



## 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、みなさんが日頃から地震について関心を持ち、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内で話し合い、減災に取り組むことが大切です。

#### 1. 家庭での防災会議

地震の時には、自分の身の安全確保を第一に考え、家族がその場に合った行動をとれるように日頃から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。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。
  - ・家の中でどこが一番安全か
  - ・避難場所、避難路はどこか
  - ・非常持ち出し袋はどこに置いてあるか
  - ・住宅の耐震化や家具の転倒防止対策は十分か
- 緊急地震速報から揺れるまでは、わずかな時間しかありません。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。
- 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。
- 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。



#### 2. 家族との連絡方法の確認

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

- 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。数日間生活できる水や食料品などの『備蓄品』を備えておきましょう。

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が異なります。自分や家族にとって本当に必要なものを準備しておきましょう。
- 備蓄品は、消費期限などを考慮しながら、定期的にチェックし、入れ替えましょう。
- 非常持ち出し品として、飲料水、食料品、衣類、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。
- 避難先では、トイレが不足する恐れがあります。携帯できる簡易トイレを非常持ち出し品のリストに入れておきましょう。
- 非常持ち出し品は、玄関など持ち出しやすいところに準備しておきましょう。リュックサックなどを活用すれば、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日は防災週間です。各地域で催される防災イベント等に積極的に参加しましょう。
- 災害時に円滑に助け合いができるように、日頃から地域の防災活動に参加して、ご近所の方と協力し合える関係を築いておきましょう。

#### 問合せ先

消防庁国民保護・防災部防災課  
TEL：03-5253-7525