

# 幕張サン・ハイツ自主防災会広報

No. 32

幕張サン・ハイツ自主防災会 2025. 4

E メールアドレス : bousai@sanhaitu.sakura.ne.jp

## 防災クイズ



日頃より正しい防災知識を知ることが大切なことです。クイズ形式にしてみました。三択形式でお答えください。回答と解説は裏面をご覧ください。

### Q.01 普段からできる地震への備えとして、正しいものはどれ？

- A) 小型や背の低い家具は固定しなくてもよい
- B) スマートフォンの充電は残りが数%になってからする
- C) 家族の集合場所を事前に決めておく

### Q.02 災害への備えとしての食料品の備蓄。できれば何日分用意しておくべき？

- A) 1 日分    B) 1 週間分    C) 1 か月分

### Q.03 ガスが止まったときに大活躍するカセットコンロ。その使用期限の目安は？

- A) 5 年    B) 10 年    C) 15 年

### Q.04 食料品を備蓄する方法として推奨されているローリングストック。正しいのは次のうちどれ？

- A) 普段食べているものを少し多めに備える
- B) 非常食の缶詰を家族の人数分備える
- C) 場所を取らないよう食べきってから買い足す

### Q.05 駅のホームで大地震に遭遇！そのときとるべき行動は？

- A) 人混みになる前に駅の出口へと急ぐ
- B) ホームから転落しないように近くの柱に移動する
- C) 落下物を避けるため線路に降りる

### Q.06 スーパーにいるとき大地震に遭遇！とってはいけない行動は？

- A) カバンや買い物かごで頭部を守る
- B) 柱の近くに移動して揺れが収まるのを待つ
- C) とにかく外へ出るため出口へと走る

### Q.07 自宅で大地震に遭遇したとき、揺れている最中にとるべき正しい行動は次のうちどれ？

- A) その場で頭を守り小さくかがみこむ
- B) テーブルの下まで移動する
- C) ガスコンロの火を消しに行く

### Q.08 エレベーターに乗っているとき地震が起きたら、正しい行動は次のうちどれ？

- A) 揺れを感じたら 1 階ボタンを押す
- B) 閉じ込められたらインターホンで外部に連絡する
- C) 停電したら乗っている人たちで協力して扉を開ける

### Q.09 地震で夜間に停電！家から避難する際に正しい行動は？

- A) 停電復旧時に備えてブレーカーを落とす
- B) ドアが開かなくなることを想定して戸締りはしない
- C) 津波や火災の被害がなければ、明るくなるのを待たずすぐに避難する

# 防災クイズ回答

## Q.01-C

それぞれが違う場所で被災することを想定して、Cの「家族の集合場所を事前に決めておく」ことはとても重要です。できる限り具体的な場所を決めておくといでしょう。Aのような背の低い家具も、低い位置にあるから大丈夫と思ひ込まず対策しておきましょう。Bのスマートフォンは、普段から充電が十分ある状態にしておくのを習慣にしましょう。車のガソリンなども同様です。

## Q.02-B

大規模な地震、風水害などが発生した時、ライフライン復旧までには1週間以上かかるケースも。スーパーやコンビニなどへの物流が滞り、災害支援物資もなかなか届かない場合、自宅にある食料品で乗り切るほかなくなります。理想は1週間分×家族の人数分の食料品を備蓄しておくこと。ハザードマップなどでリスクが高いとされる地域では、余裕を持って2週間分など多めに備えておくことと安心です。

## Q.03-B

カセットコンロの使用期限は、ズバリ10年。使用・未使用にかかわらずです。なぜなら、ガス漏れを防ぐためのゴム部分が経年劣化しやすく、思わぬ事故につながることもあるから。一緒に使うガスボンベも、約7年での使い切りが推奨されています。食料などの備蓄品は定期的に見直していても、カセットコンロやガスボンベはそのままにしている人も多いのでは？製品に記載されている製造年月日を確認し、使用期限の目安を過ぎている場合、買い直すことをおすすめします。

## Q.04-A

ローリングストック（別名：回転備蓄）の基本は、普段食べているものを少し多めに買い、常にストックしつつ日常の食事で消費し、減った分をまた補充していくこと。この方法なら消費期限切れになることもありません。災害という非日常のなかでも普段食べ慣れているものを口にできることは、心の安心にもつながるでしょう。食品だけでなくトイレ紙、オムツなどの日用品も、同じくローリングストックによる備蓄が推奨されています。

## Q.05-B

駅で地震にあったとき注意すべきことは、看板や照明などの落下、そしてホームからの転落です。地震が起きたら頭部を守りながら、柱の近くなどに移動して揺れが収まるのを待ちましょう。そのとき、転倒しないように低い姿勢を取るとより安全です。揺れが収まったら、われ先にと出口へ駆け込まず、駅係員の指示に従って避難しましょう。地下の駅にいても、基本的な行動は同じです。停電しても非常灯が点灯するので、パニックにならず冷静に行動しましょう。

## Q.06-C

スーパーには陳列棚やショーケースなど、転倒する恐れのある大型の什器（じゅうき）がたくさんあります。また、棚の中の商品が散らばったりガラスが割れたりする危険もあります。地震が発生したら、まずは買い物かごやかばんで頭部を守りましょう。そして、階段の踊り場や柱の近くなど比較的安全な場所に移動して、揺れが収まるのを待ちましょう。出口に人が殺到すると将棋倒しなどの危険があるため、われ先にと急ぐことはせず落ち着いて行動することが大切です。

## Q.07-A

Aの「その場にかがみこむ」が正しい行動です。大きな揺れに襲われている時は、無理にテーブルの下に移動しようとするとう転倒などのリスクが生じます。Cは正しいと思われがちですが、揺れの最中には避けるべき行動です。今は揺れ感知によるガスの自動遮断などの設備が一般的です。揺れが収まってからの確認で問題ありません。

## Q.08-B

エレベーター内には必ずインターホンが設置されています。閉じ込められた場合はBの「インターホンで外部に連絡する」が正しい行動です。Aは1階ではなく、すべての階のボタンを押すのが正解。最初に停止した階で降りましょう。Cはとても危険な行動です。絶対にしてはいけません。万が一停電しても、慌てず救助を待ちましょう。

## Q.09-A

多くの人が迷うであろう、避難のタイミング。停電して真っ暗になるとパニックになってしまうかもしれませんが、基本的には「安全に避難できるかどうか」で判断しましょう。自宅に大きな被害がなく安全である場合はその場にとどまることも選択肢とし、避難する場合もなるべく外が明るくなるのを待ちましょう。停電時に避難する場合は、復旧時の通電火災を防ぐためブレーカーを落とすことを忘れずに。空き巣防止のため戸締まりもしっかりし、現金や貴重品は身につけておきましょう。