



提供：消防科学総合センター www.fsd.or.jp



yahoo! JAPAN 東日本大震災 写真保存プロジェクト



yahoo! JAPAN 東日本大震災 写真保存プロジェクト

特集

災害から命を守るために

近年、東日本大震災や集中豪雨など、大規模な自然災害が全国各地で発生しています。日頃から防災意識を高く持ち、災害への備えを進めることで、被害を最小限に抑えることにつながります。大切な命を守るための取り組みを、「自助」「共助」「公助」の三つの視点から紹介します。

自分の安全は自分で守る

自分や家族の命は、まずは自分で守る。それが防災の基本です。自助力を高めるために、日頃から危機意識を持って災害に備えることが大切です。

自助

日頃から備える！

非常事態に備えて、あらかじめ準備しておくことが重要です。

地震発生！その時は

地震を感じたら、慌てずに落ち着いて行動することが大切です。

風水害も要注意！

台風や集中豪雨による河川の氾濫や洪水にも十分注意が必要です。

◎避難場所の確認・家族防災会議



自宅や勤務先などの近隣の避難場所を事前に確認する。

災害時の連絡方法や避難場所などについて、家族と話し合っておく。

◎家具の固定・建物の耐震化

家具には転倒防止対策を講じる。また、自宅の耐震化を進めることが減災につながります。

◎非常持ち出し品の準備

救急セット



飲料水



食料



衣類

下着類やタオル、防寒着など

貴重品

印鑑・預金通帳、保険証・現金など

非常持ち出し品や、非常備蓄品（食料品などは最低3日分）を用意する。

◎安全を確保して情報の入手を



家族の安否確認をして、安全を確保する。テレビ・ラジオなどで災害情報を入手する。

◎火元の確認と避難口の確保を



地震が一時収まったら、ストーブなどの火を消し、ガスの元栓を閉める。ドアや窓を開けて避難口を確保する。

◎まずは身を守る



窓や家具から離れ、落下物に注意。家の中ではスリッパや靴を着用して、ガラス片などにも注意する。

◎避難する時は注意して



避難時は側溝や水路に転落しないように注意する。浸水被害があれば高い建物へ緊急避難も。

※過去には、昭和56年8月に二度の大洪水が発生し、東米里地域などで甚大な浸水被害がありました。

◎早めの避難を心掛ける



消防署などの呼び掛けには速やかに対応を。危険を感じたら自主的に避難する。

◎気象・避難情報を確認する



最新の気象情報や避難情報を、テレビやラジオで確認する。



写真は①災害図上訓練 (DIG) ②防災マップ作り (まち歩き) ③土のう積み訓練④災害時要援護者避難訓練⑤防災対応型訓練⑥負傷者トリアージ※1訓練 (③～⑥は札幌市総合防災訓練から)

