



# 地震に対する日常の備え

## 防災課

地震が発生した時、被害を最小限におさえるには、一人ひとりが冷静かつ適切に行動することが重要です。

そのためには、みなさんが地震について関心を持ち、日頃から地震に備え、自分の身の安全確保や非常持ち出し品などについて、家庭で取組をすすめていくことが大切です。

### 1. 家庭での防災会議

地震の時には、まず自分の身の安全確保を第一に考え、また家族が慌てず落ち着いて行動できるよう、日頃から話し合い、情報を共有しておきましょう。

- 地震はいつ起こるかわかりません。家族構成も考慮しながら、時間帯によって誰が在宅しているかなど様々なケースを想定し、次のようなことを話し合っておきましょう。
  - ・住宅の耐震化や家具の転倒防止対策は十分か
  - ・家の中でどこが一番安全か
  - ・非常持ち出し袋はどこに置いてあるか
  - ・避難場所、避難路はどこか
- 緊急地震速報の情報を見聞きしてから揺れるまではわずかな時間しかありません。そのため、普段から身の安全を確保できる場所を確認しておきましょう。
- 海岸で強い揺れや弱くても長い揺れに襲われたら、すぐに安全な高台に避難するなど津波避難についても話し合っておきましょう。
- 住所、氏名、連絡先や血液型などの自分の情報を記載した避難カードを作成し、普段から携帯しましょう。
- 市町村が発行している防災ハザードマップなどを参考に、地域の危険な場所を把握しておきましょう。



### 2. 家族との連絡方法の確認

家族が離ればなれで被災した時のことを考えて、お互いの安否の確認手段を考えておきましょう。

- 家族が離ればなれで被災した場合、自分の身の安全が確保できたら、次は家族の安否を確認しましょう。
- 被災地では、連絡手段が限られています。NTTの「災害用伝言ダイヤル171」や、携帯電話の「災害用伝言板」などの使い方を家族みんなで覚えておきましょう。

### 3. 備蓄品・非常持ち出し品を備える

地震が発生すると普段どおりの生活ができなくなることも考えられます。数日間生活できるだけの水や食料品などの『備蓄品』を備えておきましょう。

地震の被害によっては、避難を余儀なくされることもあります。避難する時に持ち出す『非常持ち出し品』を常備しておきましょう。

- 支援物資が届くまで時間がかかる可能性があることを考慮し、最低3日間（できれば1週間分）の飲料水や食料品を備蓄しておきましょう。
- 備蓄品は、家族構成、住居や地域の特性によって必要となるものは異なります。自分や家族にとって本当に必要なものを考えて準備しておきましょう。
- 備蓄品は、家族、地域の状況や賞味期限などを考慮しながら、定期的にチェックし、必要に応じて入れ替えましょう。
- 非常持ち出し品として、飲料水、食料品、救急用品、マスク、懐中電灯など避難生活に最低限必要なものを準備しておきましょう。
- 非常持ち出し品は、玄関や寝室など持ち出しやすいところに置いておき、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。リュックサックなどに入れておけば、持ち出したときに両手が使えて便利です。

### 4. 防災活動への参加

地震に備え、避難訓練などの地域の防災活動に参加しましょう。

- 地震発生時に、初期消火や救出救助活動を行うには、日頃からの訓練が欠かせません。
- 9月1日は防災の日で、8月30日から9月5日は防災週間となっており、各地域で防災訓練等が行われていますので、積極的に参加しましょう。
- 災害時における正しい知識と心構えを身につけるため、日頃から地域の防災活動に参加するなど、地域との繋がりや協力し合う体制を築いておきましょう。



#### 問い合わせ先

消防庁国民保護・防災部防災課  
TEL: 03-5253-7525