状態で配られるので、感染症対策として日中はポリ手袋を着けて過ごすのがおすすめです。

避難所でのコロナ対策は運営者から指示がありますので、それに従いましょう。また、感染症予防のため頻繁に換気が行われることが予想されます。非常時の体調管理のためにも、体質にあわせた体温調整グッズは用意しておきましょう。

お役立ち情報

ハザードマップを見てみよう！

自宅がどのような土地に建っているのか知っておくのは、自然災害に備えるためにとても大切です。

土地の災害リスクを地図上で確認できるのが「ハザードマップ」。

各自治体が公開していますが、広いエリアを分割して公開しているので、自宅周辺の地図を見つけるのが難しいという声もあります。

そこでおすすめのホームページを紹介します。

【国土交通省】ハザードマップポータルサイト

<https://disaportal.gsi.go.jp/index.html>



入力した住所のハザードマップを見ることができます。

災害の種類別に作られているハザードマップを重ねてひとつの地図として見られるので便利です。



災害に備える！地理院地図の使い方

<https://maps.gsi.go.jp/help/intro/municipality/sonae.html>



入力した住所の災害リスクや過去の災害被害を地図で確認できます。

地図上に表示される自然災害伝承碑からその土地で起きた災害の歴史も知れるので、子どもと一緒に検索してみるのもおすすめです。



ささえあい・学びあい・たすけあう

LPA※による学習会を開催しています

防災士によるオンライン学習会 「自然災害に負けたくない」を開催しました (パルシステム群馬)

2021年3月23日開催

新 型コロナウイルス感染拡大をうけ、パルシステム群馬では初のオンライン形式での学習会「自然災害に負けたくない」を開催しました。

当日は防災士の資格も持つLPA※が講師となり、「防災」と聞いても何をしたらよいかわからない方にむけて、命を守るためのポイントやハザードマップの見方など、災害に立ち向かうために個人でできる対策や心構えについてお話ししました。参加者からは「備えているつもりではいるが、つい忘れてしまうので、定期的に学習会に参加して防災意識を高めておきたい」「前橋、高崎での実施だと距離も遠く、時間的な制約もあり参加が難しいが、オンラインだと参加できるのでありがたかった」といった感想が寄せられました。



当日の配信の様子と参加者のみなさん



※LPAとは 生協の全国組織である日本コープ共済連が実施する「LPA養成セミナー」を修了・合格した組合員、またはFP2級以上のファイナンシャル・プランナー資格を自ら取得し一定の研修課程を修了した組合員。



Information



災害に便乗した

悪徳商法にご注意を！

豪雨や台風、地震、大雪などの大規模な災害が発生したあとは、それに便乗した悪徳商法が多数発生しています。

台風で雨どいが壊れ外壁もはがれた。「火災保険で修理できる」という業者が突然来訪し、保険請求手続きの代行と住宅修理の依頼をすすめられた。



豪雨で雨漏りし修理してもらったが、さらにひどくなった。

雪下ろし作業後に当初より高い金額を請求された。

保険の対象となるかどうか確認もしないまま

保険金請求手続きの代行を持ちかける、

保険金請求代行のコンサルタント料や修理費用は

おりた保険金で対応できる、といった勧誘にはご注意ください！

困ったときは

消費者ホットライン 電話番号(局番ナシ)188へご相談を。

身近な消費生活センターや消費生活相談窓口を案内してもらえます。

出典：独立行政法人国民生活センター ホームページ