



東日本大震災から10年、 地震などの災害に備えましょう

東日本大震災が発生してから、10年が過ぎました。
地震のような自然災害は予測が難しく、突然起こります。いつ起きても対応できるように常日頃から備えることが大切です。

☑ 家具の置き方、工夫していますか？

- ・家具が転倒しないよう、壁などに固定しましょう。
- ・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塞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、ホイッスルなどを備えておきましょう。



☑ 食料・飲料の備蓄、十分ですか？

飲食物や生活必需品などの備蓄の例（人数分用意しましょう）

- ・飲料水 3日分（1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）、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- ・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

※大規模災害には「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

※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したり、お風呂の水をいつも張っておくなどの備えをしておきましょう。



☑ 非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

非常用持ち出しバッグの中身の例（人数分用意しましょう）

- ・飲料水、食料品（カップ麺、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、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器
- ・衣類、下着、毛布、タオル
- ・洗面用具、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、携帯トイレ

※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。



☑ 避難場所や避難経路、確認していますか？

地震や豪雨など、災害の種類によっても安全な避難場所が異なります。それぞれの災害をイメージして、いざ災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、常陸大宮市防災ポータルサイトのサイトから防災マップやハザードマップを入手し、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう。

常陸大宮市防災ポータル

<http://www.bousai-hitachiomiya.jp/index.html>



■問い合わせ■ 消防本部 ☎54 - 0119