

そのとき、助かるために

防災は家庭から

- 地震が発生したときから少なくとも数日間は、“自らのことは自ら行う”という心構えが必要です*。
- そのときに、何をすればよいのか戸惑わないために、また、たくさんの方に適切に対応するためにも、家族の協力は大切です。
- 地震が発生したときに、家族と一緒にいるとは限りません。日ごろから、家庭内で地震が発生したときのことを想定して、各自ですべきことや避難方法、連絡方法などを話し合っておきましょう。
- 子どものいる家庭では、災害時にどのように行動すべきか子どもに繰り返し教えておきましょう。

*大地震が発生したときは、広域に多くの被害が同時発生するため、消防隊による消火活動や救出活動には限界があります。また、被害が大きくなればなるほど、防災関係機関の応援体制が十分に機能するまでには相当の時間がかかります。



地震に備えて

- 日ごろの防災の役割分担、災害発生時の役割分担を決めてある
- 応急手当の方法を家族全員が知っている
- 「災害用伝言ダイヤル 171」を家族全員が知っている

地震直後に何をする

- 火事を出さないために、普段どのようにすればよいか話し合っている
- 消火器の場所は家族全員が知っている
- 高齢者や小さな子どもをだれが誘導するのか決めてある
- けが人がでた場合、逃げ遅れた人がいた場合の対処方法を決めてある
- さまざまな状況下での対応を想定している

備蓄品、非常持出品

- どんな物を準備しておけばいいか、家族の意見をまとめている
- 3日分の水や食料を備蓄している
- 非常持出品はどこにおいてあるか家族全員が知っている
- 賞味期限を定期的に確認している
- 非常持出品は最小限の量をコンパクトに整理してある

わが家の安全確認

- わが家の耐震診断や耐震改修を行っている
- 家具の転倒防止をしている
- 屋根、ブロック塀やガスボンベの点検を行っている
- 寝室に大きな家具を置いていない
- 安全に屋外に脱出できる経路を確保してある

避難場所、家族との連絡

- 災害時の避難場所は決めてある
- 家族が離ればなれになったときの連絡方法を決めてある
- みんなで避難経路の下見を行った
- 避難するときに注意しなければならないことを話し合っている