

9/1 防災の日」  
8/30 ~ 9/5 「防災週間」

大切です!!

# 日ごろの備え

9月1日「防災の日」は、大正12年（1923年）に起きた関東大震災を教訓に、防災を見直すために定められました。今年は、岩手県沿岸北部を震源とする地震や局地的な集中豪雨により多くの災害が各地で発生し、改めて災害の恐ろしさを感じ知らされる出来事が多く見られました。過去の教訓をいかして、日ごろの心構えや備えを再点検してみましょう。

## 地震から身を守るために

### 緊急地震速報を 聞いたら

テレビやラジオから、強い揺れがくる数秒〜数十秒前に「緊急地震速報」が放送されます。放送を聞いたら、周囲の状況に応じて、まず身の安全を確保することを最優先にして、あわてずに行動しましょう。

### 家の中では

まずは、頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れたり、スリッ

#### ☆寝ていたら

- 布団や枕で頭を守る。
- ベッドの下など、家具が倒れてこないところに身をよせる。

#### ☆料理をしていたら

- 火の始末をする。ガスの元栓を閉めることも忘れずに。
- 台所から離れ、柱が多く壁に囲まれた部屋へ避難する。

#### ☆外に逃げるとき

- 揺れがおさまった後に行動し、乳幼児や病人・高齢者など、援護の必要な人の安全を確保し、近くの避難所に移動する。

### 屋外では

壁や建物の倒壊、瓦やガラスなどの落下物に気をつけながら

#### ☆歩いていたら

- ブロック塀など倒れる危険があるものから離れる。
- 看板や窓ガラスなど落ちてくる危険のある場所から離れる。

#### ☆車・電車の中では

- 車を運転していたら、徐々にスピードを落とし、道路左側に停車して、エンジンを切ってラジオで情報を確認する。
- 電車は揺れを感じると自動的に避難場所となっている広場などに逃げる。

## 地域で防災対策を

### 隣近所で 協力しあおう

大災害が発生したとき、いち早く駆けつけられる人は、隣や

地域の方々です。単独では何もできなくても、地域で協力すれば大きな力になります。

日ごろから、地域での協力を話し合っておきましょう。

#### ☆海や川にいたら

- 直ちに水辺から離れ、高台か指定の避難場所へ避難する。



地域内の避難場所や経路を確認しておきましょう

### 災害要援護者を 守る

突然見舞われた災害に自力で避難することが難しい人たち（高齢者、子ども、障がいのある人、外国人など）を、1人に対して複数の住民で支援するなど、具体的な救援体制を決めておきましょう。