



## 防災について

### ★災害への備えを標準装備に

いつ発生するか分からない災害。地震や津波などの自然災害は、時として、想像を超える力でいきなり襲ってきます。日頃の備えがあれば、ご自身と大切な家族を守ることができます。また、万一、災害が発生した時には、周囲の人たちと協力することが大切となってきます。日頃の挨拶ややりとりの中で、いざという時に助け合える関係を作っておきましょう。災害による被害をできるだけ少なくするためには、一人ひとりが自ら取り組む「自助」が重要です。自らの命は自らが守る意識を持ち、一人ひとりが自分の身の安全を守ることが大切です。特に災害が発生した時には、まず、自分が無事であることが最も重要です。

### ★家の中の安全対策のポイントは？

大地震が発生した時には、「家具は必ず倒れるもの」と考えて、防災対策を講じておく必要があります。

寝室やこども部屋などには、できるだけ家具を置かないようにし、家具を置く場合はなるべく背の低い家具にし、転倒防止対策をとりましょう。また、家具が倒れてけがをしたり、出入口をふさいだりしないように、家具の向きや配置を工夫し、壁に固定するなどの対策をしておきましょう。

家具のほかにも、窓ガラスやペンダント式の照明、テレビ、電子レンジ・オーブンなど、家の中には凶器になるものがたくさんあります。地震の発生時、それぞれの部屋にどのような危険があるのかを考えて、対策をしておきましょう。

また、手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。

### ★ライフラインの停止や避難への備えは？

大災害が発生したときには、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまう可能性があります。ライフラインが止まっても自力で生活できるよう、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大事です。

また、災害発生時は、危険な場所にいる人は避難することが原則です。自宅が危険な場合は、避難場所だけでなく、安全な親戚や知人宅などに避難することも考えてみましょう。場合によっては、そこで避難生活を送ることになります。避難所生活に必要なもの（非常用持ち出し品）をリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるように備えておきましょう。

#### ◆災害時に備えた備蓄品の例

- ・飲料水…一人1日3リットルを目安に、少なくとも1週間分を用意
- ・食品…ご飯（アルファ米など）、ビスケット、板チョコ、缶詰、乾パンなど…  
一人最低1週間分の食料を家庭内で備蓄しながら日常使いするローリングストックという方法が食品を無駄にせずお勧めです。
- ・下着、衣類 ・トイレトーパー、ティッシュペーパーなど ・マッチ、ろうそく
- ・カセットこんろ

※飲料水とは別に、物を洗ったり、トイレを流したりするための水も必要です。

日頃から水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておくなどの備えをしておきましょう。

### ◆非常持ち出し品の例

- ・飲料水 ・食料品（カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
  - ・貴重品（預金通帳、印鑑、現金、マイナンバーカードなど） ・ヘルメット、防災ずきん
  - ・マスク ・軍手 ・懐中電灯 ・携帯ラジオ、予備電池
  - ・救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
  - ・衣類 ・下着 ・毛布、タオル ・使い捨てカイロ ・ウェットティッシュ ・洗面用具
- ※乳児のいる家庭はミルクや紙おむつ、ほ乳びんなども用意しておきましょう。

### ★避難場所などを事前に家族で決めておく

日頃から市区町村が指定するハザードマップや避難場所、避難所などを市区町村ホームページなどで確認し、自分の家からの避難経路や危険な地帯を把握しておくようにしましょう。また、市区町村が指定するハザードマップや避難場所、避難所が変更・増設されている場合があります。最新のハザードマップや避難場所、避難所情報を確認しておくようにしましょう。家族がそれぞれ別々の場所にいる時に、災害が発生した時には、お互いの安否を確認できるように、日頃から安否確認の方法や集合場所などを家族で話し合っておきましょう。家族みんなが携帯電話を持っている場合でも、災害時は回線がつながりにくくなるため、連絡がとれない場合があります。安否確認には、「災害用伝言ダイヤル（171）」、携帯電話のインターネットサービスを利用した「災害用伝言板」などのサービスを利用しましょう。

### ★地震が発生した時に身を守るには？

地震はいつどこで発生するか分かりませんが、気象庁の「緊急地震速報」を活用することによって、強い揺れが来ることを直前にキャッチし、身の安全を守る行動をとることができます。緊急地震速報は、地震の発生直後に震源や地震の規模（マグニチュード）を推定し、各地における振動到達時刻や震度を予測し、可能な限り早く知らせるシステムです。緊急地震速報は震度5以上が予想されたときに発表され、テレビやラジオ、携帯電話、市町村の防災無線などを通じて報知されます。緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れが来るまで数秒から数十秒のわずかな時間しかありません。すぐに周りの人に地震が来ることを知らせ、慌てずに身の安全を確保するようにしましょう。

- ◆家の中では、座布団などで頭を保護し、大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れる。慌てて外へ飛び出さない。もし、火が発生した場合には可能ならば火の始末、火元から離れている場合は無理して火元に近づかないようにする。
- ◆商業施設やビルなどでは、施設の誘導係員の指示に従う。頭を保護し、揺れに備えて身構える。慌てて出口・階段などに殺到しない。ガラス製の陳列棚や吊り下がっている照明などの下から離れるようにする。
- ◆エレベーターでは、最寄りの階で停止させ、速やかにエレベーターから降りるようにする。
- ◆街にいる時は、ブロック塀や自動販売機など倒れてきそうなものから離れる。看板、割れた窓ガラスの破片が落下することがあるので建物の周囲から急いで離れる。
- ◆自動車運転中の時は、慌ててスピードを落とさず、ハザードランプを点灯させながら徐行し、周りの車に注意を促す。周囲の状況を確認して道路左側に停車させる。エンジンを止め、揺れが収まるまで車内で待ち、揺れが収まったら、ドアをロックせずキーをつけたまま車外に出て、安全な場所へ避難する。

### ★最後に

初夏から秋にかけては、台風や前線の影響で、大雨、洪水、暴風、高潮等による自然災害が多く発生しやすい季節です。防災気象情報を有効に活用し、早め早めの防災行動をとるようにして、身の安全を守るようにしましょう。