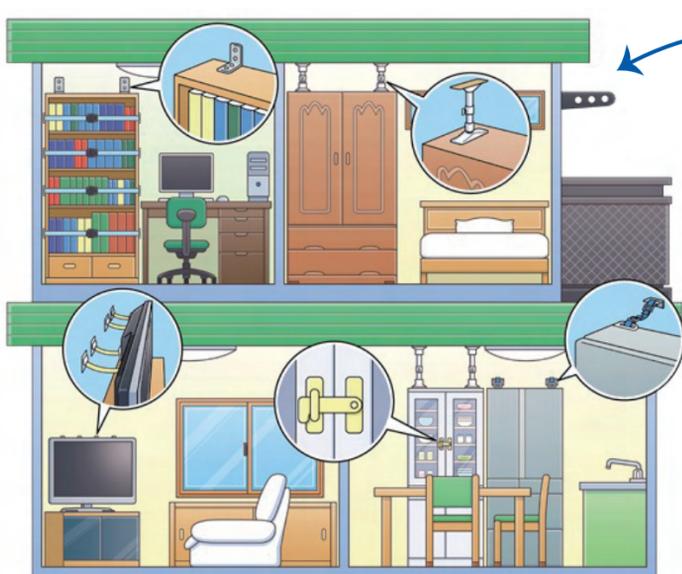


巨大地震は必ずやってきます 地震災害が起きる前に自分でできる対策を

巨大地震がいつ起きるかの予測は大変難しいのが現状です。しかし、「いつかは必ず起きる!」と自覚し、最低限自分でできる準備をしておくことが大切です。首相官邸 HP、政府広報オンラインの情報による、次の5項目のチェックを実施し、家族で共有しておくことをお勧めします。

1. 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
- 寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。
- 置く場合も、なるべく背の低い家具にするとともに、倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう
- 手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホィッスル、スマホなどの必需品を備えておきましょう

2. 食料・飲料などの準備、十分ですか?



電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。下記は、食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例です（人数分用意しましょう）。

- 飲料水 3日分 (1人1日3リットルが目安)
 - 非常食 3日分の食料として、ご飯 (アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
 - トイレトーパー、ティッシュペーパー、携帯トイレ・簡易トイレ、マッチ、ろうそく、カセットコンロ など
- ※大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

3. 非常用持ち出しバッグの準備、できていますか?

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

非常持ち出し品の例

- 飲料水
- 食料品 (カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)
- ウェットティッシュ
- 洗面用具
- 貴重品 (預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)
- 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ヘルメット、防災ずきん
- マスク
- 軍手
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ、予備電池
- 衣類
- 下着
- 毛布、タオル
- スマホ、充電器
- 使い捨てカイロ
- 乳児のいる家庭はミルクや紙おむつ、ほ乳びんなども用意しておきましょう。

4. ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか?

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。その際には以下のサービスを利用しましょう。



- 災害用伝言ダイヤル
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。
※一般加入電話や公衆電話、一部の IP 電話からご利用できます。
※携帯電話・PHS からでもご利用できます。
- 災害用伝言板
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、自分の電話番号を知っている家族などが、情報を閲覧できます。

5. 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、お住まいの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などから防災マップや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!



- ハザードマップポータルサイト
<https://disaportal.gsi.go.jp/>
※豪雨、津波、火山噴火など、災害の種類によって安全な避難場所が異なります。それぞれの災害をイメージして、どのように行動すれば安全に避難できるか家族で考えてみましょう。

