




アストのなっとく講座 ~ 3.11 東日本大震災 あれから 10 年!今できること編~


 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

 2011 年の 3 月 11 日 14:46 頃、東日本大震災が起こったのよね。あれから、もう 10 年。皆さんは何をしてきましたか? 諏訪地域もかなり揺れました。お仕事中だった方、お家に居た方、皆がものすごい揺れを経験したと思います。

 10 年経った今も、復興に至ってない部分も多いんですけどね。なかなか難しいんだとは思いますが、やっぱり切ないや。

 本当に・・・あとね、「災害関連死」っていう、悲しい事実もあるの。災害関連死っていうのは、建物の倒壊などの災害の被害によって直接亡くなるのではなく、避難所で病気の発症や持病の悪化などで間接的に亡くなること。特に地震の場合は、地震による建物の倒壊などで亡くなるよりも、災害関連死で亡くなる方が多くなっているんですけど。令和 2 年 9 月の最新データでは、3,767 人の方が災害関連死で亡くなっていて、そのうち 3 名は長野県の方。


 災害関連死?初めて聞いた・・・悲しいや。詳しくは、どんな?


 原因は色々だけれど、多いのは


- 同じ姿勢でいることの多い車中泊や避難所での生活が原因のエコノミークラス症候群
- 地震のストレスからのうつ病


- 水不足で持病の透析治療が困難になった
- 環境変化によるストレス


などが挙げられているわね。
避難生活になってしまうと、避難所の環境が過酷でも、そこに居るしかないからね。それに、元々住んでいた場所のコミュニティが失われてしまっている訳だから、ストレスは大きいわ。

 辛いわねえ…。いつ自分が避難生活になるかなんて、みんな分かんないもんね。備えは、ちゃんとしとかなないとことよね。


 勿論!それと、大切なのは情報。
新型コロナウイルスでも、様々なデマが飛び交っていたでしょう?正しい情報の入手が、自身の身を助けるわ。

 あー!あったわよね、フェイクニュース騒動!!!災害の時って、必ずこの手のことが起こるのよねえ・・・。


 そうでしょう?そのほかにも、お風呂や食料・支援物資提供の情報。「あそこでやっているなんて知らなかった!」なんてことが多かったみたい。そういう地元の情報を得るのに適しているのが、ラジオ。SNS の情報も良いけれど、誤情報も多いのが難点よね。ラジオは市町村が発信する情報だから正確。それに、テレビよりピンポイントで地元の情報が得られるわ。

 そっかあ。知らないって怖いわね。
スマホでラジオが聴けるアプリもあるらしいじゃない?緊急時の

ために、ダウンロードしとくのもいいかも!

 そうね。あとは、やっぱり大切なお金の話。地震保険に加入していないと、地震被害では「何も」貰えないの。地震が原因での火災では、火災保険は受け取れないからね。

 何も貰えない・・・家が無くなってるのに、何も貰えないって、怖すぎにや・・・。

 そうよね。地震保険は、家財がポイントともいえるの。諏訪地域は、津波の心配はいらなんでしょう?地震で家がベシャンコになる確率も、さすがにそこまで高くない。でも、液化や地滑りの確率はととても高い。家そのものは無事な場合でも、真っ先に被害を受けるのって家財なの。基本的に、地震保険は火災保険の半分しか補償されない物なんだけれど、保険会社によっては 100%補償の商品も存在するわ。

 地震・・・考えれば考えるほど怖いや。
しっかり調べて、備えなくっちゃ!!

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:https://astnohoken.com/