

目指せ!

健康
アイランド

再確認!

「もしも」の時の備え



もし災害などが起きたとき、避難できる準備はできていますか。

能登半島地震や台湾地震、その他日本各地で地震が起きています。台湾地震の際には津波警報が出され、多くの方が高台へ避難しました。

今号では防災についてお伝えします。

(1) 家の中や家の外の安全対策をチェック!

家の中では家具を固定したり、家具の上など高いところへ物を置かない、外へ出られる場所（出入口）の確認など。

家の外では屋根の補強、窓ガラスに飛散防止フィルムをはる、避難通路の確保など。

(2) 避難経路や避難場所の確認

久米島町では「久米島町防災ハザードマップ」を令和5年3月に更新しています。

冊子がお手元がない場合は、町ホームページ上でも公開していますので、確認してみましょう。

「指定緊急避難場所」「津波避難場所」「指定避難場所」が示されています。自宅や職場などからはどこが避難場所となっているかを確認し、実際に歩いてみるのもイイですね。

(3) 家族でどうするかを話し合っ、決めておこう

災害はいつどこで起きるか予想できないことも多いです。家族が別々の場所で災害にあった場合、在宅で医療機器を使用している場合など、どのように避難するか、連絡方法はどうかなど日頃から話し合っておくとよいですね。

(4) 非常時持ち出し品のチェック

久米島町防災ハザードマップに非常時持ち出し品（例）を載せています。

バッグは両手が使えるリュックサックなどがおすすめです。

妊婦や乳幼児のいる家庭は、親子健康手帳や液体ミルク、紙おむつなどがあるといいですね。また、電子決済できない時のための現金や10円硬貨があると公衆電話で使えて便利、お薬やめがねなど自身で必要なものをプラスするとよいでしょう。

ただし、持ち出し品が多いと重くて持てない可能性があるためリュックサックに入れる重さは、男性15kg程度、女性10kg程度、妊婦は5kg程度が目安とされています。

これからは台風がやってくる季節になります。

その前にぜひ上記（1）～（4）を確認してみましょう!!

参考

久米島町防災ハザードマップ 国土交通省 気象庁 総務省 消防庁 tenki.jp (日本気象協会)