

いつかではなく、今。

巨大地震に備える

令和８年７月28日に発生した熊本地震から、３カ月が経過しました。その間下妻市においても震度５弱の揺れを観測する地震が発生し、多くの方が不安に駆られたことと思います。災害はいつ・どこで起きても不思議ではありません。予測できない自然の猛威に対し、私たちは過去の教訓をどのように活かすべきでしょうか。日頃からの備えと正しい知識が、ご自身と大切な家族の命を守ります。

命を守った その先に。

健康二次被害を防ぐ

余震での建物倒壊への恐怖やプライバシーの懸念から車中泊を選択する人がいます。

車中泊をする場合は、エコノミークラス症候群などに気をつけるため、座席をフラットにして足を伸ばして寝られる環境を整え、こまめな水分補給や足首を回す・歩くなどの運動を心掛ける必要があります。また、避難所生活では、寒暖差への対策やこまめな手洗い・うがいなど、感染症対策を意識することも大切です。



▲足を伸ばせる寝床を確保し、体への負担を軽減する工夫を

ライフライン停止に備える

地震発生に伴いライフラインが寸断された場合、水洗トイレが使えなくなることで、衛生環境の悪化や健康への大きな負担が懸念されます。

非常用簡易トイレの備蓄

水が流れない状況を見据え、人数分 × 数日分の携帯・簡易トイレを確保しておく（1日5回程度）。

避難リュックの準備

日常的に使用する薬やメガネ、入れ歯等は、忘れないようメモやタグをリュックにつけておく。

飲料水・非常食の確保

最低3日分、できれば1週間分（飲料水は1人1日3L）を備蓄。賞味期限を切らさないようローリングストックを。

一度大きな揺れが収まっても安心しない

大きな地震では、最初の激しい揺れのあとも強い揺れが繰り返し発生し、避難行動や救助活動に大きな影響を与えます。さらなる倒壊などの危険があるため、安全が確認できるまでは損傷した家屋には戻らず、倒壊のおそれがある構造物にも近づかないよう注意が必要です。



▶東日本大震災における市内の被害

大切な人との日常を、守るために。

住宅の倒壊や家具の転倒による被害を防ぐため、寝室やリビングの家具は突っ張り棒やL字金具、粘着マットなどで固定しましょう。また、玄関や廊下、部屋の出入口に大きな家具や物を置かず、避難経路を確保することも大切です。さらに、住宅の耐震性を確認し、必要に応じて市の補助制度などを活用した耐震改修を検討しましょう。





▶家具を固定し、家具の転倒を防ぐ

車内に閉じ込められたときの脱出方法

近年の豪雨災害では、車が水没し、車内に閉じ込められる危険性がクローズアップされました。万が一のときは、以下の方法で脱出を図りましょう。

緊急脱出用ハンマーを使う

運転席から手の届く場所に「緊急脱出用ハンマー」を備え、ハンマーの尖った先端で窓ガラスの隅を強く叩きます。

窓ガラスを割る

水圧でドアが開かない場合、側面または後面の窓ガラスを割って脱出します。フロントガラスなどの合わせガラスは割ることができません。

脱出のタイミング

車内に水が入り始めたら、ドアが開くうちに脱出しましょう。水位が上がるとドアが開かなくなりますが、車内外の水圧差がなくなると、開く可能性があります。窓が水面に沈む前も、脱出できるタイミングです。

正しい情報の選択と地域での助け合いを

災害時はSNSなどでデマが広がりやすくなります。正確な情報の確認と、日頃からの地域の声かけや助け合いが大切です。

公的情報の活用

市公式サイトや防災行政無線、気象庁などの信頼できる情報源から正確な状況を把握する。

iPhone用 android用

スマホ用防災アプリ

携帯電話用防災無線放送メール

消防防災課にて、280メガヘルツ防災ラジオの有償配布をしています。

対象：市内に住所を有する世帯主

- 1台目：2,000円
- 2台目：5,000円

