**災害への備えを確認しましょう**

　2月6日、トルコ・シリアで大地震が発生いたしました。亡くなられた方々に心から弔意を表しますとともに、被災された方々にお見舞いを申し上げます。

　東日本大震災から12年となります。震災の教訓を踏まえ、甚大な被害をもたらす自然災害から命を守るため、日頃から避難行動や備えを確認しておきましょう。

**避難行動を確認しましょう**

①事前に避難先を確認しましょう

　ハザードマップ※1で自分の家の区域を確認し、家族や友人と事前に避難行動を決めておきましょう。

②避難先や避難経路を事前に確認しましょう

　避難先までの経路が、日頃から安全に移動できるか確認しておくことが大切です。

※1 ハザードマップは、浸水や土砂災害が発生する恐れの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。

**家の中を確認しましょう**

①地震の際の転倒防止対策・落下物対策をしておきましょう

　家具の転倒を防止するため、固定できるものはしっかり固定しましょう。棚や本棚、ロッカーの上には重い物を置かないようにし、収納家具の中は、軽い物を上に、重い物を下に置くようにしましょう。

②火災防止対策をしましょう

　ガスレンジなどの火元の周りは不燃化するとともに、消火器は決まった場所に置き、周りに物を置かないようにしましょう。

③身の安全対策をしましょう

　室内のガラスに飛散防止フィルムを貼ると飛散が防げます。万が一飛散した場合に備え、スリッパを準備しておきましょう。

**家の周りを確認しましょう**

①プロパンガスのボンベやホームタンクはしっかり固定しましょう。

②ブロック塀や石垣の崩れは補強しましょう。

**備蓄状況を確認しましょう**

①非常持ち出し品を確認しましょう

　非常持ち出し品は、リュックサックに入る程度の、避難する際に持ち運ぶ物です。

|  |  |
| --- | --- |
| 非常食品  （3日分） | 飲料水、乾パン、缶詰類、ビスケット、チョコレート　など |
| 救急・衛生用品 | 消毒液や傷薬などの各種医薬品、脱脂綿、包帯、ガーゼ、ばんそうこう、はさみ、マスク、アルコール除菌シート、生理用品、ティッシュペーパー、石鹸　など |
| 衣類 | セーター、ジャンパー、下着、靴下、スリッパ、軍手、雨がっぱ、タオル、毛布　など |
| 貴重品 | 現金、印鑑、預金通帳、保険証、免許証　など |
| 日用品 | 携帯ラジオ、モバイルバッテリー・充電器、懐中電灯、予備電池、ろうそく、ライター、缶切り、栓抜き、割り箸、ロープ、弾性ストッキング、口腔ケア用品　など |

・粉ミルク・ほ乳瓶、おむつ、介護用品など、家族状況により必要なものも準備し、定期的に点検しておきましょう。

②非常備蓄品を確認しましょう

　非常備蓄品は、避難生活や被災した状況での生活に対して備えておくものです。1週間分を準備することが望ましく、日頃の食料品を多めに購入して非常食とし、日常的にその非常食を食べて買い足すという行為を繰り返し、常に新しい非常食を備蓄しましょう。災害時でも普段から食べているものが食卓に並び、安心して食事を取ることができます。

|  |  |
| --- | --- |
| 食品 | 米類、缶詰類（缶切り含む）、レトルト食品、栄養補助食品、調味料 |
| 飲料 | 水（1人当たり、1日3リットル） |
| その他 | 卓上コンロ・固形燃料、予備のガスボンベ、毛布、寝袋、洗面用具、ラップ、使い捨てカイロ、ロープ、バール・スコップなどの工具、マスク、トイレットペーパー、新聞紙、簡易トイレ、予備の眼鏡、ドライシャンプー |

**大規模な地震が発生したときは**

室内→身を守り、火を消し、ドアや窓を開けましょう。

屋外→ブロック塀や崖などから離れ、姿勢を低くし頭を守りましょう。

車の運転中→急ブレーキを避け・急ハンドルを避け、安全に道路の左側に停止しましょう。

エレベーターの中→全ての階のボタンを押し、停まった階で降りましょう。