

アストのなっとく講座

～被災者のお話から見る、
家族を守る地震対策編～

 寿寿 (じゅじゅ)・・・しっかり者のお姉さん猫
 はっば・・・わがまま、気まぐれな妹猫

 先日の北海道胆振東部地震、本当に怖かったわよね。改めて被害を受けられた方に、心からお見舞いを申し上げますにゃ。
 異常気象、集中豪雨、地震!! 災害の起こる頻度、なんかどんどん高くなってない? 「明日は我が身」なんて言っても、いざ真剣に考えたら準備不足だらけかも・・・。

 今日は、被災者の方のお話を元に『家族を守る7つの地震対策』のお話しよ。

 しっかり準備して、安心して毎日を過ごしてちょーだいっ!

その①: 親類と家族のケータイ番号を暗記

 災害時に一番欲しい情報って「家族が無事かどうか」じゃないかしら?

 家族が一緒にいる時に地震が来るとは限らないもんね。ケータイやスマホが近くにない時に地震がおこる可能性だってあるし。公衆電話があっても、電話をかける先の番号が分かんなかったら、何の意味もなくなっちゃうわ。

その②: 災害時のルール作りを

 家族の集合場所を決めよう。
例えば、「小学校」だけではなく「小学校の校庭のサッカーゴールの近く」という具合に、詳しく具体的に決めておくことが大切よ。

 実際に、決めた避難場所までお散歩がてら歩いてみるのもいいかも! 防災意識が高まるし、実際に見て難しければ場所の見直しもできるわ。

その③: 持ち出し用の防災バッグは複数用意

 せっかく準備をしても、イザっていうとき持ち出せなければ意味がないもの。
2～3個用意して、色々な場所に置いておくと持ち出しやすいわね。

 持ち出し袋の中には・・・電池式の携帯ラジオ、手動式の携帯充電器、頭につける懐中電灯も入れておくにゃ!

その④: 金融機関リストを作る

 命の次に大切になってくるのは、やっぱり現金よね。
今は地震保険をいかに早く払うか! が、保険会社の課題になっているの。

 通帳をなくしても、預金が無くなる訳ではないから大丈夫!
口座番号や保険証券番号・クレジットカード情報などを書いて防災袋に入れて置いたり、ケータイにメモリーしておいてもいいかも。ただし、管理はしっかりね?

その⑤: 大切なものは、家庭用金庫に

 大きな地震が起こると、家の中はぐちゃぐちゃになります。
その時に、通帳・実印・権利書など、大切なものが1か所にまとまっていると便利ですよ。

 銀行の貸金庫もオススメ!
サイズにもよるけど、年間 6,000 円～ 20,000 円くらいで借りられるわよ。

その⑥: 応急手当の技術を身につける

 呼吸が止まると、数分後には心臓が停止するの。
脳が酸素なしで生きられるのは、わずか 3～4 分といわれているわ。
また、やけどの対処や止血の方法、骨折した場合の三角巾の使い方や添え木の方法なども、覚えておくと安心ね。

 消防署や市民イベントで教えてもらえるわ。
どんどん参加して、イザっていうときのために勉強しなくちゃ!

その⑦: 近所の人には挨拶を

 頼りになるのは「遠くの親戚」より「近くの他人」。
日頃から顔見知りだからこそ、食事や毛布を分け合えるし、顔が見えなければ心配して探してくれる。
大変な時に支え合う事の出来るご近所さんは、どんな知識よりも備蓄よりも防災袋よりも、何よりも大きな力になってくれるわ。

 この機会に! 是非きちんと考えて、話し合ってみてね!

アストのほけん

 0120-57-2760 長野県諏訪市南町10-5

■定休日/日曜日・祝日 ■営業時間/ 10:00～19:00

E-mail:ast@view.ocn.ne.jp HP:http://astnohoken.com/