



9月1日は「防災の日」



1 防災の日とは？

1923年（大正12年）9月1日に関東大震災が発生しました。膨大な数にのぼる死者・行方不明者が出たこの地震を教訓に、災害への心構えを忘れないように防災の日が制定されました。

2 防災週間

防災の日から1週間は防災週間として、防災訓練など防災に関する各種行事が全国的に実施されます。

3 普段からの備え

災害はいつ起こるか分かりません。家族などが一緒にいる時はもちろん、職場や外出先で起こったらどうするかなど、普段からきちんと話し合っておくことが大切です。また、家族同士の安否確認や地域の避難場所の確認、非常袋の点検・置き場所など、家族の誰もが把握しているようにしましょう。特に子供には、いざというときの行動をきちんと説明しておきましょう。



4 備えておきたいアイテムリスト

電気や道路などのライフラインが途絶えたとき、復旧するのに要する期間は3日間といわれています。そのため最低限3日分の防災非常食や水を備蓄しておく必要があります。



- ・非常食
保存期間が2～5年と長く、火を通さなくても食べられるもの
缶入りパン、栄養補助食品、クラッカー、ビスケット、レトルト食品、アルファ米など
- ・飲料水
1人あたり1日3リットルが目安です
家族3人の場合
3人×3リットル×3日分→2リットルペットボトル12～18本用意しましょう
- ・医療品
三角巾、包帯、ガーゼ、脱脂綿、ばんそうこう、はさみ、ピンセット、消毒薬、常備薬など
持病のある方は、その病気のための薬が必要です。



- ・衣料
重ね着の出来る衣類、防寒具、毛布、下着類、靴下、軍手、雨具など
- ・生活用品
寝袋、タオル、生理用品、筆記用具、ティッシュ、ウェットティッシュ、ビニール袋、食器類、ライト、携帯用トイレ、ラジオなど
- ・貴重品
現金、身分証明書、預貯金通帳、印鑑、各種カード、保険証など
- ・役に立つもの
布粘着テープ、ラップ、梱包用ひも、風呂敷、ダンボールなど



近年では多様な防災セットが販売されていますので、複数購入して備えておくのもひとつの方法です。

5 災害時の安否確認

職場や外出先で災害が発生した場合、家族などとの安否確認手段の確保が必要となります。むやみに移動したりせず、安全を確認した上で、安心して職場や外出先に留まれるよう、あらかじめ家族などと話し合っ、複数の連絡手段を確保しましょう。

・災害用伝言ダイヤル（171）

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/index.html>

災害用伝言ダイヤルは、地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に、NTT東日本により提供される声の伝言板です。



QRコードはこちら

・災害用伝言板（web171）

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/>

災害用伝言板（web171）は、インターネットを利用して被災地の方の安否確認を行う伝言板です。



QRコードはこちら

・NTTドコモ 災害用安否確認

<https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/>

NTTドコモが提供している、災害用伝言板・災害用音声お届けサービスです。



QRコードはこちら

・au災害用伝言板サービス

<https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>

KDDI・沖縄セルラーが提供している、災害用伝言板サービスです。



QRコードはこちら

- ・ソフトバンク 災害用伝言板／災害用音声お届けサービス

<https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/>

ソフトバンクが提供している、「災害用伝言板」、「災害用音声お届けサービス」です。



QRコードはこちら

- ・ワイモバイル 災害用伝言板サービス

<https://www.ymobile.jp/service/dengon/>

ワイモバイルが提供している、災害用伝言板サービスです。



QRコードはこちら

体験利用日

いざという時に、あわてずに災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板などの災害用安否確認ツールを使用できるように事前に体験してみることが大切です。

- ・毎月1日および15日
- ・防災週間（8月30日から9月5日）
- ・防災とボランティア週間（1月15日から1月21日）
- ・正月三が日（1月1日から1月3日）

SNS（ソーシャル・ネットワーキング・システム）

普段からSNSを利用している方は、災害時には安否確認手段としても活用できます。

- ・ Twitter

<https://twitter.com>



QRコードはこちら

- ・ Facebook

<https://ja-jp.facebook.com/>



QRコードはこちら

- ・ Instagram

<https://www.instagram.com/>



QRコードはこちら

- ・ mixi

<https://mixi.jp/>



QRコードはこちら