

# 災害に備える



毎年、地震などの自然災害が全国各地で発生しています。そうした災害に備えて、災害時の行動や注意点を家族全員で確認しておく、万一のときも冷静に対応することができます。日頃から、家族で災害時を想像して、話し合っておきましょう。

## 1 自宅の安全点検



チェック!

### □家具は固定するか配置を工夫

地震の際、大型の家具や家電は、思わぬ凶器になります。特に寝室では、家具の転倒方向には寝ない、たんずは壁や天井にしっかり固定するなどの対策が不可欠です。

### □備蓄品・非常持ち出し品を準備

電気やガス、水道が止まっても生活できるように、最低3日分の水や食料を備蓄し、懐中電灯や救急セットなども用意しましょう。

### 主な非常持ち出し品

再確認!

- 飲料水・食料
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 救急セット
- 常備薬など
- 衣類(下着など)
- 現金・貴重品
- 防寒具
- 乳幼児用品

## 2 避難に備える



チェック!

### □家族の集合場所や避難場所を決めておこう

自宅が被災したときの、家族の集合場所(親戚宅など)や避難場所を決めておきましょう。また、安全な経路を確認するために、そこまでの道のりを実際に歩いておく、と安心です。



避難場所は9割のほか、区役所、消防署などで配布している「地震防災マップ」やホームページ(下記)に掲載されている「大雨に備えた避難ガイド」で確認できます。

### 緊急カード(家族それぞれ作って携帯しましょう) 作ってみよう!

緊急カードの例	氏名	_____		
	住所	_____		
	電話	血液型	性別	生年月日
	勤務先(学校)名・電話	_____		
	保護者・家族氏名	親戚などの電話		
	病歴	病院名・電話		
	健康保険証No.	避難場所①	②	

## 3 安否確認の方法を決める

チェック!

### □災害用伝言ダイヤル(171)などの連絡手段を決めよう

災害時は被災地への通信が集中して、電話やメールが繋がりにくくなることも。そうしたときにサービスが開始され、安否確認に役立つのが「災害用伝言ダイヤル」です。

- ・携帯電話などから利用する場合は、あらかじめ契約事業者にご確認ください。
- ・インターネットから伝言情報を登録・閲覧する「災害用伝言板」のサービスは、「web171」(<https://www.web171.jp>)のほか、携帯電話各社で実施しています。

### 災害用伝言ダイヤルの使い方 知っておこう!



災害への備えについて、詳しくはホームページもご覧ください。 [札幌市 災害に備える](#) [検索](#)