

日ごろの備え、心構えが大切です

家庭の防災対策は大丈夫？

災害に対応できるよう準備をしていますか。自然災害は思わぬときにやってきます。一瞬の判断で生死を分けることもあります。防災の基本は、自分の身は自分で守ること。どこにいても、慌てないで行動できるように、家族で避難方法や集合場所、連絡方法などを話し合っておきましょう。



地震への備え

住み慣れた家の中でも、いざ避難しようとするとき慌ててしまいがちです。どの場所においても安全を保てるよう備えましょう。

普段からの安全対策

▽棚などはし字金具や支え棒などで固定し、窓ガラス部分は飛散防止フィルムを張る。▽重い物や割れやすい物は、高い所に乗せない。▽テレビや花瓶は高い位置に置かない。▽照明器具などぶら下がっている物は、落ちないようにチェーンをつける。▽安全に避難できるように、出入り口や通路に物を置かない。▽家族で連絡方法や避難場所の確認など防災について話し合う。

これだけは備えておこう！

非常持ち出し品チェックリスト

あまり欲張りすぎず、必要最小限のものだけ持ち出すようにしましょう。

- 懐中電灯（予備乾電池も）
- 医薬品
- 水（1人1日3ℓ、3日分が理想）
- 非常食料品（乾パン、缶詰類）
- 衣類（下着、タオルなど）
- ろうそく、マッチ、ライター
- 貴重品（通帳や印鑑、証書類）、現金



大地震が発生したとき

家の中にいたら

①自分の身を守る
▽大きな揺れの場合は急いで机やテーブル、布団などの下にもぐる。▽家具から離れる。▽無理に外に飛び出さない。



②火の始末をする

▽揺れが小さい場合は、直ちにガスやストーブの火を消し、元栓を閉める。▽揺れが大きい場合は、揺れが収まってから火の始末をする。▽電気器具はスイッチだけでなくコンセントも抜く。

③脱出口を確保する

▽揺れの合間を見て、ドアや窓を開けて逃げ口を確保する。▽集合住宅はできるだけ早く窓を開けて脱出口を確保する。▽外へ出るときは窓ガラスなどの落下物に注意し、靴を履いて出る。

④危険を感じたら避難する

▽家具が倒れるなど危険を感じたときは、直ちに避難する。▽避難の前にブレーカーを切る。▽崩れかけた建物や看板、電柱などには近づかない。

⑤情報を収集する

▽ラジオなどで正しい情報を収集しましょう。

災害用伝言ダイヤル

地震が起きると一般回線が制限され、一般電話も携帯電話もつながりにくくなります。そんな時に、災害用伝言ダイヤルをご利用ください。



番号は 171

案内に従って操作してください。

歩いていたら

▽衣類やカバンで頭を保護し、空き地などに避難する。狭い道路や塀に近寄らない。

車を運転していたら

▽急ブレーキをかけずにゆっくりと道路左側に駐車し、エンジンを切る。▽カーラジオで情報を集める。▽避難する場合は、エンジンを切り、キーを付けたままにし、ドアロックはしない。

バスに乗っていたら

▽つり皮にしっかりとつかまる。▽乗務員の指示に従う。

エレベーターの中なら

▽直ちに各階のボタンを押し、停止したところで降りる。▽停電などで閉じこめられた場合、非常ボタンを押し続け、非常用電話で救助を求める。