

自助努力で災害に対処

何よりも命を守るのが先決です。

◎我が家の安全ゾーンを設定しましょう。

閉じ込められない場所、タンスなど倒れてこない場所、ガラスなど破片が飛んでこない場所、出口に近い場所-----（玄関などが想定されます）。

◎背の高い転倒し易い家具は固定する。寝室には転倒し易い家具は置かない。

◎ケガをして動けない、家屋に閉じ込められた際、救助要請となります。救急車などはすぐに来ません。ご近所の方、防災団に連絡し救助してもらってください。

◎日頃から隣近所との付き合いは大切にしましょう（遠くの親戚より近くの他人です）。

◎ご家族で連絡方法を話し合い”災害用伝言サービス”などの練習をしておきましょう。

もしも 夜の地震で電気が消えた！！ さあどうする！

混乱	部屋は真っ暗 明かりは何処？！ LED ランタン、懐中電灯(乾電池) 傍になし、スマホの明かりで家中探し回る。
不安	スマホの電池わずかになった。 ラジオは何処（災害情報がわからない） 停電、 充電用のモバイルバッテリーは無い。
教訓	防災用具一式をまとめて枕元に置いておけばよかった。

こんなことにならないようにしっかり準備、点検しておこう！

◎ケガに備える

家具などの転倒に備えて→ 転倒防止措置

ガラスの破片に備えて→ 手袋、靴スリッパ等の準備

◎停電に備える

ランタン、懐中電灯(乾電池)、ラジオ

携帯電話用充電器

◎家族構成に合わせた、防災用品の確保

水、食料の備蓄

簡易トイレの準備

カセットコンロ(ガスボンベ)、ティッシュ、ゴミ袋 他

