

# 災害に強い十和田市の 地域づくりを目指して



がれきの中からの救出訓練

問い合わせ先 総務課防災係 (☎☎5111内線159)

本市では、地震や風水害などの災害に備え、十和田市地域防災計画を作成し、防災体制の整備に努めています。

阪神・淡路大震災で救助された人のうち、6割は近隣の人に、2割は家族に助けられたというデータがあります。災害の規模が大きければ大きいほど、地域での初期対応が重要になり、平常時から自分自身で災害に備えておく必要があります。



## あなたの防災対策は大丈夫？

災害は突然やってきます。災害時にきちんと対応できるかは、普段からの備えにかかっています。いざという時のために、次の10項目で家の中や身の回りをすぐに点検してみましょう。

### ☑ チェックしてみましょう (地震編)

- ①家具は倒れにくいように壁や天井に固定していますか。
- ②食器棚は扉を閉めたり、滑り止めシートを敷いたりしていますか。
- ③安全に避難できるように廊下や階段に荷物を置かないようにしていますか。
- ④最寄りの避難場所を知っていますか。
- ⑤飲料水を準備していますか。
- ⑥非常食を備蓄していますか。
- ⑦懐中電灯を準備していますか。
- ⑧ラジオを準備していますか。
- ⑨消火用具を準備していますか。
- ⑩災害があった場合の家族の連絡方法を話し合っていますか。

### 解説

- ① 地震でのけがの大半は家具類の転倒や落下物が原因です。
- ② 食器が割れて散乱すると足をけがする恐れがあります。
- ③ 安全に避難できるように通路を確保しておきましょう。
- ④ 市防災マップで避難場所を確認しておきましょう。
- ⑤ 人間が1日生活するためには、3リットルの水分が必要といわれています。
- ⑥ 水がない、火が使えないときのために調理が不要なもの(缶詰など)を準備しておきましょう。
- ⑦ 慣れない暗闇での行動は大変です。懐中電灯を枕元に準備しておきましょう。(予備の電池も準備しましょう)
- ⑧ 災害時に自分たちの置かれている状況を正確に把握するために、ラジオを準備しておきましょう。
- ⑨ 初期消火のために消火器などを準備しましょう。
- ⑩ 集合場所はあらかじめ家族で話し合い、災害伝言ダイヤルの活用方法などを確認しておきましょう。

※震度6弱以上の地震など大きな災害が発生した場合、電話などの通話が一気に集中するため、つながりにくい状況になります。安否の状況を伝える方法として災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板サービスがあります。

▶災害用伝言ダイヤル 災害発生後に決定しテレビやラジオでお知らせします。利用ガイドンスに従って伝言の録音、再生を行います。

▶携帯電話「災害用伝言板」 災害用掲示板に自らの安否状態を登録することが可能になります。



大地震が起こって倒壊した家屋の下敷きになった場合、助けを求める声はほとんど外に聞こえません。大声を出して体力を消耗するよりも、何かをたたくなどして音を出すほうが効果的です。枕元に笛を準備しておく、なお安心です。

いざ災害が起こったというつもりで、災害時にどう行動するかを家族で考えておきましょう。