家族で防災会議を開いて話し合ってみよう

「自分の命は自分で守る」ことの重要性を強調しましたが、「地震がおきたとき、どうすればいいか」「家族が別々になったときの連絡はどうすればいいか」といったことについて、月に一度、家族そろって防災会議を開き、地震がおこったときの対応方法などを話し合っておきましょう。

避難場所・避難方法の確認

家の近くの避難場所はどこか、避難場所までの道順を確認しよう。また家にいるとき、学校にいるときなど、いろいろな場面での避難方法を考えてみよう。

家の危険箇所をチェック

家の中ではどこが安全か、また危険なところはないか、チェックしよう。家具は地震でたおれないよう、L字金具で固定したり、置き方を工夫したりしよう。

非常用品、非常持ち出し品の置き場所を確認

非常用品、非常持ち出し品の置き場所を決め、みんなで確認しよう。また非常食の賞味期限や、ラジオや懐中電灯の電池が切れていないかもチェックしよう。

家族との連絡方法は？

「災害伝言ダイヤル」などによる連絡方法を決め、家族がはなればなれになったときの連絡方法を考えてみよう。

電話が通じない！

災害時の連絡方法

「災害伝言ダイヤル171」＆ケータイ「災害用伝言板」

「家族や友人にとにかく連絡をとりたい」そんなときのために、「災害伝言ダイヤル171」の使い方を家族みんなでおぼえておきましょう。

地震などの大きな災害がおこったとき、電話ははたして通じるのでしょうか？「いまはケータイがあるから大丈夫さ」なんて思っていませんか。

災害が起きると、たくさんの人が家族や友人のことを心配して、たくさん電話をかけます。しかし、これが電話が通じにくくなる原因になってしまうことがあります。

メッセージの録音　メッセージの再生・聞く

覚えておこう！緊急時の連絡先や避難場所

災害が起きたとき、家族と一緒にいるとは限りません。緊急時の連絡先や、避難場所などをあらかじめ話し合っておきましょう。（このページをコピーして点線に沿って切り抜くと防災メモとして使えます。）

●我が家の防災メモ

氏名		年齢		血液型	
住所		電話番号			
学校	学校　年　組 学校　年　組 学校　年　組				
学校連絡先		番号			

●家族への連絡先

名前		電話番号	
名前		電話番号	
名前		電話番号	

●集合場所や避難場所

家の集合場所	
避難場所①	
避難場所②	

Uサイクル通信　このページは、Uサイクルへリサイクルできます。

参考資料：秋田県防災ガイド「わたしのサバイバルチェック」「地震災害への備え」

（平成24年5月作成）

保存版

中学生用

押しかける海水・民家が
（写真提供：秋田合同通信）

学校周辺の泥の掃除作業をする、高校生ボランティア
＝2009年1月8日秋田市土崎港（写真提供：秋田魁新報社）

災害から命をまもるために

世界では異常気象や地震などの自然災害によって、過去に何度も大きな被害、犠牲者が出ています。秋田県も例外ではなく、昭和58年（1983年）の日本海中部地震、平成3年（1991年）の台風19号（通称リンゴ台風）をはじめ、多くの被害、犠牲者が出た災害が発生しています。

市街地より望む＝平成23年3月11日15時27分・宮城県石巻市
（写真提供：産経新聞社）

秋田県教育委員会

東日本大震災では、強い揺れと大津波で多くの被害が出ました。　地震から命を守るには、日頃からの備えが必要です。

明日来るかもしれない地震に備えて!!　正しい意志決定と行動選択で、被害を最小限に!!

自分の安全を確保し、自分の命は自分で守ろう!「落ちてこない、倒れてこない、移動してこない」場所に!

屋内にいるとき

まず身の安全を

・丈夫なテーブルや机の下に身を伏せて揺れがおさまるのを待ちましょう。テーブルなどが近くにないときは、座布団やクッションで頭を守りましょう。

火の始末を

揺れを感じたらすぐに火を消しましょう。

外にいるとき

高い建物がある街中や海辺では

・窓ガラスや看板が落下する恐れがあります。

・カバンなどで頭を保護して、近くの公園や空き地に**避難しましょう。**

※最新のビルは、耐震性が高く防災設備も整っているので、いったんビル内に入って、揺れがおさまるのを待つことも一つの手段です。ブロック塀に囲まれた広場では、塀が倒れてくる恐れがあります。ブロック塀や自動販売機など、倒れやすいものから離れ、揺れがおさまってから、近くの公園や空き地に**避難しましょう。**

海・河川の付近にいるとき

津波に注意

・強い地震（震度4程度以上）を感じたとき、又は強い地震であっても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、直ちに海岸（海辺近くの河川）から離れ、**急いで高台などの安全な場所へ避難しましょう。**

・警報や注意報が解除されるまで海辺（海辺近くの河川）に**近づかないようにしましょう。**

山の近くにいるとき

強い地震により、土砂災害（がけ崩れ、土石流、地すべり）が発生するおそれがあります。余震や地震後の雨や雪によっても土砂災害が起こりやすくなるので、地震発生後しばらくの間は土砂災害の危険地域には**近づかないようにしましょう。**

特に、土砂災害警戒区域等の近くにある家では日頃から山やがけの状態に注意し、危険を感じたら**早めに避難しましょう。**

揺れがおさまったら・・・。

身の周りの安全確認をしよう

○家族（友達）の安否を確認　○災害状況を確認　○火が出たら素早く消火

危険ならすぐに避難する!

周りの人と協力し合おう

○声を掛け合う　○けが人の救出・救護

正しい情報を収集しよう

○ラジオ等で正しい情報を確認

生活の維持と回復

～避難所・被災地でのボランティアとして～

○避難所では協力し合って自主運営　○災害情報・避難情報の収集

助け合いの心をもとう

大地震などの災害が発生したときには、生活の基盤が一瞬にして破壊されるため、ありとあらゆる分野で被災者への支援が必要となります。行政だけで対応することが難しい場合であっても、様々な分野のボランティア活動が被災者の生活の大きな手助けになります。

<ボランティア活動の例>　●負傷した人の応急手当　●被服物資の荷下ろし、仕分け、配布
●避難所の清掃　●お年寄りや体の不自由な人の介助　等

風水害にも注意しよう

強い風や大雨などによっておこる災害が風水害です。風水害には、洪水、土砂くずれ、竜巻、突風などがあります。

洪　水

台風などの大雨によって河川があふれ、堤防をこえたりした水が沿岸に被害を与えるのが、洪水です。また集中豪雨にも注意が必要です。

土砂くずれ

土砂災害には、主としてがけくずれ、地すべり、土石流があります。大雨によって山やがけの地盤がやわらかくなったりして、川の水が急に増水したときは危険です。前ぶれを発見したときは、すぐにがけや谷筋から離れた場所に逃げましょう。

竜　巻

竜巻は、発達した積乱雲（モクモクした、雷やひょうをもたらすこともある入道雲の仲間）によってつくられる、大気中の激しいうずまきです。

次のような状況になると、竜巻が発生するような「発達した積乱雲」がみなさんの周辺まで近づいている可能性があります。

◆真っ黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなる。
◆雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする。
◆ヒヤッとした冷たい風が吹き出す。
◆大粒の雨や「ひょう」が降り出す。

日頃から、台風や大雨に関する情報（天気予報）を確認することが大切です。特に、**注意報・警報が発表された時は、安全対策に心がけましょう。**

山は地震以外の災害にも注意

山地は土石流やがけ崩れなどの土砂災害にも注意

土砂災害が発生する前には、異常を知らせる前兆現象が発現することが多くあります。

日頃から土砂災害危険箇所の状況を確認するとともに、適正な避難場所と避難ルートを確認しておきましょう。

土砂災害の前兆現象

・川の水がにごり、流木が流れ始めた
・雨が降り続いているのに、川の水位が下がった
・湧き水の量が急に増えた
・枯れたことのない湧き水が止まった
・山の木が傾いたり、斜面に亀裂が走った
・山の斜面から石が転がり落ちてきた
・地鳴りが聞こえてきた

雪崩（なだれ）にも注意!

雪崩（なだれ）災害は秋田県においても発生しています。

雪崩（なだれ）には厳冬期に多く発生する「表層雪崩（ひょうそうなだれ）」、春先に多く発生する「全層雪崩（ぜんそうなだれ）」があります。表層雪崩（ひょうそうなだれ）は時速100～200キロメートルと新幹線並みで、被害は広範囲になります。

雪崩（なだれ）は、急な斜面、低木林やまばらな植林の斜面で、多く発生しています。

雪庇（せっぴ）やスノーボール、雪しわなどの雪崩（なだれ）の前兆現象に注意しましょう。

※雪庇（せっぴ）：風が一方方向に吹き、風下方向にできる雪の塊