

自助

自分や家族の身を守るために

昨年8月に「南海トラフ地震臨時情報」の発表が伝えられた後、水や食料を買い求める多くの人が店を訪れたため、店頭の水が品切れになった他、カップ麺や電子レンジで温めて食べるパックごはんが品薄になったところもありました。

地震発生直後や今回のような情報発表後には、混乱が予想されます。また、大きな災害になるほど、行政による支援がすぐに届かない可能性があります。まずは、自分と家族の命を守る「自助」が基本です。万が一に備えて、普段使い慣れた食料や日用品を備蓄しておくことや家族間での話し合いを行っておくことなど、事前の備えが非常に重要となります。

以下については、南海トラフ地震臨時情報が出たときに各ご家庭で対応いただきたいことです。つまり、地震など災害への備えに必要なこととなりますので、いま一度確認し、できることから取り組んでいきましょう。

すぐに避難できるための準備をしましょう

避難場所および避難経路を確認し、必要に応じて親戚宅や友人宅などの避難先を検討する。



寝るときは少しでも安全な場所で寝る。

- ☐ 倒れやすい家具がない部屋
- ☐ 窓から離れた場所
- ☐ 崖から遠い方の部屋

すぐに逃げられる状態で就寝する。

- ☐ 寝る場所の近くに履き物を置く。
- ☐ 玄関に靴を並べておく。
- ☐ 外に出られる服装で寝る。



自宅での準備

家族との安否確認手段や避難場所を確認しておく。



非常持ち出し品をまとめておく。



家具類が転倒しないように対策する。

