

あなたもが30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



災害防止対策 1. 転倒防止

下記災害防止対策は首相官邸ホーム・ページと政府広報オンラインホーム・ページを参考に作成しました。詳細は以下のアドレスにアクセスしてください。

<https://www.kantei.go.jp/>

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201108/6.html>

やがて来る「その時」に、今、備えるために。改めて防災について考え、具体的な備えが万全にできているか、もう一度確認してみましょう。家具の置き方、工夫しましょう



阪神・淡路大震災、新潟県中越地震、東日本大震災では多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしたりしました。将来起こると想定されている南海トラフ地震でも同じことが起こる可能性が大でしょう。大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策をしておきましょう。

家庭ですぐにでも取り組める転倒防止対策を紹介します。すぐに取り掛かりましょう。

- ・家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう。
- ・寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。
置く場合も、なるべく背の低い家具にするとともに、倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう。
- ・手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。

あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



災害防止対策 2.食料・飲料などの備蓄

家具の固定の仕方

●本棚

- ・ L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、重い本は下の段に

●タンス

- ・ 床側をストッパーなどで固定し、天井側はポール式器具で固定する

●テレビ

- ・ 粘着マットを敷いて転倒を防ぐとともに、機器の裏側をワイヤーなどで壁やテレビボードに固定する

●食器棚

- ・ L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、開き戸には開かないように留め金を付ける

●冷蔵庫

- ・ 裏側をワイヤーなどで壁に固定する

●窓ガラス

- ・ 強化ガラスに替えたり、飛散防止フィルムを張ったりする



食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておきましょう。

- ・ 飲料水 3日分（一人1日3リットルが目安）
- ・ 非常食 3日分の食料として、ご飯（アルファ米など）、

あなたも30秒で情報通！ 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



災害防止対策 3. 家族・親族の安否の確認

・ トイレットペーパー、ティッシュペーパー ・ マッチ、ろうそく ・ カセットコンロ など
※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつもはっておく、などの備えをしておきましょう。

非常バッグの準備、できていますか？

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し、避難生活を送ることになります。

非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

- ・ 飲料水 ・ 食料品（カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
- ・ 貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
- ・ 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ヘルメット、防災ずきん ・ マスク ・ 軍手 ・ 懐中電灯
- ・ 衣類 ・ 下着 ・ 毛布、タオル ・ 携帯ラジオ、予備電池
- ・ 使い捨てカイロ ・ ウェットティッシュ ・ 洗面用具

※乳児のいるご家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども用意しておきましょう。



ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか？

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。

あなたも **30秒** で情報通! 活用法 いろいろ **コミュニケーションパー**



災害防止対策 4. 災害用伝言ダイヤル

災害用伝言ダイヤルと災害用伝言板

災害用伝言ダイヤルは、大きな災害が発生したとき、電話で安否確認ができるサービスです。災害用伝言ダイヤルは、局番なしの「171」に電話をし、案内に従って、録音や再生をすることで、電話番号を知っている人の間で伝言をやりとりできます。

災害用伝言版は、携帯電話やインターネット端末を使って、文字情報で安否の確認ができます。

災害用伝言ダイヤルの手順

【伝言の録音方法】

「171」にダイヤルする

ガイダンスが流れた後、「1」をダイヤルする

自分の電話番号をダイヤルし、ガイダンスに従ってメッセージを録音する

【伝言の再生方法】

「171」にダイヤルする

ガイダンスが流れた後、「2」をダイヤルする

伝言を聞きたい相手の電話番号をダイヤルする

避難場所や避難経路、確認していますか？

いざ災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、お住まいの自治体のホームページなどから防災マップやハザードマップ(災害予測図)を入手し、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう！