

<地域総合医療センター通信 2025年3月号>

『今、もし地震が起きたらどうしますか？』



地域総合医療センター 医師 道川 亜紀

こんにちは。令和6年4月から川上診療所で勤務しています、道川亜紀と申します。自然豊かなこの地域での診察を毎回楽しみにしています。どうぞよろしくお願いいたします。

昨年能登半島地震があり3度被災地支援として現地に行かせていただく機会がありました。地震に備えて地域で普段からできることを集めてみました。

今、もし地震が起きたらどうしますか？



●身の安全の確保

グラッと大きな揺れを感じたり、緊急地震速報を聞いたら、座布団やクッションなどで頭の保護をし、大きな家具や家電、窓から離れ、丈夫な机の下などに隠れるなどにより身の安全を確保しましょう。火の始末は揺れが収まってから慌てずに行います。



●揺れが収まったら火の始末

火事だったら大声で周りに知らせます。

消せるような小さな火であれば落ち着いて消火を行います。消火器がないときは鍋に蓋をする、濡らしたシーツやバスタオルを鍋にかぶせて空気を遮断しましょう。火が自分の背を超えていたり危険と感じたら消防署に電話して速やかに避難します。

●避難するときは

ブレーカーを落としガスの元栓は切っておきます。



●慌てず外の空き地に

建物、木、電柱、電線、ブロック塀から離れた落下物や倒壊の危険のない場所を探して移動しましょう。落石や崖崩れ、洪水にも注意が必要です。



●安否確認

地震情報を携帯、テレビで確認し隣近所に声を掛け合って安否確認しましょう。

【個人でできること】

- ・水分(1人1日3L)、3日から1週間分の非常食の準備
- ・自分の住んでいる地域の危険性を把握(ハザードマップ)
- ・家族で集合場所・安否確認方法を確認 災害用伝言ダイヤル『171』
- ・避難場所・避難経路の確認



自宅が安全なら自宅避難(川上地区であればかたらいの里)

安全な場所にいる人は避難所に行く必要はありません

親戚、知人の家、ホテルや旅館に避難することも考えてみましょう

- ・家具の転倒予防

中津川市では家具転倒防止金具を無償支給しています。

該当世帯:高齢者(65歳以上)のみで構成されている世帯、身体障害者手帳・療育手帳または精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている者がいる世帯。

- ・非常用持ち出しバックの準備



3月31日講演会の時間をいただいています。
非常用バックを実際に見ながらどういうものを準備しておいたらいいのかを確認しましょう！
皆さんお誘いあわせのうえ、是非起こしてください。

『災害に備えて』

日時：3月31日(月) 13時30分～

場所：保健福祉施設「かたらいの里」

中津川市川上 1437-1

講師：川上診療所 道川 亜紀 医師

