

# 年始に確認！ 家族で話そう災害対策



いつどこで起こるのかわからない災害には、ふだんの備えをすることが大切です。

いざというときのための心構えや、日常でできる災害対策をお伝えしますので、家族で話し合い、今からできることをもう一度確認してみましょう。



## ふだんの備え

### ① 備蓄品

最低3日分は用意しておきましょう。

#### 食料品

食料品は、常温で保存できるものにしましょう。

発熱剤とセットになっていて、火を使わず温められるものもあります。

- 飲料水 ● レトルト食品 ● フリーズドライ食品 ● 缶詰
- アルファ化米 など

#### 衛生用品

- 簡易トイレ ● ウェットティッシュ ● 歯磨きシート
- 水なしシャンプー など

#### 生活用品

- カセットコンロ ● 懐中電灯 ● モバイルバッテリー など

電池の使用期限等は定期的に確認しましょう。

他にも常備薬やベビー用品など、家族構成や年齢によっても必要なものが変わりますので、家族で話し合ってみてください。

「4人家族3日分セット」というような商品も販売されていますので、検討してみましょう。

### ② 家の中の安全対策

- 家具や家電が倒れないように固定具を使用する
- 寝室や避難経路となる場所に、家具や家電を置かない
- 窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る

### ③ 家族で防災会議

家族が離ればなれになったときの集合場所、連絡を取り合う方法を話し合っておきましょう。

避難方法や経路を具体的に話し合い、実際に歩いて確認しておきましょう。地域の集まりや防災訓練に参加すると、近所にどんな人が住んでいるのか、お互いにどんな助けが必要になるのか、考えることができます。



### ローリングストックとは？

日常生活で備蓄品を消費し、新しいものをストックする方法です。

食品ロスを防いだり、災害時も日常生活に近い食生活を送ることができます。

## 地震が発生したときは

### ① 身の安全を確保

倒れやすいものから離れ、自宅ではテーブルの下にもぐる、外出先ではカバン等で頭を守りましょう。海に近い場所にいるときは、高台などの安全な場所へ避難しましょう。

### ② 出口を確保

建物が傾いてドアが開かなくなることがありますので、ドアを開け避難出口を確保しましょう。

### ③ 火の元を確認

揺れがおさまってから火の元を確認し、ガスの元栓を閉めます。電気のブレーカーを落とし、爆発・火災を防止します。

### ● 避難するときは

ヘルメットや防災ずきんをかぶり、貴重品を身に着けます。

正しい情報を収集することが大切です、

SNS上でのデマや偽情報には気を付けなければなりません。

※大震災発生時は、新たに自動車での移動はしないでください。

道路の混雑により人命救助や消火活動が遅れてしまうことがあります。

### ● 避難はどうすればいい？

#### 一時集合場所

避難者が一時的に集合して様子を見る場所  
(学校のグラウンド、近くの公園、神社・仏閣の境内など)

#### 避難場所

火災等の危険から避難者の生命を保護する場所(大きな公園、広場など)

#### 避難所

家の倒壊、焼失等により、自宅で生活できなくなった人たちが、しばらく生活する場所(学校や公民館などの公共施設)

自治体が作成しているハザードマップなどで、  
避難場所・避難経路を確認しておきましょう。



## プロの防災ヒント！ 災害対策課 X(旧Twitter)

警視庁災害対策課では、日常生活を通じた身近な災害対策の情報を発信しています。警視庁ホームページには、これまで反響の大きかったベストツイート集なども掲載しております。ぜひ、災害対策課Xを防災対策にお役立てください。



▶ベストツイート集

