

## ～ わが家の備え、大丈夫?? ～

地震などの自然災害は、他人事ではありません。  
日頃の「心」、「物」の準備が被害の軽減につながります。  
災害に備えた準備は出来ていますか？



……非常持ち出し袋の中身も定期的にチェック!



### ◎日頃の備え

- ・食料、飲料水などの備蓄  
一人当たり最低3日分の食料、飲料水と非常持出品を備蓄しておきましょう。
- ・避難場所、避難経路の確認  
近くの避難場所と、安全な避難経路を確認しておきましょう。
- ・家具などの転倒、落下防止  
背の高い家具や、テレビなどは転倒、落下の防止措置をとりましょう。

### ◎災害が起こったら

- ・自らの安全の確保(自助)  
ブロック塀の倒壊や窓ガラスの落下などから身を守り、特に頭を保護しましょう。
- ・助け合いの行動を(共助)  
周りに体の不自由な方やお年寄り、妊婦さんや小さなお子さんはいませんか？声を掛け合い、被害の拡大を防ぐ行動を心がけましょう。



### ◎災害発生時の家族の安否確認

- ・「災害伝言ダイヤル」☎117「災害用伝言版」を活用しあなたの無事を伝えましょう！  
日頃から、家族で災害用伝言サービスなどの使い方を確認しましょう。
- ・大規模な災害が発生したら、たくさんの方が自宅に帰れなくなります。  
むやみに移動せず、周囲の状況を確認しましょう。

