

特集

Special Issue

あなたのおうちは大丈夫? 「そなふくノート」で 災害に備えよう!



震災からまもなく7年。災害はいつ起こるかわかりません。大規模災害が発生し、交通網や電気などのライフラインが同時に被災すること考えられます。さまざまな災害に備え、県が12月に各世帯などに配布する「そなふくノート」を活用しながら、家族や地域の人たちと話し合ってみましょう。

「そなふくノート」とは

「そなえる ふくしま ノート」、略して「そなふくノート」は、ご家庭や学校、職場などで、防災についての話し合いのきっかけとしていただくよう作成した防災ガイドブックです。

構成は**備える**と**身を
守る**の2つです。「家族と確認しよう」など、普段から備えることや、「地震」などの災害が起きたときに自ら行うことなどをまとめています。

何度も読んでいただけるよう、親しみやすく気軽に手に取ることができるものになりました!

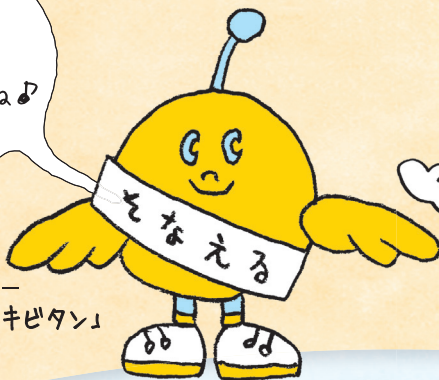
担当者の声

福島県危機管理課
かわまた けん たろう
川俣 顕太郎



小さな
お子さんも
楽しく学べるね♪

福島県の復興シンボルキャラクター
「ふくしまからはじめよう。キビタン」



ぼくと
キビタンが
案内するよ!

ペコ太郎



ペコ太郎は
福島県総合情報誌
ふくしままっぷで
デビューしました!

Part 1

備える

みんなのおうちはどう?



さまざまな災害に対して、まずは備えることが大切です。身近な方と何が必要か話し合ってみましょう。

家族とどう連絡とるか決めてる?

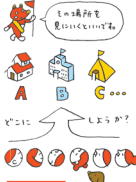
部屋はきれいにしてる?

家族で確認しよう



連絡方法

災害用伝言サービス、SMSや、SNSのほか、避難所での伝言方法など、電話やメール以外の連絡方法を確認しておきましょう。



集合・避難場所

いろいろな災害、発生時間などを想定し、優先順位をつけて、3箇所程度決めて、確認に行きましょう。



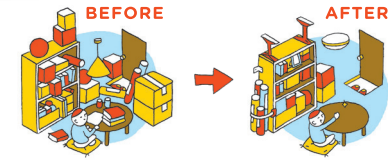
役割分担

火元の確認や防災グッズの準備、家具の転倒防止、避難・近所の安全確認など、家族一人ひとりの役割を決めておきましょう。



決めてない...話し合ってノートに書きなさい

室内の備え



常に部屋をきれいに

落ちてくるものや倒れるものを避けて身を守るように、日頃から片付けて安全な場所を確保しましょう。

- 1 ドア付近に大きな家具をおかない
- 2 避難経路上に大きな家具をおかない
- 3 避難場所に倒れないようにする
- 4 ガラス窓を補ってソファなどをおかない



散らかってる...入口の近くに物を置いてはダメなの?

地震が来るとわかったらどうする?

地震が起きたあと、どう行動する?

地震災害発生時



緊急地震速報から地震が来るまでに行えること

緊急地震速報を受けてから実際に地震が来るまでの時間は数秒~数十秒、とっさの隙にできることを普段からイメージしておくことも大事ですが、落ちついて安全な場所に移動しましょう。

時間があるときの対応

- 1 火元になりそうなものをなくす。
- 2 ドアを開けて部屋の出口を確保する。
- 3 窓ガラスなどが割れて飛散しないようカーテンを閉める。

必ず行う対応

- すぐに安全な場所に移動する。
- 緊急地震速報 (平成23年3月11日14時46分発生、いわき市から半径45km以内の地域に196万観測点、(注)東海沖)

すぐに机の下にかくれないと!

地震直後の注意点

最優先で自分自身と家族の命を守る

揺れが収まってから行動しましょう

あわてて外に出ると、結核したり、落下物やガラスの破片などによりケガをすることがありますので注意しましょう。

2階にいる時に地震にあつたら

若い建物の1階は揺れやすく、床が押しつぶされる危険があるので、あわてて1階に下りないようにしましょう。

外への出口を確保しましょう

いつでも避難できるように、部屋の扉や戸、玄関のドアなどを開けて出口を確保しましょう。

閉じ込められてしまったら

尖声を出し続けるのを避け、呼吸を止めます。ドアや壁をたたいたり、携帯電話などで大きな音を出し、自分の居場所を知らせましょう。

車を運転中の時は

道路定速に合わせたエンジン切り待機しましょう。避難する際は、緊急時に車を移動できるように、キーは付けたままロックをせず、車から離れましょう。

走って外にとび出そう! 落ち着かないと...

Part 2

身を守る

ふだんから気を付けてる?



災害が起きたときの行動・対策について確認し、自分や家族の身を守りましょう。

実際に使ってみよう



ステップ 01 家族で確認する。



災害別に確認したことをノートに書きもう。

ステップ 02 近隣の防災体制を確認する。



避難場所や近所に配慮が必要な人がいないか確認しよう。

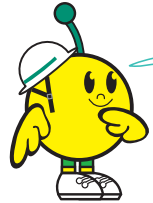
ステップ 03 みんなで話し合う。



「そなふくノート」を活用して、職場の方や友達などと防災について話してみよう。



実施日時 平成30年2月16日(金) 午前11時
実施場所 それぞれの自宅・学校・職場など
参加対象者 県内在住、在勤、在学の方
訓練方法 訓練時刻になったらその場で1分間、3つの安全行動を実施してください。
 ※参加人数把握のため、事前に申し込みをお願いします。



参加申し込み方法など詳しくはHPを見てね。

シエイクアウトふくしま 検索
問 県庁危機管理課
 ☎024(521)8651

参加しよう!
「シエイクアウトふくしま」に

地震直後は、最優先で自分自身と家族の命を守ることが大切です。自分の身を守る3つの安全行動「まず低く、頭を守り、動かない」を身に付け、防災について考える機会としてこの訓練に参加しましょう。

防災訓練に参加しよう

知事
 メッセージ
 Message

一人一人の
防災意識を
高めましょう
 福島県知事 **内堀 雅雄**



災害から身を守るためには、県民の皆さん一人一人が、日頃から、災害に対してどんな備えをするか、災害が起きたらどう行動するかなどの具体的な対応を確認しておくことが大切です。
 お配りする「そなえる ふくしまノート」で、ご家庭や学校、職場などで話し合ってみてはいかがでしょうか。
 「そなふくノート」を、皆さんや地域の防災力の向上に役立てていただきたいと思えます。