

災害時による被害を出来るだけ少なくするためには、  
一人一人が自ら取り組む「自助」が大事！

## 災害時に命を守る一人一人の防災対策！！

### 1. 家の中の安全対策をしておく

阪神・淡路大震災や新潟県中越地震などでは、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり大怪我をしました。大地震が発生したときには、「家具は必ず倒れるもの」と考えて、防災対策を講じておく必要があります。



### 2. 地震が発生したときの、身の守り方を知っておく

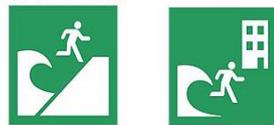
家の中では、座布団などで頭を保護し、大きな家具から離れ、机の下などに隠れる。あわてて外へ飛び出さない。自動車運転中では、あわててスピードを落とさず、ハザードランプを点灯させながら徐行。周囲の状況を確認して道路の左側に停車させる。揺れが収まったらキーをつけたまま車外にでて、安全な場所へ避難する。



### 3. 津波警報・津波注意報が出たときは

海岸から離れ、高台などに避難しましょう。はじめて訪れた観光地など地理に詳しくない土地でも、「津波避難場所」「津波避難ビル」マークを目印に直ちに避難してください。

津波避難場所 津波避難ビル



### 4. 安否情報の確認方法を家族で決めておく

日頃から安否確認の方法や集合場所など家族で話し合っておく。災害時は携帯電話の回線繋がりにくいため、安否確認には、「災害用伝言ダイヤル(171)」、携帯電話のインターネットサービスを利用した「災害用伝言板」などのサービスを利用しましょう。

### 5. 避難に備えておく

避難生活に必要なものをリュックサックに詰めておく。

#### 非常用持ち出し品の例

●飲料水 ●食料品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレート) ●貴重品(通帳、印鑑、現金、健康保険証) ●救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬) ●マスク、軍手、懐中電灯 ●衣類、下着、タオル ●携帯ラジオ、予備電池 ●使い捨てカイロ ●ウェットティッシュ、洗面用具



参考資料: 政府広報オンラインのホームページ

## 停電時にも強いLPガス！知ってました！？

台風銀座の沖縄では毎年台風により停電が発生しています。2、3日電力が停止する場合があります。ガスコンロは停電時にも使用でき、温かい料理、出来立てご飯、湯を沸かせば赤ちゃんにお風呂を入れる事も出来ます。また、災害時の備蓄としてカセットコンロがあります。備蓄品は定期点検が必要です。日頃使用しているガスコンロがあれば備蓄・点検の必要もありませんよ。ガスって良くないですか♪

