

家族で防災会を開いて話し合ってみよう

「自分の命は自分で守る」との意味を確認しましたが、「地震がおきたとき、どうすればいいか」「家族が別々になったときの連絡はどうすればいいか」といったことについて、月に一度、家族をそろえて防災会を開き、災害に遭ったときの対応方法などを話し合っておきましょう。

！ 非常食・非常持ち出し品の置き場所を確認

非常食・非常持ち出し品の置き場所を決め、みんなで確認しよう。また、非常食の賞味期限や、ラジオや懐中電灯の電池が切れていないかもチェックしよう。

！ 家族との連絡方法は？

「災害伝言ダイヤル」などによる連絡方法を決め、家族がばらばらになったときの連絡方法を考えてみよう。



！ 避難場所・避難方法の確認

家の近くの避難場所はどこか、避難場所までの道順を確認しよう。また家にいるとき、学校にいるときなど、いろいろな場面での避難方法を考えよう。

！ 家の危険箇所をチェック

家の中ではどこが安全か、また危険なところはなにか、チェックしよう。家具は地震でたおれないよう、しっし金具で固定したり、置き方を工夫したほうがいいよ。

電話が通じない！

災害時の連絡方法

「災害伝言ダイヤル171」
「災害伝言ダイヤル171」の使い方を家族みんなでおぼえておきましょう。

地震などの大きな災害がおこったとき、電話はかたして通じないかもしれません。「我が家はケータイがあるから大丈夫」なんて思っている人が、災害がおこると、たくさんの人が家族や友人のことを心配して、たくさん電話をかける。しかし、これが電話が通じなくなる原因になってしまいます。

メッセージの発信



覚えておこう！緊急時の連絡先や避難場所

災害がおきたとき、家族と一緒にいるとは限りません。緊急時の連絡先や、避難場所などをあらかじめ話し合っておきましょう。（このページをコピーして点線に沿って切り抜くと防災メモとして使えます。）

●我が家の防災メモ

氏名	年齢	性別
住所	電話番号	
学校	学校 学年 学年	学年 学年
学校 連絡先	番号	

●家族への連絡先

名前	電話番号
名前	電話番号
名前	電話番号

●集合場所や避難場所

集合の集合場所
避難場所①
避難場所②



保存版
高校生用

押し寄せる津波一見通行（岩手県大船町）
岩手県大船町の津波被害の様子。ボランティア活動（2011年3月11日撮影）

災害から命をまもるために

世界では異常気象や地震などの自然災害によって、過去に何度も大きな被害、犠牲者が出ています。秋田県も例外ではなく、昭和58年（1983年）の日本海中部地震、平成3年（1991年）の台風18号（温帯リンゴ台風）をはじめ、多くの被害、犠牲者が出た災害が発生しています。



東日本大震災

市街地より撮影（平成23年3月11日午後2時7分、岩手県大船町）
（写真提供：岩手県教育委員会）

秋田県教育委員会

東日本大震災では、強い揺れと大津波で多くの被害が出ました。

地震から命を守るには、日頃からの備えが必要です。

自然災害時は自分の安全を確保し、自分の命は自分で守ろう！「落ちてこない、倒れてこない、移動してこない」場所に！

1 まず自分の身を守る (地震発生直後から発生後数分間)

揺れが収まったらずき行動を行うべき時期に行動できるようにあらかじめ身を守るべき場所を覚えておくことが大切。

屋内では

・東を揺るなどによって、机やテーブルの下などに隠れましょう。
あわてて外へ飛び出さないようにしましょう。



屋外では

・ブロック塀の倒壊や自動車の倒壊に注意し、これらのそばから離れましょう。ビルからの落下物や倒れたガラスなどの落下にも注意しましょう。



バスや電車の中では

・乗降が開始・終了する際に揺れ、つり革や手すり、しっかりとつかまりましょう。



デパートなどの中では

・係員の指示に従い、落ち着いて行動しましょう。
あわてて出口に走り出さないようにしましょう。



エレベーターの中では

・乗りの間で停止させ、すぐに乗るようにはなりません。



自転車に乗っている時には

・あわててブレーキをかけないようにはなりません。ゆっくりと停止して、徒歩で安全な場所へ避難しましょう。



山や海・河川では

・山では落石や崖崩れに注意しましょう。海(海が近い河川)では、津波に注意し高台に避難しましょう。

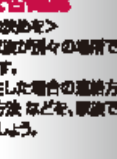


震動は揺れを伴い、強い揺れが来るまでの短い間に、周囲の状況に応じてあわてずに自分の身の安全を確保しましょう。地震に強い建物では、震動が収まった後も揺れに注意する必要があります。

2 家族・近隣との助け合い (地震発生後数分間から半日) 周りの人と協力して、けが人の救助・救護にあたる!

家族の安全確認

＜家族で災害時の役割を決めよう＞
時間帯によっては、家族が様々な場所で被災することもあります。日頃から、地震が発生した場合の連絡方法や集合場所、連絡方法などを、家族でよく話し合っておきましょう。



非常持出品・備品

＜非常持出品・備品の準備は万全＞
日頃から、非常持出品・備品は家族構成に合わせて、必要なものを考えて準備しておきましょう。



避難の準備は早目に!



正しい情報の入手

＜古い情報の確認に注意＞
地震発生したときは、テレビやラジオなども、必ず最新のニュースを確認することが大切です。
＜避難所・避難所へ行く＞
必ず最新の避難所情報や避難所へのアクセス方法を、事前に確認し、避難所へ行くルートも事前に確認しておきましょう。

自分の身の安全を確保できたら、非常持出品やライフラインの確認、家族や近隣の安全確認、救助を行います。

3 避難生活のはじまり (発生後半日から3日)

水や食料の確保①

＜水や食料は3日分を確保＞
日頃から、3日分の食料と食料は準備しておきましょう。飲料水の確保は1人1日9リットルです。
＜カセット式のガスコンロが役立つ＞
地震発生後、ガスや電気の供給が止まることで、数日から数週間分の食料を調理することがあります。カセット式ガスコンロや、予備のボイラーや炊飯器を用意しておきましょう。

水や食料の確保②

＜水や食料はほかのタンクなどで＞
水や食料はほかのタンクなどを、非常持出品に加えておきましょう。給水施設や給水車から水を運ぶ場合にも役立つでしょう。

家で避難の場合

＜揺れと地震は、日頃から避難所をよく知る＞
揺れと地震は、エアエアや避難所などが発生しないことが多くあります。カーテンやすだれで日射を防ぎ、水を下げておきましょう。
＜揺れと地震は、すぐ避難所へ避難＞
揺れと地震は、揺れやドアの揺れを感知したら避難所へ避難し、すぐ避難所へ避難しましょう。

避難所へ行く場合

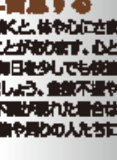
＜避難所の位置や避難の経路＞
避難所はすべての揺れで揺れるとは限りません。日頃から、避難所の位置や、そこまでの避難経路を確認しておきましょう。

自分や家族、近隣の安全を確保できたら、これからの生活について考えましょう。自分で過ごす場合だけでなく、避難所へ避難する場合の対応もよく知っておくことが大切です。

4 その後の避難生活 (発生後3日以降)


健康管理に気を配る

慣れない避難生活が続くと、体や心に大きな負担がかかることがあります。心と体の健康に気を配り、毎日少しでも散歩に出かけるようにしましょう。食料不足や避難所不足など、食料不足が懸念される場合は一人で抱え込まず、家族や周りの人たちに助けを求めましょう。




犯罪に気を配る

東日本大震災の際も、被災した空き家から現金や貴重品などが盗まれることがありました。被災後は、貴重品をしっかりと隠すようにしましょう。



ボランティア活動

日頃から、食生活や避難所や町内会、管理組合の活動などに参加することが大切です。近所で声を掛け合ったり、防災訓練に参加したりコミュニケーションを築くことも、被災後の生活を支える助けになります。



助け合いの心をもとう

生活の維持と回復
～避難所・被災地でのボランティアとして～
○避難所では協力して自主運営 ○災害情報・避難情報の収集
大震災などの災害が発生したときには、生活の困難が一瞬にして激化されるため、ありとあらゆる分野で被災者への支援が必要となります。行動だけでなく、知識や経験が豊富な場合であっても、様々な分野のボランティア活動が被災者の生活の大きな助けになります。
＜ボランティア活動の例＞
●被災した人の救済手当て ●被災者の下ろし、仕分け、配布 ●避難所の運営 ●お年寄りや体の不自由な人の介助 ●