正解（解説）

防災の専門家が、“やって欲しいこと”を視点に順位づけをしました。

１位	（ア）スリッパを履く

地震で最も大切なのは「けがをしないこと」です。揺れが収まった後、床に何が散らばっているかわからないため、まずは足元を守ることが重要です。そのため、枕元にスリッパやスニーカーなどを常備し、履いて足を守りましょう。

また、日頃から置き場所を決めておくことで、停電時の暗闇の中でも履くことができるでしょう。

実際に、東日本大震災を経験した仙台市では、震災後にスニーカーを枕元に置いている人がいるようです。

２位	（ケ）懐中電灯で明かりを確保する

停電による暗闇の中では、懐中電灯などで明かりを確保しなければ、安全に移動することも、室内の状況を確認することもできません。

そのため、停電したときは、懐中電灯を手に取り、周囲を照らしながらけがをしないように安全を確認しながら慎重に行動しましょう。

また、夜間の地震に備えて、枕元には、スリッパなどと一緒に懐中電灯も備えておきましょう。

３位	（サ）子ども部屋の様子を見に行く

スリッパを履き、懐中電灯で明かりを確保して、安全に移動できるようにします。自分の安全が確保できたら、子ども部屋へ行き、子どもがけがをしていないか確認しましょう。

また、地震時に子どもがけがをしないように、日頃から家具の転倒防止対策を行うなど、部屋の安全性を高めることが大切です。

４位	（イ）スマホで地震情報を確認する

地震が発生した直後は、まずはどこで地震が起きて、お住まいの地域の震度情報を確認しましょう。

揺れが大きいほど、その地域では大きな被害が発生している可能性があります。
また、およそ震度５弱以上の揺れになると、マンションのエレベーターは最寄り階で自動停止し、専門の技術者が安全点検を行うまでは使用できなくなる場合があります。

５位　（エ）玄関ドアをあける

玄関に行き、避難口となる玄関ドアが開くかどうかを確認します。揺れの影響でドア枠が歪み、開かなくなってしまうことがあります。その場合でも、ベランダなど他の経路から避難することもできます。
玄関ドアが開いた場合、マンション周辺の被害状況も確認しましょう。周囲の安全を確かめた上で、必要に応じて避難の判断をしましょう。

６位　（キ）安全なスペースを作る

耐震性の高いマンションでは、建物に大きな損傷がない場合、「在宅避難」が推奨されます。
大きな地震の後は、強い揺れが続くことがあります。まずは、物が倒れてこない、落ちてこない安全なスペースを作り、その空間で身の安全を確保しましょう。

７位　（コ）室内の写真を撮る

地震による被害があった場合、「り災証明書」の発行や保険金の申請をスムーズに行うために、被害の状況をスマートフォンなどで写真撮影し、証拠を残しておくことが大切です。
割れた食器などを片づける前に、室内の状況を必ず写真に撮っておきましょう。可能であれば、全体の様子だけでなく、被害を受けた場所のアップも撮影しておくといいでしょう。

８位　（ク）割れた食器を片付ける

割れた食器をそのままにしておくと、踏んだりしてけがをする危険があります。心理的に余裕があるときは、できる範囲で片づけるようにしましょう。
扉が閉まっている食器棚を開ける場合は注意が必要です。扉を開けたとき、地震の揺れで崩れた食器が落ちて割れる危険があります。十分注意しましょう。

9位　（カ）備蓄品を確認する

水や食料、携帯トイレなど、必要な物品がどれくらいあるか備蓄品を確認します。
在宅避難する場合、防災用の備蓄品だけに頼る必要はありません。缶詰やラップフィルムなど自宅内にあるものを上手に活用し、工夫して使いましょう。

10位　（シ）ブレーカーを切る

避難する際、電気ストーブのスイッチが入ったままになっていると、留守中に電気が復旧したとき、火災になる恐れがあります。そのため、避難するときは、必ずブレーカーを切ってから避難するようにと呼びかけられています。
しかし、在宅避難の場合、ブレーカーを落とす必要はありません。電気がすぐに復旧することもあります。電気が使えるのであれば、そのまま電気を使っても大丈夫です。
但し、電気コードが家具の下敷きになって損傷している可能性もあるので確認しましょう。

11位　（ウ）お風呂に水をためる

生活用水を確保するために、地震直後にお風呂に水をためるという考え方もあると思います。
高置水槽式の場合、貯水槽の水がなくなってしまうため、地震後にお風呂に水をためるのはやめましょう。
地震の影響で、マンションの排水管が破損している恐れがあるため、大地震後は排水を禁止するマンションも増えています。

12位　（オ）急いで外に避難する

耐震性の高いマンションでは、地震直後に急いで外に避難する必要はありません。
そのため、日頃から家具の転倒防止対策などを行い、室内の安全性を確保し、在宅避難できる環境を整えておきましょう。
ただし、マンション内で火災が発生した場合や、その場に留まっていることが危険と判断したときは、ためらわずに安全な場所へ避難することが大切です。
また、マンションを購入・賃貸する際には、建物の耐震性を事前に確認してから入居しましょう。

■ ぼうさいランキング

正解との誤差の合計は何点でしたか？

Ｓランク	０点～１０点	あなたは、防災マスターです！！
Ａランク	１１点～２０点	あなたは、防災意識が高い！
Ｂランク	２１点～４５点	あなたは、一般的な防災知識があります。
Ｃランク	４６点以上	あなたは、防災についてもっと勉強しましょう。