

「いま」できる備えから 始めよう！

「いつか起こるかも…」

「誰かがなんとかしてくれるだろう」

災害への備えを先延ばしにしたり、

人任せにするのはもうやめましょう。

自分と、家族や大切な人のいのちを守るために、

今、できることはなんだろう？

防災は、まずあなたの

意識を変えることが大切です。

体験 VOICE

持病薬や常備薬を持ち出せずに
避難し、とても困りました。薬は
肌身離さず持っていなければと…。

(60代/能登半島地震)

体験 VOICE

「枕元には、落ちてくる、倒れてく
るような物や家具は置かない」と
いう備えで、いのち拾いをしま
した。

(40代/阪神・淡路大震災)

体験 VOICE

一人暮らしで冷蔵庫はいつも空っぽ。
震災直後は食料が手に入らず苦労し
ました。あのとき、缶詰など備蓄食
料があれば…。

(30代/東日本大震災)

いまの暮らしに どれだけ防災入っている？

普段、何気なくやっていることで、防災につながることは意外とあるものです。アウトドア好きでキャンプ道具を揃えていたり、家庭菜園をしていたり。週末に食料品をまとめ買いするのも、家族の今日の行動を毎朝確認するのも防災です。まずは今の暮らしの中で、「あ、これも防災！」を見つけることから始めませんか？

<その1>

家族が今日、どこにいるか把握している？ 普段から心がけておくこと

同居する家族や大切な人と コミュニケーションを取っておこう

災害時は、思うように連絡が取れなくなることも。だから毎日、朝食時にも、「今日はどんな予定？」と1日の動きを互いに伝えておきましょう。何気ない会話でも、いざ、災害が起こったときに家族がどこにいるのか見当が付けば、そのあとの行動が変わってきます。また、近隣の人とも、日頃から顔の見える付き合いをするなど協力体制を築いておきましょう。



勤め先は、会社名だけでなく
どの部署にいるかも確認を！