

あんぜんだより



9月1日は
防災の日



『防災の日』ってなんだろう？

台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、それらの災害
に対処する心構えを準備するためとして、昭和35年（1960年）に
制定されました。

安全習慣をチェックしてみよう！

◆家の中で◆

- ガスの元栓はこまめに閉めていますか？
- 窓辺や出入り口を物でふさいでいませんか？
- 家具は倒れないように固定していますか？
- 非常持ち出し袋は準備していますか？

◆生活の中で◆

- 自分の住んでいる地域の避難場所を知っていますか？
- いざというときの、家族との連絡方法を決めていますか？
- 地震が起きた後の集合場所を家族で決めていますか？
- 外出先では、非常口や避難経路をチェックしていますか？

「天災は忘れたころにやってくる」と言われますが、忘れないで、日頃から準備をしておくことが大切です。



スマホで防災

家族との連絡や避難場所・避難経路の確認、災害情報の収集や救助の
要請など、災害時にさまざまな役割を担ってくれるのがスマホです。正しく
活用しましょう！

ハザードマップの確認



ハザードマップは、「自然災害が
発生した場合の被害を予測して、被
災が想定される地域や被害の範囲、
避難場所・経路などを表示した地図」です。国土地理院の「ハザード
マップポータルサイト」や各自治体のHPから見ることができま
す。自分が住んでいる地域にどのような危険があるかわかり、防災
情報なども記載されているので、普段から確認しておきましょう。

災害時の連絡手段を決める



災害発生時は、電話がつながりにくく
なります。電話に比べ、利用できる可能
性が高いのがインターネット。メールや
SNSなど、家族で何をを使うか、またインターネットが使えない場
合の連絡手段や集合場所なども決めておきましょう。

災害情報入手できるアプリのインストール



自分が住んでいる地域の自治体が注
意報や警報を出したときに、すばやく
伝えてくれます。災害マップや避難場所も確認できます。
「NHKニュース・防災」「Yahoo!防災速報」など、自
分が使いたいものを入れておきましょう。



テレビがなくても、すぐに情報を得られます。音声な
ので動画よりもバッテリーの消費量が少なく、災害時の
情報収集に最適です。

モバイルバッテリーを持ち歩く



いざスマホを使いたいときに、「バッテリー
残量が足りない」とならないために、モバイルバッテリーを持ち歩まし
ょう。災害用には、乾電池式や太陽光で充電できるものがおすすめです。

災害用伝言ダイヤル「171」

電話がつながりにくくなった
ときに提供される声の伝言板。

無料Wi-Fi サービス

「災害用統一ネットワーク」

通信会社の基地局が被災してイ
ンターネットが利用しにくくな
ったときに、誰でも利用できま
す。災害時にインターネットが
つながりにくくなったときは
「0000JAPAN」というネット
ワークについてみましょう。



日頃の行動をちょっと気を付けてみると、自分だけでなく周りの人のケガや事故を防ぐことにもつながります。
 また緊急時には子どもだけでどうにかしようとせず、近くにいる大人を呼ぶようにしましょう！

迷ったら #7119 または #8000 へ！！

急なけがのとき、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介してくれます。
 また軽い症状で、子どもを病院に連れて行くか迷ったときは、「#8000」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、アドバイスしてくれます。

“ちょっとだけ”気をつけてみよう

あわてない 走らない(屋内) ふり回さない
 ぶざけない ぼうっとしない 周りをよく見る

“ちょっとだけ”早めに準備したり、“ちょっとだけ”周りに気を配ったりするだけでも、多くのけがを予防できます。すいみん不足などの体調不良も事故の原因になるので、注意しましょう。

もしもの場合、救急車を呼べますか？

落ち着いて、119番にかけます。
 来て欲しい場所を伝えます。
 住所は ●市△町...
 自印は △公園の近くのマンションの前です。

火事ですか 救急ですか
 救急です

1 2
3 4

聞かれたことに はっきりと答えましょう。
 名前と電話番号を教えてください
 どうしましたか？

係の人に指示されたとおりにして、救急車を待ちましょう。

AEDを使えばもっとたくさんの命が救えます



心肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにいたのでは、救えるのは通

報したうちの7%※1。待っている間に胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行い、

さらにAED(心臓に電気ショックを与える医療機器)を使用すれば、50%※2まで高まります。

AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まる場所に設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。

