

災害に備える

disaster measures

日本は災害の多い国

自分で守ろう
自分の命

地震、津波、台風などの自然災害は、思わぬときにやってきます。災害をなくすことはできませんが、被害を少しでも減らすために今からでも取り組めることがあります。

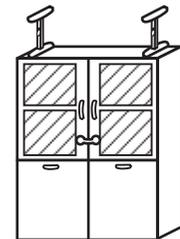
まず、普段できることから始めましょう。事前の備えを万全にするなど、日頃から具体的な行動をすることで災害から身を守り、安心して生活を送れるようにしましょう。

地震に備える

けがの防止

普段生活しているところにも危険が潜んでいます

家屋や塀が倒壊するおそれがある場合、耐震工事や補強などをしておきましょう



天井や壁に固定する

家具・家財の転倒や落下を防止しましょう

通路や玄関には物を置かないようにし、安全なスペースを確保しましょう

火災の防止

早期発見、早期消火!

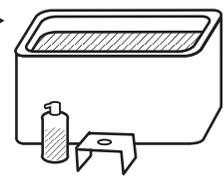


使用期限を確認する



住宅用火災報知機を設置しましょう

残り湯を捨てない



消火器の準備や水のくみ置きなど、消火の備えをしておきましょう

宣言

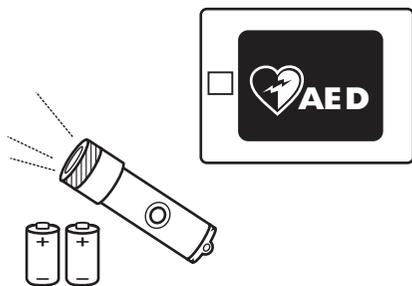
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

防災知識

防災訓練などで防災知識を身につけて、いざというときの行動力を高めましょう



非常用品はわかりやすいところに備えましょう

▶ 5~6ページのリストを参照

いち早く情報を得ることが大事です

- 緊急地震速報
- 自治体からの防災無線でのお知らせなど



地域の危険性を把握したり、避難場所や避難経路を確認しておきましょう

家族会議

離れたところにいる場合の安否確認の方法や、集合場所など、家族で話し合っておきましょう



もしものときの連絡方法を確認しましょう

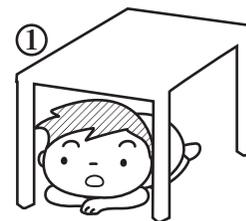
- 災害用伝言ダイヤル ▶ 171
- 携帯電話各社の災害用伝言板
- 災害用ブロードバンド伝言板

交通機関がストップするなど、勤務先や出先から帰宅困難になる可能性がある場合、『帰宅支援ステーション』の場所を覚えておくと安心です

地震がおこったら

行動のポイント

①
グラつと
きたらまず
身の安全



① まず身の安全を守り、揺れがおさまるまで頭を保護して待ちましょう

②
落ちついて
火の元確認
初期消火



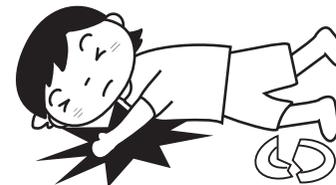
② 大きな揺れの際は、揺れがおさまってから火を消しましょう



③ ドアや窓を開けて避難口を確保しておきましょう

③
窓や戸を開け
出口を確保

④
家の中で落下したものの破片や転倒した家財に気をつけましょう



余震にも注意が必要です

④
あわてた行動
ケガのもと

⑤ あわてて外に
飛び出さない

⑤⑧ 屋根の瓦・窓ガラス・
扉や看板などが落下
したり倒壊する危険性
があります



自動販売機も倒れやすい
ので注意しましょう

⑧ 門や扉には
近寄らない

⑥ ラジオやテレビ・
消防署・行政など
から正しい情報を
得て、冷静に判断
しましょう



⑥ 正しい情報
確かな行動

⑦ 避難の前に
安全確認

⑦ 避難する前に
(余裕があれば)
ブレーカーを切り
ガスの元栓を締め
ると火災の予防に
なります



⑨ 協力し合って
救援・救護

⑨ わが家の安全が
確認できたら



近隣の安否を確認し、倒壊
した家屋の下敷きになっ
ている人などの救出・救護に
協力しましょう

【備蓄品リスト】

用意して
おくと安心

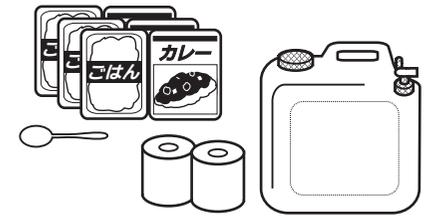
あなたにとって「ないと生活できないもの」は何ですか？
電気・ガス・水道等が止まってしまった場合を想定しましょう。

- 飲料水 … 1人1日3リットル位 × ___ 人分
- 食料品 (缶詰やレトルト食品など、常温で長期保存できるもの)
…最低3日分 × ___ 人分

高層マンションなどでは…
エレベーターが使えなくなると買い物した荷物を階段で運ぶ
ことになるため、あらかじめ多めに備蓄しておくといでしょう

※食料・飲料水は賞味期限を定期的に確認しましょう

- ガスコンロ
- 食品用ラップ・ホイル
- 紙皿・割り箸など
- 生活用水
- 簡易トイレ
- 大きなゴミ袋・ダンボール箱
- バケツやポリタンク
- トイレットペーパー・ティッシュ・ウェットティッシュ
- _____
- _____



★乳児がいる場合

- 粉ミルクや離乳食
- おむつ・おしりふき
- _____

この他にも、必要なものが
あれば書き加えましょう

【非常持ち出し品リスト】

用意して
おくと安心

できればリュックに入れてわかりやすい場所におきましょう。
詰め込みすぎに注意!!持ち運べる量には限度があります。

- 現金
- 救急医療品
ガーゼ・包帯・
ばんそうこう・消毒薬
- マスク
- 常用薬
- おくすり手帳
- 飲料水
- 非常食
- 携帯電話の充電器
- 携帯ラジオと電池
- 懐中電灯と電池
- ヘルメット・防災ずきん
- 笛・鈴
- 万能はさみ・ナイフ
- 軍手
- ロープ
- ライター・マッチ
- ろうそく
- 筆記用具
- ポリ袋・ビニール袋
- ティッシュ・
ウェットティッシュ
- 傘やレインコート
- タオル
- 印鑑と通帳・
キャッシュカード
- 免許証・保険証など

賞味期限を定期的
に確認しましょう

- ★必要に応じて・・・
- 上着
(季節により防寒具)
- 下着・くつ下
- カイロ
- 生理用品
- ★幼い子どもがいる場合は・・・
- 着替え
- くつ
- おやつ
- おもちゃ
- ★その他
- _____
- _____
- _____
- _____

もしも…
に備えて

わが家のメモ



氏名			
生年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
血液型	型	型	型
連絡先			
疾病など			
病院名			
常用薬			

氏名			
生年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
血液型	型	型	型
連絡先			
疾病など			
病院名			
常用薬			

住所	
電話番号	
その他の 連絡先	
健康保険	
銀行口座	
避難場所	