



もしもに備えて、防災知識をつけておくことは大切な人を守る上でとても大事なことです。  
ここでは、いざというときに役立つ防災知識をご紹介します。

## キッチンでの地震

**危険なキッチンから逃げるのが大事！**

キッチンは、火や刃物を使い、さらに、冷蔵庫など重くて大きな電化製品もあるため、とても危険な場所！無理に火を止めようとして逃げるのが遅れるよりも、とりあえず、危険なキッチンから逃げるのが大事！

## リビングでの地震

**物が少なく落下物の心配もない廊下に逃げるのが望ましいです。**

地震の際、まずは落下物などなにもなく危険が少ない場所に逃げるのが絶対条件！そのため、基本的に物が少なく上からの落下物の心配もない廊下に逃げるのが望ましいのです。

## 就寝中の地震

**ベッドから降りて、頭を守り身をかがめましょう。**

ベッドで寝ている場合、床に降りてベッドより身を低くし、頭を守るため、枕や布団で覆い、身をかがめましょう。タンスなどがある場合は、それとは逆側のベッド脇に避難することで、転倒する物の下敷きになるのを防ぐ事ができます。

## 地下鉄での地震

**車両は頑丈で倒壊の恐れが少なく、落下物もないため安全。**

車両はとても頑丈で倒壊の恐れが少なく頭上からの落下物もないため安全。動かずホームに留まってしまうと、頭上の案内板が落下して、怪我の可能性もあります。また、急いで地上に向かうと、多くの人でパニック状態になり転んで怪我をする危険もあります。

## 車を運転中の地震

**車を止め、とりあえず車内で待機し、カーラジオで情報収集をしましょう。**

ドライバー全員が地震に気づいているとは限らないので、急停止や急発進は危険！ハザードランプをつけ、ゆっくり左側に停止。視界を遮らないカーラジオで情報収集してください。慌てて車外に出てしまうと、車との接触事故や落下物にあたる危険があります。また走り続けるのは、陥没や倒木の危険もあります。

## 子供が学校にいるときの地震

**学校に電話をしての安否確認は控えましょう。**

東日本大震災のとき、学校に保護者からの連絡が殺到し逃げ遅れた教師たちがいました。万が一、親子が離れ離れになったら「公衆電話」から無料で利用できる「災害用伝言ダイヤル（171）」を利用してください。

## 街中でショッピング中の地震

**助かる可能性が高い場所は、一番近くのガソリンスタンドに逃げることに。**

ガソリンスタンドは消防法や建築基準により頑丈です！実際に、地震の後ガソリンスタンドだけが残っていた実績もあります。ショッピングセンターが危険なのは、全面ガラスばりの部分！路上にガラスが割れ、雨のように降り注ぐ可能性が！実際、東日本大震災のときは多くの通行人が負傷にました。歩道橋も古いと倒壊の危険があります。

## スーパーで買い物中の地震

従業員出入り口の「前」は、人の出入りがあるため、物が置かれてなく比較的  
安全です。

従業員出入り口の「前」は、人の出入りがあるため物が置かれてなく比較的  
安全です。ただし、バックヤードに入ると、逆に物が多く危険です。買い物カゴで頭を覆うのも  
危険です。通路の商品ワゴンが襲ってきます。また、全力で外に出るのも危険！スー  
パーの出入り口はガラスが割れたり看板が落下したりと危ない上、人が多くパニック  
になります。

## ビルの高層階での地震

途中階まで降りて、火災、パニックなど冷静に様子を見ることが望ましいです。

途中の5階まで降りて、火災、パニックなど冷静に様子を見ることが望ましいです。  
急いで1階まで逃げると人が非常階段に停滞し、パニックを引き起こす可能性があり  
ます。また、屋上への避難も、火災が発生すると煙は上へ上へ向かうため、逃げ遅れ  
る可能性が高まります。

## 避難所へのペット同行

ペットを連れて行ってもよいとされています。

迷子になったペットが復旧作業を妨げたり、興奮して人を噛んだりする可能性がある  
ため連れて行ってもよいとされています。環境省も、原則、ペットとの「同行避難」  
を定めています。ただし、避難所に連れてはいけるものの、人命が優先となるため一  
緒にいられない可能性も高いです。また、エサなど口に合わない場合もあるので、好  
みのエサを準備し預け先を考えておくのもよいでしょう。

避けることのできない台風や地震などの万一の災害。住まいの保障から事業を開始したこくみん共済 coop では、  
万一から命と暮らしを守る 防災・減災活動に取り組んでいます。ホームページでもさまざまなコンテンツをご紹  
介しています。ぜひご確認いただき、大切な人にもシェアして防災・減災活動にご活用ください。

出典

<https://www.zenrosai.coop/bousai-gensai/311tokuban/bousai-jiten.html>

