

自分の身を守るための防災対策



災害に備えてご家庭で準備すること・対策についてご紹介します。

日ごろから防災対策をしておくことで、被害を少なくすることができます。

自らの命は自らが守る意識を持ち、一人ひとりが自分の身の安全を守ることが大切です。

また、災害時に避難する場所、安否確認の方法などを家族で話し合い、あらかじめ確認しておきましょう。

食料・飲料を備蓄していますか？

災害時には、電気やガス、水道などが止まってしまう可能性があります。普段から飲料水や非常食などを備蓄しておきましょう。

避難が必要な場合に避難所でも生活できるよう、必要なものをリュックサックに詰めておき、いつでも持ち出せるようにしましょう。

食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例(人数分用意しましょう)

- ・飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)
- ・非常食 3日分の食料としてご飯(アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- ・トイレットペーパー、ティッシュペーパー
- ・マッチ、ろうそく
- ・カセットこんろ



※飲料水とは別にトイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておくなどの備えをしておきましょう。

災害時は携帯電話の回線が繋がりにくくなり、連絡がとれない場合があります。その場合は以下のサービスを利用してください。

災害用伝言ダイヤル

局番無しの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。

災害用伝言板

携帯電話やPHSからインターネットサービスを使用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが情報を閲覧できます。