

## 「災害に備える」

毎年のように発生する、大雨、台風、地震等による被害。これら自然災害から命を守るためには、日ごろから防災知識をみにつけ備えをしておく、そして災害発生のおそれがある場合には、防災情報をキャッチして迅速に避難することが大切です。

### 【災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう！】

#### ※家具の置き方、工夫していますか？

・家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう。寝室や子供部屋に家具を置く場合は背の低い家具にするとともに、倒れた時に出入り口がふさがれないよう向きや配置の工夫をしましょう。

#### ※食料・飲料など備蓄十分ですか？電気・ガス・水道が止まった場合に備える（人数分用意しましょう）

・飲料水：3日分 非常食：3日分の食料（アルファ米・ビスケット・板チョコ・乾パンなど）

#### ※非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？（人数分用意しましょう）

- ・飲料水・食料品（カップ麺、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・健康保険証など）
- ・救急用品（絆創膏・包帯・消毒液・常備薬など）
- ・ヘルメット・防災頭巾・マスク・軍手
- ・懐中電灯・携帯ラジオ・予備電池・携帯電話の充電器
- ・衣類・下着・毛布・タオル
- ・洗面用具・使い捨てカイロ・ウエットティッシュ・携帯トイレ



#### 【高齢者に必要なもの】

\* 入れ歯・眼鏡・補聴器・杖・常備薬・お薬手帳などもお忘れなく！！

#### ※ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか？

- ・災害伝言ダイヤル 局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。
- ・災害用伝言版 携帯電話やPHSからインターネットサービスを使用して文字情報を登録し、電話番号を知っている家族などが情報を閲覧できます。



#### ※避難場所や避難経路、確認していますか？

・いざ災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、自治体のホームページや国土交通省ハザードマップポータルサイトより防災マップ・ハザードマップを入手し、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう！