

「防災メール・アプリ」

**防災情報**

を知る

「防災講座・ハザードマップ」

**災害リスク**

を知る

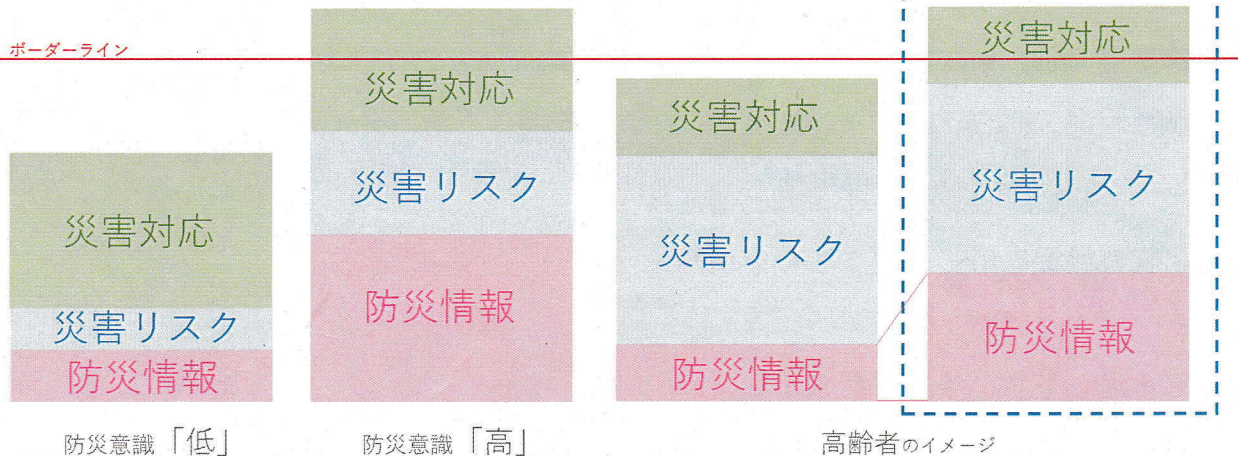
「避難所開設訓練」

「避難所・非常持出品」

**災害対応**

を知る

ボーダーライン



## ■一人一人が取り組む防災

※まずは、「自身と家族」の命を守るために

### ①家の中の安全対策（家具の下敷きに注意！）

阪神淡路大震災では、被災者の約70%が倒壊家屋や家具の下敷きとなり、死傷しました。寝室、子供部屋には大きな家具を置かない、または転倒防止策を講じるなど、対策をしておきましょう。（※洪水対策としては、家の周りの側溝掃除が有効）

手の届くところに**スリッパ**や**懐中電灯**を備えておきましょう。散乱した割れたガラスで、足をけがする事例も多くみられています。

### ②災害について、身の守り方を知っておく

防災メール・アプリやテレビ、ラジオなど防災・災害情報を得る手段を「複数」確保し、早めに「**避難準備**」をしましょう。（声かけ・逃げなきゃコール）

避難が遅れた場合は「家屋内で避難する」こともあります。家屋内で安全な場所を確認しておくことも重要です。 **※洪水時：二階以上へ避難「垂直避難」**

### ③安否確認の方法を家族や地区で決めておく

家族が別々の場所にいる時に災害が発生することを想定し、「**安否確認**」する方法を事前に話し合っておきましょう。（171、web171 ※防災アプリからも使用できます）

地区で指定した「一時避難場所」で安否確認を行うことは、負傷者の把握にとっても有効です。事前に地区の「一時避難場所」を調べておきましょう。

## ■一人一人が取り組む防災

※まずは、「自身と家族」の命を守るために

### ④ライフラインの停止や避難に備えておく

大災害が発生したときには、電気やガス、水道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。**3日間（72時間）**は生活できるよう、普段から飲料水や非常食を備蓄しておくことが大切です。

#### ■非常用持出品（家庭での備蓄）の例

※紙コップ・紙どんぶり・先割れスプーンも必要!!

飲料水、食料品（缶詰、ビスケット、チョコレートなど）、懐中電灯、**携帯ラジオ**

貴重品（印鑑、現金、預金通帳・健康保険証・運転免許証の写しなど）、マスク、軍手、毛布、

救急用品（絆創膏、包帯、消毒液、常備薬など）、衣類、下着、タオル、**電池**、カイロ、

ウェットティッシュ、洗面用具、**携帯電話**（スマートフォン）、**モバイルバッテリー**など  
（歯磨きセット・うがい薬）

#### ■家族の状況に応じ必要なものを用意

（乳児）オムツ、粉ミルク、哺乳瓶など （女性）生理用品など ※アレルギー対応も重要!!

#### ■持ち出しやすい場所に置きましょう

リュック等に詰め、持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

貴重品以外のものは、外物置に置くことも有効です。

## ■「忘災」が人の宿命、「防災」が人の使命

→1日後には74%忘れる。意識して、もう一度覚え直すことはできる。

※エビングスの忘却曲線

## ■天災は「忘れた頃に」やってくる

→「知らない」と「忘れた」は根本的に違う。

## ■いつもできないことは、災害時にもできない、いつもできることが、災害時にもできること。

→「その時」何ができるかは、それまで何をしてきたか。

今回の訓練で・・・

指定避難所・防災備蓄倉庫のこと

「忘れたが、  
なんとなく知っている」

「知ってる」「忘れた」と「知らない」の違い。

災害の「自分ごと化」、命を守る「災害・防災情報」