

## 災害時に命を守る一人一人の防災対策 「自助」へのススメ

地震や津波などの自然災害は、時として、想像を超える力で襲ってきます。しかし、日頃から防災対策をしておくことで、被害を少なくすることはできます。

防災対策で大切なことは、自分の身の安全を守るために一人一人が取り組む「自助」であり、次のポイントを理解して、いつ発生するか分からない災害に備えましょう。

### ■防災対策で重要な「自助」

災害による被害をできるだけ少なくするために、一人一人が自ら防災対策に取り組むことを「自助」といい、自らの命は自らが守る意識を持ちましょう。

### ■家の中の安全対策のポイント

大地震が発生したときには、家具が倒れる可能性があるため、寝室や子ども部屋などには、できるだけ家具を置かないようにしましょう。

やむを得ず置く場合には、出入り口をふさがないように、家具の向きや配置を工夫しましょう。

### ■ライフラインの停止や避難への備え

大災害が発生したときには、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまう可能性があります。ライフラインが止まっても自力で生活できるよう、普段から飲料水や非常食などのほか、災害時に役立つ物を備蓄しておきましょう。

またそれらを緊急持ち出し品として、すぐ持ち出せるように準備しておくことも大事です。

#### 緊急持ち出し品の例

- ・飲料水
- ・食料品
- ・貴重品（通帳、印鑑など）
- ・懐中電灯
- ・常備薬
- ・衣類
- ・マスク など

