

今すぐできる！

# 家庭で防災訓練

災害は待ってはくれない！

今年6月、和歌山県全域を襲った線状降水帯による豪雨災害。また、全国各地で多発する地震。「みなさん、家族で防災について情報共有できていますか？」  
防災対策の必要性を理解しているながらも、備えるといった行動と結びついていないのが現状です。「まだ来ない。」「自分だけは大丈夫。」という思い込みは危険なサイン。想像もできないほどの災害は必ずやってくる。大切な家族の命や、暮らしを守るため、今からでもできる家庭での防災訓練をご紹介します。

防災に興味を持つことが大事

話し合い・考える時間まずは防災について家族や身近な人と話し合うことが大切です。少しの間、些細な事でも大丈夫です。防災対策について考え、興味を持つことが防災への第一歩となります。  
**避難行動について**  
▼避難所の確認  
緊急時に身を寄せる避難先は、市町村が指定する「指定緊急避難所」や、安全な親戚・知人宅など様々です。普段からどこに避難するかを決めておきましょう。  
「指定緊急避難所」は、災害の種類ごとに安全な場所が指定されています。

避難経路には危険がいっぱい

▼実際に歩いてみる  
普段意識することがない避難所までの道。水害や土砂災害、地震などが発生した際は安全ですか？  
河川や水路は増水し、ブロック塀は倒壊。自動販売機は転倒し、緊急時の安全な避難を妨げます。  
より安全・確実・迅速に、避難所までたどり着くためには、事前に危険な箇所を把握し、安全なルート選択に役立てましょう。  
**災害時は簡単に連絡が取れない**  
▼安否確認の手段として携帯電話が普及し、今ではどこにいても誰かと連絡が取れる時代です。しかし、災害時は電話が繋がらない可能性があります。家族の安全の確認や自身の安全を知らせるため、集合場所などをあらかじめ決めておきましょう。また、災害用伝言ダイヤルなども活用しましょう。

避難所は絶対に安全な場所？

▼在宅避難も考えて  
近年は、「在宅避難」がクローズアップされるようになり、自宅の方が安全と判断できる場合は、自宅での災害をやり過ぎず「在宅避難」の考えも持ちましょう。  
「在宅避難」をするためには、①自分や家族にケガがない。②自宅や自宅付近が安全。③食料や水などの備蓄がある。  
▼自宅の安全について  
建物の耐震補強や、家具の転倒防止、窓ガラスの飛散防止などが必要です。また、土砂災害や浸水するおそれがある区域では、家屋等氾濫想定区域に入っていない。浸水深より居室が高い。十分な生活を送れるだけの備えがある。などの条件を満たせば自宅に留まり安全を確保することも可能です。  
▼備蓄について  
最低3日分が目安となります。食料品や日用品を少し多めに購入して買い置きし、普段の生活の中で定期的に使いながら新たに買い足し、常に一定量の備蓄量を保つ方法「ローリングストック」(循環型備蓄)を活用しましょう。

## 災害用伝言ダイヤル

### 録音方法

171

案内放送が流れます

1をダイヤル

自宅の電話番号

もしくは

自身の携帯番号

30秒以内で録音

### 再生方法

171

案内放送が流れます

2をダイヤル

連絡を取りたい方の番号をダイヤル

録音データの再生

## 非常用持ち出し袋 チェックリスト

- 飲料水 □保存食 □防寒具 □ラジオ □懐中電灯 □軍手 □衛生用品
- 救急セット □衣服 □下着 □タオル □身分証明書のコピー
- おむつやミルク □生理用品 □使い捨てカイロ □ペンやノート

などその他個人の必需品