

日頃からの防災への取り組みが、被害の軽減につながる。家族で災害に対する備えについて話し合い、総点検をしてみよう。

## 1 家族みんなで確認しよう (当てはまるものに☑を付けてチェックしよう)

### ○家の中、家の周囲の安全性

- 家具やテレビなどの転倒防止策を行っている。
- 棚や家具の上から重いものが落ちてこないようにしている。
- 食器棚などの扉が開かないように、飛び出し防止器具を付けている。
- 窓ガラスなどに飛散防止フィルムを貼っている。
- すぐ取り出せる場所に、消火器を備えている。



### ○家庭内での食料・水等の備え

- 食料品や飲料水（1人1日3リットル）は家族構成に合わせて、1週間程度の備蓄をしている。
- 風呂の水は常に張っておくなど、生活水の確保をしている。
- ライフラインが止まっても生活できるように、予備の電池やカセットコンロなどを準備している。
- 非常持ち出し袋を用意し、すぐに取り出せるようにしている。
- 非常持ち出し袋に、服用している薬（お薬手帳含む）や歯ブラシなど、避難時に必要になるものも入れている。



### ○家族の安否確認の方法

- 家族で非常時の行動と連絡方法を話し合っている。
- 避難場所や安全な避難経路を確認している。
- 地震や津波など自然災害に対する知識と避難方法を家族で話し合っている。
- 「災害用伝言ダイヤル171」や「災害伝言板」の利用方法を確認している。

### ○地域での助け合い

- 普段から近所同士であいさつを交わすなど、顔の見える関係を作っている。
- 高齢者や障害者など災害時に手助けの必要な方々が、近所に居住しているかどうかを把握している。
- けがをしたときの応急手当の方法を知っている。
- 地域で過去にどんな災害が発生したのかわ知っている。

18問中いくつに☑がついたでしょうか？

15問以上…災害への備えができている。その調子で続けよう。  
10~14問…もうひとがんばり。確実に備えていこう。  
9問以下…あなたと家族を守るためにもしっかり備えよう。

## 2 二次災害に備えて

地震に伴って起こる災害には、津波以外にも土砂崩れ、地割れ、火災などの二次災害が起こることがある。二次災害を想定したとっさの行動で、被害の拡大を防ぐことができる。

### ●家の中のけが

地震により家具が転倒したり、食器やガラスが割れて飛散したりするため、家の中でも注意が必要である。特に、物が壊れて散乱した家の中では、足にけがをする危険性が高い。底のしっかりしたスニーカーなどを履いて、けがの防止に努めよう。また、枕元には、懐中電灯や、割れたものでけがをしないようスリッパも準備しておこう。

### ●火災

料理をしている時は、火を消し、ガスの元栓を閉める。漏電して火災が起きることもあるので、避難所に向かう時も含めて、安全を確認するまで電気のブレーカーを切っておこう。



震災後に起こった  
仙台港方面の火事

### ●土砂崩れ

がけ下や斜面のそばにいる場合は、その時は何もなくても、余震で岩が落ちてきたり、しばらくして突然土砂崩れが起きて大量の土砂が流れ落ちてきたりすることがある。急いで斜面から離れよう。

## 3 災害に強い部屋を作ろう

現在、様々な防災グッズが用意されている。家族で話し合い、自分の家に適したものは何かを考えながら災害に強い部屋づくりをしておこう。

