

❖防災メモを作成しましょう

家族構成や連絡先、集合場所、避難場所など、いざというときに必要な情報を書き込んだメモを作成し、見やすいところに貼ったり、携帯したりしましょう。

わが家の防災メモ			
住所	氏名	電話	
わが家の避難場所			
家族の集合場所			
家族の名前	生年月日	血液型	緊急連絡先
非常持ち出し品のチェック表			
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 非常食	<input type="checkbox"/> 飲料水	

見本



- ・非常食(3日分)の確認
- ・家の中や外の危険箇所点検
- ・集合場所の確認
- ・避難経路の確認
- ・防災メモの作成
- ・緊急時の連絡方法の確認
- ・非常持ち出し袋の点検

家族会議を開こう

万一のときは、気が動転し、冷静に行動を確認することが困難です。次のことについて、日ごろから家族で話し合ったり、確認したりして、防災意識を高めておきましょう。

地域活動へ参加しよう

各地域では、自主防災会を中心として、防災訓練などさまざまな活動を行っています。こうした活動に参加することで、防災に関する知識が身についたり、地域の方との結びつきが広がったりして、いざというときのスムーズな活動につながります。

阪神・淡路大震災では、住民が協力し合って、初期消火や被災者の救助を行いました。生き埋めや閉じ込めから救出された生存者のうち、大部分が家族や地域住民に助けられたという調査結果もあります。

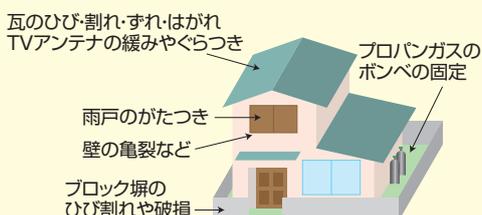
このように、災害時には、地域の防災力が非常に重要となります。ぜひ、身近な防災活動に、家族やご近所の方と一緒に参加しましょう。また、参加するときには、できるだけ動きやすい服装で出かけましょう。



風水害への備え

台風や大雨などは、正確な気象情報を知ることによって、被害を最小限にとどめることができます。気象庁が発表する情報に注意し、事前に対策を行いましょ。

- 1 家の周りを点検しましょう
- 2 雨どいや側溝、排水溝の掃除を行い、排水をスムーズにしておきましょう
- 3 庭木は支柱などで補強しましょう
- 4 物干し竿や自転車、植木鉢など、風で飛ばされそうなものを屋内に入れましょう
- 5 非常持ち出し品や懐中電灯、携帯ラジオの準備をしましょう
- 6 断水に備えて飲料水を確保しておきましょう



地震が起きたら

地震が発生すると、激しい揺れが1~2分続きます。落ち着いて行動できるよう、次の7項目を覚えておきましょう。

- 1 身の安全を確保
家具から離れ、揺れが収まるまで丈夫な机の下などに身を隠す
- 2 すばやく火の始末
揺れがおさまったら、ガス栓を閉める。火災が起こってもあわてず初期消火を。火が大きい場合は逃げる
- 3 ガラスの破片に注意
割れたガラスや食器でケガをしないよう、靴やスリッパを用意する
- 4 出口の確保
ドアが開かないこともあるため、出口を確保しておく
- 5 あわてて飛び出さない
窓ガラスや瓦が落下することもある。外に出るときは注意を
- 6 隣近所と声をかけ合って
家族の安全が確認できたら、隣近所の安否確認を
- 7 正しい情報を
デマやうわさに惑わされず、ラジオなどから正しい情報を



❗ 津波警報・大津波警報が発令されたら、海岸から離れ、高台に避難しましょう。