

防災士記者

新 備えのコンパス 1



©河北新報社

イラスト さとうあけみ

避難指示で安全な場所へ

東北で今年、自然災害が相次いでいる。1月にトンガ沖から遠地津波が太平洋沿岸に到達した。3月は福島県沖を震源とする震度6強の地震が発生。7、8月は各地で水害が多発した。30日から始まる防災週間に合わせて、防災士でもある記者が、イラストとともに身を守るポイントを案内する。

(須藤宣毅、瀬戸夕貴子)

「最近、避難勧告という言葉が聞かないな」と思っている人はいないでしょうか。それもそのはず、避難勧告は2021年5月に廃止され、避難指示に一本化されました。避難指示が出たら原則、危

険な場所から自治体の指定避難場所や安全なところにある親戚、知人宅などに速やかに避難する必要があります。

ただし、既に水があふれていたり、大雨が降っていたりして、外出するのが危険な場合があります。そのときは建物の上階や、斜面から離れた部屋など、少しでも安全な空間に移動しましょう。

命を守る上で重要な避難行動や自然災害に関わる用語は時々、見直されます。行政が周知するのはもちろん、住民も危機回避のタイミングを逃さないように、言葉の変更に気を付けたいですね。

|| 随時掲載 ||



©河北新報社

イラスト さとうあけみ

防災士記者
新 備えのコンパス 2

避難は水があふれる前に

この夏、東北各地で大雨が降り、広範囲が浸水しました。身の危険を感じるほどの雨を体感した方も多かったと思います。

大人でも膝元まで水に漬かると、水圧で歩くのが難しくなります。流れが速ければ、浅くても足をすくわれ、流さ

れてしまつかもしれません。大雨が予想されるときは、最新の気象情報をこまめに確認し、浸水前に避難を済ませましょう。

移動中にやむなく水に漬かった場合は、傘やついで濁った水を突き、側溝やふたが外れたマンホールといった危険

がないか、確認しながら進んでください。長靴は水が入ると動きにくくなるので、万が一に備えてスニーカーを。流れてくる物だけがをしないよう、長袖長ズボンを着ましよう。

水があふれる中、避難するのは危険です。水から離れ、少しでも高いところへ移動し、救助を待ってください。

|| 随時掲載 ||

防災士記者

新 備えのコンパス 3



イラスト さとうあけみ

公衆電話は災害時「優先」

街の公衆電話は「災害時優先電話」として、非常時に電話が混み合う中でも通信規制の対象外になっています。東日本大震災の直後、行列に並んで利用したという方もいるでしょう。

ただ設置数は年々少なくなっています。2021年度末

は約13万台と、震災の起きた11年度の約60%まで減りました。次の災害に備え、公衆電話のある場所を調べておく心安心ですね。

一方でスマートフォンの普及に伴い、公衆電話を使った経験のない人が、若年層を中心に増えています。いざとい

う時に慌てないよう、使い方を練習しておくといいでしょう。

突然、公衆電話から電話がかかってくると、不審に思われる心配も。家族には前もって、被災時の公衆電話の利用を伝えましょう。

通話にはテレホンカードや10円、100円硬貨が必要です。非常持ち出し袋に硬貨なども用意してはいかがか。

|| 随時掲載 ||



イラスト さとうあけみ

防災士記者
新 備えの
コンパス 4

大雨になる前に自主避難

まだしばらく台風が心配な季節が続きます。豪雨災害の恐れがある場合に備え、国は5段階の警戒レベルを導入し、住民がとるべき行動を示しています。

レベル3は「高齢者等避難」、4で「危険な場所から全員避難」、5は「直ちに安

全確保」を意味し、市町村が発令します。

あまり知られていませんが、レベル1は「災害への心構えを高める」、2は「避難行動の確認」、気象庁が発表します。危機が迫るまで時間があるこの段階を、自主避難に活用してはどうでしょうか。

特に高齢者や子どもがいる場合、自治体の発令前でも、深夜の大雨予報など不安を感じたら、安全な場所にある親戚の家や頑丈な建物に避難を始めましょう。

ホテルや旅館も自主避難先の候補です。酒田市のように要配慮者と介助者らを対象に、宿泊費の一部を補助する自治体もあります。

防災士記者

新 備えのコンパス 5



©河北新報社

イラスト さとうあけみ

地震後の避難は階段利用

福島県沖を震源に今年3月16日、宮城、福島両県で震度6強の地震が起きた際、停止したエレベーターに利用者が閉じ込められた事案が、7都県で41件発生しました。昨年2月13日に両県で震度6強を観測した地震でも、多数の工

最近のエレベーターは、地震を感じると最寄り階に停止するようにできていますが、エレベーターに乗っていて大きな揺れを感じたら、全

レベーターが止まり、保守管理業者が対応に追われまし

ての階のボタンを押して、止まった階で降りましょう。万が一、閉じ込められたらインターホンで通報します。

揺れが収まった後、エレベーターを使うのは避けましょう。余震や停電で停止する可能性があります。避難は階段を使い、移動中に余震が起きた場合は、手すりにつかりつかまって、転げ落ちないようにしてください。

防災士記者
新 備えのコンパス 6

揺れたら低い姿勢で頭を守ろう

スーパーで



寝室で



©河北新報社

イラスト さとうあけみ

揺れたら頭を保護し避難

地震が発生した直後、落下物が頭を直撃するおそれがあります。死亡したりする危険があります。

家具や窓ガラスなどから離れ、揺れが収まるまで、テーブルや机の下に隠れ、脚を持って揺れが収まるのを待つ。これが身を守る基本動作です

が、場所によっては身を隠せるものが、周囲にない場合もあります。誰しも、いつどこで地震に

遭うか分かりません。東日本大震災では発生した瞬間、スーパーにいた人が、買い物かごをかぶって、落下物から頭を守った事例がありました。

テーブル、机がない場所で被災した際にどうやって頭を守るかイメージしておきましょう。

● 寝室では枕や布団、通勤・通学の途中だったらカバンやランドセルで頭を保護し、低い姿勢をとってください。浴室にいた場合は風呂おけをかぶって、できるだけ安全な空間に移動すると安心です。

|| 随時掲載 ||



イラスト さとうあけみ

防災士記者
新 備えのコンパス 7

雷鳴ったら木から離れて

屋外でのイベントやスポーツ中に雷の音が聞こえたらどうしますか？ すぐに頑丈な建物の中に逃げましょう。キャンプ場ではテントのポールに雷が落ちる可能性も。近くに建物がない場合は、可能な限り低い姿勢で身を守ってください。

樹木や電柱には絶対に近づかないで。落ちた雷が近くの人に飛び移る危険があります。2012年には大阪市で、屋外ライブの参加者の近くの木に雷が落ち、2人が死亡する事故が起きました。樹木や電柱からは、4m以上離れましょう。

気象庁がウェブサイトで公開しているナウキャストは、1時間先まで雨雲の動きや雷の恐れがある場所を予測し、地図上に表示しています。民間の気象情報会社もアプリなどで情報を提供していて、外出先でも自分が今いる場所のリスクを確認できます。天候を確認しながら、行楽の秋を楽しんでください。

|| 随時掲載 ||

防災士記者

新 備えの コンパス 8



イラスト さとうあけみ

揺れ感じなくても避難を

1月にトンガで起きた海底火山の大規模噴火では、気圧変化の影響で津波が発生しました。波ははるか遠く離れた日本沿岸にも到達し、東北でも養殖いかだに被害が出たり、電車が運転を見合わせた、生活に大きな影響が出ました。

遠くで発生した津波が海を渡って日本に達することがあります。これを「遠地津波」と言います。1960年のチリ地震津波では、南米チリで発生した津波が、22時間かけて日本に到達。岩手、宮城両

県などで142人が犠牲になりました。当時を知る家族やご近所さんがいたら、体験談を聞いてみてください。

津波注意報が出たら、揺れを感じなかったとしても海から離れてください。津波は50センチで大人を押し流し、1分で木造家屋を破壊する力があります。到達時刻を過ぎても、注意報が解除されるまでは、絶対に海に近づいてはいけません。

|| 随時掲載 ||

聴覚障害者の情報伝達に配慮を



©河北新報社

イラスト さとうあけみ

防災士記者
新 備えの
コンパス

9

聴覚障害者に情報届けて

大災害の発生直後、停電したり通信状態が悪かったりすると、命を守る情報は主に防災無線や自治体の広報車、消防団の呼び掛けなど、音声で伝えられます。東日本大震災でもこのような状況になり、聴覚障害者には災害情報や防災情報が届きませんでした。

一般の人が、聴覚障害者とコミュニケーションを取るには、筆談が手軽で確実です。筆記用具とノートや付箋を用意しておきましょう。家族や知人に安否情報や避難先などの伝言を残す用途にも応用できます。

ペンや紙がない場合は、空

中に指で文字を書く方法もあります。

河北新報社は、災害時の聴覚障害者との対話を補助するため、避難など被災直後の対応を尋ねる質問に「はい」「いいえ」の選択肢を付けた指さし会話シートを作りました。オンラインニュースから無料でダウンロードできます。防災訓練などで使ってください。

|| 随時掲載 ||



イラスト さとうあけみ

日頃から体力、健康づくりに
取り組もう

体操

ウォーキング

©河北新報社

防災士記者
新 備えの
コンパス

10

健康と体力つくる習慣を

「フェーズフリー」という言葉を知っていますか。日常と災害時の垣根をなくし、「いつも」の取り組みを「もしも」のときも役立てようという考えです。

例えば、電気自動車(EV)やプラグインハイブリッド車(PHV)。普段は移動手段

として、停電時はスマートフォンの充電や避難所の照明の電源として使うことができます。

身近なものでは、カセットコンロ、コンセントのない石油ストーブ、ペットボトルの水が該当するでしょう。ラインが止まっても影響が

ありません。

生活習慣では、健康づくりや体力づくりがお勧め。食事や運動に気を付けることで、普段は病気やけがの予防につながり、災害時は避難や救助に生かされます。

いつ役に立つ分からない「防災のため」ではなく、普段だけでなく「防災にも」なら、取っつきやすいのではないのでしょうか。|| 随時掲載 ||

防災士記者

新 備えのコンパス

11

普段から安否確認手段を試そう



©河北新報社

イラスト さとうあけみ

災害用伝言板使ってみて

「〇〇さんを探しています」
 「私の連絡先は××です」。
 東日本大震災の直後、市役所などの掲示板には、このような内容の紙がたくさん貼られました。電気、通信と交通網が断たれた被災地で、家族、友人の安否情報は最も必要とされた情報の一つでした。

災害発生時に通信各社が開設する災害用伝言板は、安否確認に便利なサービスです。ただし、活用するには連絡を取りたい人同士が、サービスと使い方を知っている必要があります。どちらかしか知ら

ないと、メッセージは届きません。

毎月1日、15日は災害用伝言板の体験ができます。今日は1日。試しに家族や友人と連絡を取り合ってみてはどうでしょうか。

ただし、災害時に何かの事情でサービスを利用できない場合があるかもしれません。そんなときに備え、家族が落ち合う場所などを決めておきましょう。

防災士記者

新 備えのコンパス 12

ペット同行避難の準備をしよう

ペットと一緒に
避難訓練に
参加する



©河北新報社

イラスト さとうあけみ

ペット同行避難へ準備を

ペットを飼っている家も多
いと思います。東日本大震災
では、ペットを避難させるた
めに自宅に戻り、津波の犠牲
になった飼い主がいました。
混乱の中で飼い主とはぐれた
犬や猫もたくさんいました。
このような教訓を踏まえ、

環境省は2013年、ペット
救護のガイドラインを策定。
災害発生時にペットと一緒に
逃げる同行避難の原則を打ち
出しました。
その後、18年に改訂し、ペ
ットの健康と安全を守る責任
は飼い主にあることを明示し

ました。飼い主は、ペットが
ケージに入っておとなしくし
ていたり、決められた場所で
排せつをしたりできるような
しつけや、トイレシート、ペ
ットフードといった飼育用品
の準備などが求められます。
地域の防災訓練に参加し、
避難路を確認すると同時に、
地域の人たちにペットと避難
を知ってもらうことも
重要です。 || 随時掲載 ||



©河北新報社

イラスト さとうあけみ

防災士記者
新 備えのコンパス

13

非常用品持ち歩いて安心

自然災害は自宅や学校、職場にいるときに発生するとは限りません。通勤、通学中や、出かけた先で被災する可能性もあります。

そんなとき、かさばらない防災グッズをポーチなどに入れて持ち運んでいると安心です。電車が止まったり、車が

立ち往生したりした際にも役に立ちます。

自身は、両手が使えるLEDのヘッドランプ、周囲の人たちと災害情報を共有できるスピーカー付きの携帯ラジオ、モバイルバッテリーなどがおすすめです。新型コロナウイルス対策で、除菌シートと

マスクも欠かせません。

警視庁では500ミリのウォーターボトルにグッズを入れた「防災ボトル」の携行を推奨しています。

緊急時の連絡先は紙に書いたり、印刷したりして持ち歩きましょう。スマホに保存した連絡先は、電池が切れると見ることができないからです。

|| 随時掲載 ||

防災士記者

新 備えのコンパス

14

避難場所と避難所の違いに注意

避難場所は
身を守るための
緊急の避難先

避難所は
危険が去った後
避難生活をする
ところ



©河北新報社

イラスト さとうあけみ

避難場所、避難所役割違い

避難場所と避難所は響きが似ていますが、役割は違います。混同すると身を危険にさらす恐れがあるため、注意が必要です。

避難場所は、災害で危険が切迫した状況において、生命の安全を確保することを目的とした緊急に避難する際の避難先です。洪水と津波では、図記号のデザインが異なります。

一方で、避難所は災害の危険性がなくなった後に、自宅が被災した人や、災害により帰宅が困難となった人が、一時的に滞在することを目的とした施設です。図記号には建物が描かれています。

施設によっては避難場所と避難所を兼ねているところもあります。浸水被害が懸念される地域で、避難場所が高台、避難所が平地といったケースでは、意味を取り違えると危険です。災害が起きる前に、ハザードマップや施設の表示板で確認しておきましょう。

|| 随時掲載 ||

防災士記者

新 備えのコンパス

15

50センチの津波にも注意を



©河北新報社

イラスト さとうあけみ

50センチの津波にも注意

東日本大震災では10センチ、20センチの津波が観測されました。そのような大きな数字を目にするると、50センチの津波はしよほく感じるかもしれません。でも現実には男性の場合、50センチの津波で8割、女性は30センチで5割が流されるといわれています。

風によって海面の表面が動く波と異なり、津波は海底から海面まで海水全体が塊となつて動く、エネルギーの大きな波です。20〜30センチの津波でも、流れが速いと、足をすくわれ、巻き込まれてしまう恐れがあり、とても危険です。

気象庁は20センチ以上の津波が予想された場合、津波注意報を出します。注意報が発表されたら、速やかに海岸から離れましょう。

津波は水深が浅くなるにつれて速度は遅くなりますが、海岸近くでもオリンピックの短距離選手並みのスピードがあります。目撃してから逃げ切るのは至難の業です。

|| 随時掲載 ||

防災士記者

新 備えのコンパス 16



イラスト さとうあけみ

大雪情報なら外出回避を

近年は各地で短時間に記録的な雪が降り、主要な道路で車が渋滞や立ち往生するケースが相次いでいます。昨年12月にも新潟県柏崎市で大渋滞が発生し、解消に38時間を要しました。

気象庁はホームページの「今後の雪」に、雪の現況と

6時間先までの予報を掲載。地図上で1時間ごとの積雪の深さと降雪量を、約5㌔四方メッシュ、7階調で色分けしています。

どこでどれだけ雪が積もっているのか、これから降り方がどうなるのか、簡単に調べられます。道路や線路も表示

されているので、大雪を避けるルートを探すこともできて便利です。

「顕著な大雪に関する気象情報」は、短時間に著しく降る雪に警戒を呼びかける内容です。他にも大雪警報、大雪特別警報や「これまで経験のない記録的な大雪」といった気象用語を見たり聞いたりしたら、不要不急の外出は避けましょう。

|| 随時掲載 ||

防災士記者

新 備えのコンパス

17



イラスト さとうあけみ

車内に雪対策用具準備を

冬の期間、車で移動中に天気が急変すると、大雪や暴風雪によって身動きが取れなくなる場合があります。命を守るためにも、毛布、防寒着、使い捨てカイロ、水、食料、懐中電灯、手袋、長靴、スコップ、簡易トイレ、シガーソケット充電器を車に積んでおく必要があります。

冬の間、車で移動中に天気が急変すると、大雪や暴風雪によって身動きが取れなくなる場合があります。命を守るためにも、毛布、防寒着、使い捨てカイロ、水、食料、懐中電灯、手袋、長靴、スコップ、簡易トイレ、シガーソケット充電器を車に積んでおく必要があります。

排気口が雪でふさがれると排ガスが車内に入り、一酸化炭素中毒の危険が高まります。暖房でエンジンをかけると、排気口周辺の除雪が欠かせません。スコップと手袋、長靴があると作業がしやすくなります。

毛布は低体温症対策はもちろん、雪道で滑って動けないとき、タイヤと路面の間に挟んで脱出を補助するといった応用が利きます。

車内に長時間、同じ姿勢でいると、エコノミークラス症候群になり、突然死の心配も出てきます。水分を補給し、ふくらはぎをもんだり、足を上げたりすることで予防しましょう。

|| 随時掲載 ||

防災士記者

新 備えのコンパス

18



イラスト さとうあけみ

寝室の家具配置に注意を

阪神大震災では家具が凶器になりました。発生は1995年1月17日午前5時46分で、多くの人が寝ている時間帯でした。犠牲者6434人のうち約8割が、壊れた家屋や倒れた家具の下敷きになったことによる圧死と推定されています。

家が揺れに耐えても、家具が倒れたら、死傷するかもしれません。ただでさえ大きな揺れが始まると、できることは限られます。寝込みを襲われたら、なおのこと身を守る行動をとるのが難しくなるはずです。

このため、地震の備えは地

震が起きる前に済ませておくことが肝心。寝室の場合は家具を減らすほか、家具は背の低いタイプにして寝床に倒れない場所に配置しましょう。落下しやすい物は下に置いてください。

避難は屋内から始まりません。廊下、玄関にも倒れそうなものや落ちそうなものを置かず、屋外への動線を確認しておきましょう。

＝ 随時掲載 ＝

後発地震
に注意 情報端末を複数用意し
音量を上げておこう



©河北新報社

イラスト さとうあけみ

防災士記者

新 備えの コンパス 19

端末複数準備 音量大きく

日本海溝・千島海溝沿いでマグニチュード(M)7以上の地震が起きた際に、より大きな巨大地震発生への警戒を呼びかける「北海道・三陸沖後発地震注意情報」の運用が昨年12月に始まりました。発信されたときは、防災情報を聞き逃さないように、情報端末を複数準備し、音量を大きくしておきましょう。

ラジオや防災行政無線の受信機は、日頃生活する部屋に置いておくと安心です。先発地震で電気が止まるかもしれませんが、継続して命を守る情報を得られるように、乾電池や予備バッテリーも用意してください。

M8級以上の後発地震が発生する確率は100回に1回程度で、注意情報は地震を予知したものではありません。混乱しないよう、内容をよく理解した上で家庭や職場の備えを再確認し、1週間程度、地震への感度を高め、すぐに避難できる態勢を整えましょう。

後発地震に注意 自宅、仕事場のリスクと避難路を確認しよう

避難場所は？ 津波 浸水域は？ 土砂崩れが起きそうな場所は？



©河北新報社

イラスト さとうあけみ

防災士記者
新 **備えのコンパス**

20

後発地震 避難意識高めて

北海道・三陸沖後発地震注意情報が発信されたときは、家族と一緒にハザードマップなどで、自宅や学校、仕事場の津波や土砂災害のリスクと、避難先、避難ルートを点検しましょう。

土砂崩れの危険が高まっている場所には近寄らず、津波

浸水想定域に入る際は、いつでも避難できるようにしてください。廃屋や朽ちた樹木など倒壊や落下が心配される箇所も、普段以上に注意が必要です。

避難は住民の判断に委ねられ、避難所の開設も自治体の任意です。お年寄りや乳幼児

のように、移動に時間がかかりそうな人は、安全な場所にある親戚や知人宅など、避難先を決めておくといいでしょう。

東日本大震災の直後は、通信と交通網が分断され、家族や知人の安否確認が困難を極めました。災害用伝言板といった連絡手段や、家族の集合場所などを確認することも大事です。

|| 随時掲載 ||

防災士記者

新 備えのコンパス

21



©河北新報社

イラスト さとうあけみ

非常持ち出し品常に携帯

北海道・三陸沖後発地震注意情報が発信されたときは、電気、ガス、水道が止まる事態を想定して、水、食料、携帯ラジオ、簡易トイレといった備蓄品や装備を確認し、足りない物は買い足しておきましょう。

冬場、寒冷下の移動や避難

を考えると、防寒着、使い捨てカイロも欠かせません。国は身分証明書や貴重品、マスク、手袋など、持ち運べるものは、常時携帯するよう勧めています。

新型コロナウイルスの感染対策の一環で、災害発生時の分散避難が浸透しました。

明かりやエアコンを備え、プライベート空間も確保できる車は避難先の有力候補です。

ガソリン車の場合、車の機能を活用するにはガソリンが欠かせません。東日本大震災では発生後、ガソリンが不足し、ガソリンスタンドに給油待ちの車列ができました。いつも満タンにしておく心安いです。

防災士記者

新 備えのコンパス

22完

後発地震に注意
すぐ逃げられる態勢を整えて就寝しよう



©河北新報社

イラスト さとうあけみ

逃げやすい態勢で就寝を

東北で冬に地震が発生した場合、積雪や路面の凍結により、避難に時間がかかる恐れがあります。一方で津波避難は対応が早ければ早いほど、犠牲を大幅に減らすことができます。

国は北海道・三陸沖後発地震注意情報の発信後、1週間程度はすぐに逃げ出せる態勢を整えて就寝するように求めています。具体的には非常持ち出し袋やヘルメット、外履き、防寒具などを寝室に用意し、逃げられる服を着て寝るといった準備を推奨しています。速やかに避難するには、家具や家電の転倒防止など、室内、廊下、玄関の安全確保も欠かせません。

日本海溝と千島海溝は、前触れなしに巨大地震の発生が心配されているエリアでもあります。注意情報発信後、何事も起きなかったとしても、普段から家具の固定や避難路、危険箇所の確認をしておけば、将来の災害への備えにつながります。

(この連載は防災士の資格を持つ須藤宣毅、瀬戸夕貴子が担当しました)