

東日本大震災から15年

今年の3月11日で東日本大震災発生から15年を迎えます。

未だに復興・復旧の課題も多い中、現在では、南海トラフ地震や首都直下地震など大規模災害のリスクが依然として高い状況にあり、温暖化の進行に伴い、豪雨や洪水、土砂災害の激甚化は国内外で深刻化しています。

地震・津波被害のみならず原子力被害までも重なった東日本大震災のように、いつどこでどのような災害に巻き込まれるか分かりません。

防災・減災の重要性はますます高まっています。

同胞生活相談センターでは災害の正しい知識と同胞たちの防災意識を高めるため、去年年末に防災セミナーを企画しましたが、東日本大震災から15年を迎える今、改めて「災害前にできること」を確認しておきましょう。(首相官邸「防災の手引き」から引用)

① 家具の置き方、工夫していますか？

大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておく必要があります。

- 家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう。
- 寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。置く場合も、なるべく背の低い家具にするとともに、倒れた時に入出口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう。

② 食料・飲料などの備蓄は十分ですか？

- 飲料水3日分(1人1日3リットルが目安)
 - 非常食3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、缶詰、干物、乾パンなど
 - トイレtpーパー、ティッシュペーパー、携帯トイレ・簡易トイレ、マッチ、ろうそく・カセットコンロなど
- ※ 大規模災害発生時には、「1週間分」が理想です。

③ 非常用持ち出しパックの準備、出来ていますか？

非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

④ ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか？

- 災害用伝言ダイヤル : 局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。
- 災害用伝言板 : 携帯電話からインターネットサービスを使用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが、情報を閲覧できます。

⑤ 避難場所や避難経路、確認していますか？

いざ災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、お住まいの自治体のホームページや国土交通省ハザードマップポータルサイトなどから防災マップやハザードマップを入手し、避難場所や避難経路を事前に確認しておきましょう。

5	6	7	8	9	10	11
木	金	土	日	月	火	水
					ニョメン菜園、朝青料理教室	東日本大震災15年