

今回のテーマ ◆災害に備えよう！



9月1日は『防災の日』です。

「広く国民が台風、高潮、津波、地震等の災害について認識を深め、これに対処する心構えを準備する日」として、制定された啓発デーです。被害を最小限にとどめるには、自分のことは自分で守る「自助」が防災の基本になります。いざという時に困らないよう、身の回りの安全対策を行いましょう。



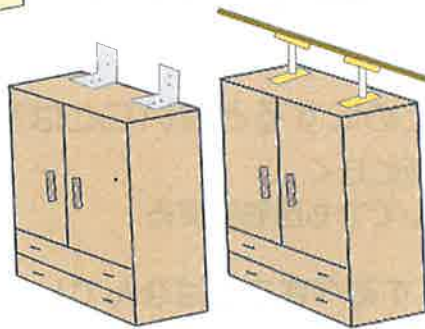
対策1 家具の転倒防止対策



・寝室などには、大きな家具を置かない方がよい。



・テレビやパソコンは、粘着マットやストッパーを使用。



・大型の家具は、壁や柱にL字型金物や転倒防止用のツッパリ棒を使って固定。

対策2

避難場所や避難経路の確認

・事前に避難場所を把握しておくことが重要。わからない場合は、市や地域の防災委員に確認する。



家族で確認。

・避難場所までの経路は、津波や高波、ガレキなどの障害物で通れないこともあるので、安全に移動できるルートを、複数想定しておく。

対策3 生きるための食料の備蓄

・普段から、ある程度の食料や燃料、生活必需品など準備しておく必要があります。

日本政府は、「大規模災害発生時に備えた食品や水の備蓄は、1週間分が望ましい。」とし、最低でも3日分は備蓄するように呼び掛けています。



◆備蓄量の目安【1人分】

- ・水：9ℓ（1日3ℓ×3日）
- ・アルファ米・即席めん・乾パンなどの炭水化物：9食分
- ・肉や魚、野菜などの惣菜缶詰やレトルト食品：9食分

※家族の人数分が必要になります。

