

# 秋の防災特集

9月1日は「防災の日」です。  
この日は、大正12年9月1日に発生した関東大震災にちなみ、政府、地方公共団体等関係諸機関をはじめ、広く国民が台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備する日として定められました。

また、この日の前後は台風シーズンとなることから、「災害への備えを怠らないように」との戒めも込められています。

国内各地で台風、地震、異常気象などの自然災害により甚大な被害が相次いで発生しています。

日ごろから防災の知識を深め、いつ災害が発生しても慌てないように、災害への備えと心構えをおきましょう。

## 《災害に備えて》

### ■家族で「防災会議」を

- ・災害に備え、家族で次の事柄について話し合っておきましょう。
- ・災害時の役割分担
- ・屋内屋外の危険箇所のチェック
- ・互いの連絡方法
- ・非常持出品の準備と場所の確認
- ・備蓄品の確認
- ・避難所やその経路の確認

### ■生活を維持するために

ライフラインが止まった時のために次のものを準備しましょう。

水	燃料	照明	食料品	情報
<p>水は最低1人1日3ℓを3日分程度準備しましょう。赤ちゃんや病人のいる家庭では多くの水が必要です。</p> <p>風呂に水を張っておくと、生活用水に利用できます。</p>	<p>卓上コンロが手軽で便利。予備のガスボンベも必要です。七輪なども役立ちます。</p> <p>冬季の停電に備え、電気を使わないポータブルストーブも用意しておきましょう。</p>	<p>懐中電灯を家族の人数分用意し、家族で決めた場所に備えましょう。予備の電池も十分用意しましょう。</p> <p>ローソクは火事の原因になるのでなるべく使わないようにしましょう。</p>	<p>食料品の備蓄は3日分が目安です。</p> <p>缶詰や乾燥食品など加熱調理不要のものやレトルト食品などを余分に備蓄しておき、古くなったものから消費しつつ補充していきましょう。</p>	<p>情報に接することは、心の安定を図る上で重要なことです。正確な情報を得るために携帯ラジオを用意しましょう。予備の電池も十分用意しましょう。</p> <p>携帯電話のテレビ機能も情報収集に役立ちます。</p>

### ■非常持ち出し品・備蓄品の用意

避難の際に必要なもの、あると便利なものをすぐに持ち出せるように一覧にしておくなど、日頃から準備しておきましょう。避難するときに持ち出すのが「非常持ち出し品」です。入れ物は、リュックサックなどが両手を自由に使用して便利です。また、持って避難できる量にしましょう。

「備蓄品」は、数日間、自足するための物資です。

備蓄品の例	
<input type="checkbox"/> インスタント・レトルト食品 <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> タオル、石けん <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー、ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割り箸 <input type="checkbox"/> 大型のゴミ袋	<input type="checkbox"/> カセットコンロ、予備のガスボンベ <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> ラップフィルム <input type="checkbox"/> ローソク <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> 新聞紙(敷物、包装、防寒、汚物処理、焚き付けなどに利用)

非常持ち出し品の例 (★避難する際に優先する持ち物の例)		
★現金 ★キャッシュカード ★入れ歯 ★充電器 ★1回分の着替え <input type="checkbox"/> 貯金通帳 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> ナイフ <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 靴下	★健康保険証 ★常用している薬 ★眼鏡 ★懐中電灯 ★飲料水 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> ライター・マッチ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> アメ・チョコレート <input type="checkbox"/> ジャンパー <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	★運転免許証 ★お薬手帳 ★携帯電話 ★防寒着 ★軽食 <input type="checkbox"/> 権利書 <input type="checkbox"/> 予備の乾電池 <input type="checkbox"/> 救急箱 <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> 乾パン <input type="checkbox"/> 下着



## 《災害を知ろう》

### ■雨の被害について知ろう

- ・「大雨警報」が発表されたら
- ・河川や崖地には近づかない
- ・停電や断水に備え、懐中電灯やラジオの用意、風呂への水張りなどをする
- ・「はん濫情報(洪水予報)」や「土砂災害警戒情報」が続けて出ていないか情報を集める
- ・ゲリラ豪雨による大雨警報の場合、雷・竜巻・ひょうにも警戒する

際に発表されます。異常事態中の発表であるため、迅速な行動が必要です。

### ■大雨特別警報

「大雨警報」の発表後も雨が降り続き、数十年に一度の降雨量となる大雨が都道府県レベルまで広がり、今後も雨が降り続けると予想される場合に発表されます。

重大な災害の恐れがあるため、「大雨特別警報」が発表された際には、直ちに避難を開始したり、すでに移動が困難な場合は自宅の2階へ移動したりするなどの行動をとります。

### ■地震に備えて

- ・気象庁の発表する「緊急地震速報」に注意を向けましょう。
- ・家具などの転倒や落下、窓ガラスの破損などでケガをしないよう、工夫をしましょう。
- ・タンス、食器棚、冷蔵庫、ピアノなどは、専用の金具やフックなどで固定する
- ・高い場所に重いものを置かない
- ・本棚やロッカーは重いものを下に置く
- ・寝室、子供部屋のほか、高齢者や障がいがある方の居室の窓ガラスには、市販の透明フィルムを全面に貼る
- ・窓にカーテンを張っておく



### 記録的短時間大雨情報

「記録的短時間大雨情報」は、「大雨警報」発表の最中、数年に一度レベルの記録的な大雨が短時間で観測された

## 地震が発生したときは

適切な行動ができるよういざという時のためにチェックしておきましょう

数時間	10分	5〜10分	5分	3分	1〜2分	直後 地震発生
<ul style="list-style-type: none"> <li>・隣近所で協力して消火や救出活動をする。あわせて消防署へ通報する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子ども園や小・中学校に子どもを迎えに行く</li> <li>・自宅を離れるときは行き先を書いたメモを残す</li> <li>・電気のブレーカーを切る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラジオなどで情報を確認する</li> <li>・デマや間違った情報に惑わされないようにする</li> <li>・電話はなるべく使わない</li> <li>・家屋倒壊などの恐れがあるときはすぐに避難する</li> <li>・ブロック塀、窓ガラスや看板などの落下に注意する</li> <li>・車はなるべく使わない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・近所の人と声を掛け合って安全を確かめる</li> <li>・避難行動要支援者がいる家は積極的に安全を確認する</li> <li>・余震に十分注意する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラジオなどで情報を確認する</li> <li>・デマや間違った情報に惑わされないようにする</li> <li>・電話はなるべく使わない</li> <li>・家屋倒壊などの恐れがあるときはすぐに避難する</li> <li>・ブロック塀、窓ガラスや看板などの落下に注意する</li> <li>・車はなるべく使わない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・足を保つため靴をはく</li> <li>・非常持出品を用意する</li> <li>・がけ崩れの恐れがある地域はすぐ避難する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・落ち着いてまず自分の身を守る</li> <li>・すばやく火を始末する</li> <li>・出口を確認する。あわてて外へ逃げない</li> <li>・店内では店員や係員の指示に従う。エレベーターは使わず、階段を使う</li> <li>・屋外ではカバンなどで頭を保護し、自販機や電柱から離れる</li> <li>・車の運転中は徐々に減速して路肩に停車する</li> <li>・車から離れるときはキーをつけたままにする</li> <li>・出火していたら火元を確認して初期消火をする</li> <li>・家族の安全を確認する</li> </ul>