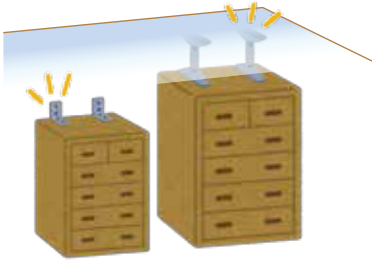


### Point 1 危険を知ることが第一



- お住まいの地域の危険箇所を知っておく
- 市町の防災マップなどを確認 (土砂災害や津波、洪水などが想定される区域を確認)
- 家具の固定、住宅の耐震化をする (地震に対して、安全な場所を確保)

### Point 2 身を守る行動をイメージ



- さまざまな状況で災害が起こったときのことを想定しておく
- 自宅にいるとき
- 職場にいるとき
- 住宅地にいるとき
- 車に乗っているとき

### Point 3 地域の絆を強く



- 災害時の大きな支えになるのは、隣近所の方や近くの友人
- 地域のネットワークを築いておく (日ごろから行事に参加するなど関わりを強める)
- 町内の高齢者の状況などを把握しておく (避難の手助けを安全な範囲で行う)

## 家族でしっかり考えよう 「防災のこと」

自然災害は、いつどこで発生するか分かりません。  
万一の事態に遭遇した際に生かされるのは、日ごろからの備えです！  
(にチェックをしましょう)

### Point 4 持ち出し袋に必要なものを



- 非常時の準備・点検をしておく (裏面で確認) (赤ちゃんのおむつなど家庭ごとに必要なものもそろえる)

### Point 5 避難はすぐに行動



- 市や町の避難勧告などがあった場合は、すぐに避難する
- 河川の異常な濁りなど前兆現象がある場合も、避難する ※危険を感じてから逃げても間に合わない場合がある

### Point 6 家族で話し合いを



- 年に2~3回は家族で防災について考える
- 災害発生時の避難場所や連絡方法を確認(裏面で確認) (電気などが止まった想定をし、実践しておくことも効果的)

# 防災ノート

家族で、相談して防災ノートを記入しましょう。  
(準備を整えて、災害発生時に落ち着いて行動をする)



## 災害発生時の避難場所

災害発生時の状況	避難場所
在宅中	
仕事中・授業中など	

## 家族との連絡方法（安否確認方法）

電話番号（伝言する遠方の親戚や知人など）

電話番号（災害用伝言ダイヤル171番）

伝言録音：171→1→（

※自宅など）

伝言再生：171→2→（

上記と同じ

）

## 非常時の準備・点検

最低限必要な物です。家族で確認しましょう。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯            | <input type="checkbox"/> 非常食（3日分）          |
| <input type="checkbox"/> 電池              | <input type="checkbox"/> 衣類                |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ           | <input type="checkbox"/> ビニール袋             |
| <input type="checkbox"/> 現金              | <input type="checkbox"/> タオル               |
| <input type="checkbox"/> 預金通帳、印鑑         | <input type="checkbox"/> マッチ又はライター         |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証           | <input type="checkbox"/> お薬手帳              |
| <input type="checkbox"/> 免許証など身分を証明できるもの | <input type="checkbox"/> メガネ、コンタクトレンズ      |
| <input type="checkbox"/> 医薬品（常備薬を含む）     | <input type="checkbox"/> 補聴器               |
| <input type="checkbox"/> 水（1人1日3ℓ×3日分）   | <input type="checkbox"/> 携帯電話（充電器・予備電池を含む） |



※各家庭で必要となる「最低3日間、推奨1週間」分の水、非常食を用意しましょう。

（赤ちゃん、高齢者、アレルギー、慢性疾患、ペット等も考慮して用意）

※食中毒や感染症を予防するため、避難所で配られた食べ物はできるだけ早く食べ、残った場合は廃棄しましょう。

※狭い場所で避難生活を続けた場合、エコノミー症候群（狭い空間で同じ姿勢のまま過ごしていると血液の循環が悪くなり、足などにできた血栓が肺、脳、心臓などの細かい血管を詰まらせることで起きる症状。死亡することもある。）が起こりやすくなります。予防として、水分を十分に摂り、適度に体を動かすようにしましょう。

お問い合わせ

〒920-8580 金沢市鞍月1-1 石川県危機対策課

TEL:076-225-1482 FAX:076-225-1484 E-メール:e170700@pref.ishikawa.lg.jp



<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kurashi/anzen/bosai/index.html>

平成29年5月 作成