

# 犠牲は最小限 備えは最大限

「自助」

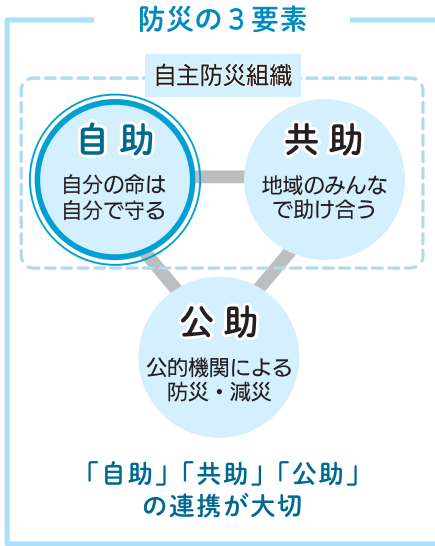


## 「自助」の重要性

「自助」とは自分の命を自分で守ること。災害発生時には、「自助」がなければ、地域みんなで助け合う「共助」は成り立ちません。災害に対する危機感を持ち、自分の命を自分で守ることは、防災・減災の基本になります。

### 具体的な「自助」の例

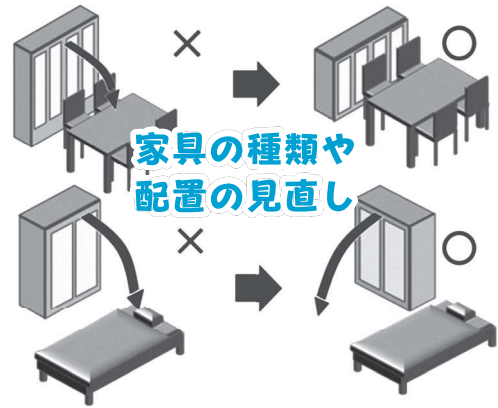
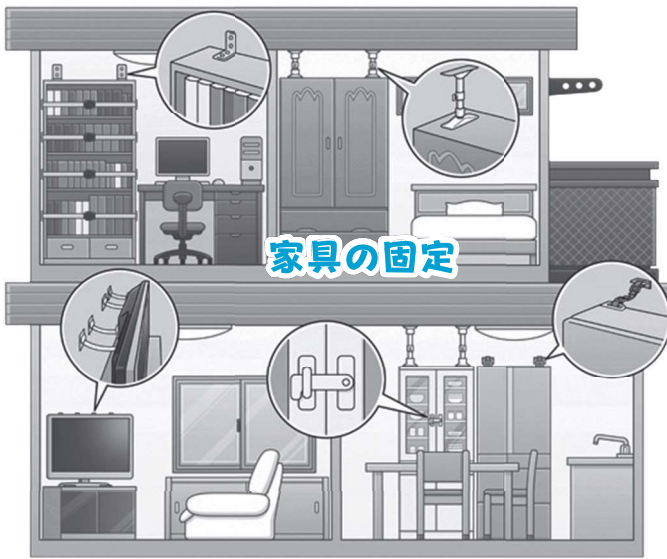
- ◆ 避難情報を自ら収集する。
- ◆ 避難場所を確認する。
- ◆ 3日間の水・食料・生活用品を備蓄する。
- ◆ 防災訓練に参加する。
- ◆ 家族との連絡手段を決めておく。
- ◆ 周辺の危険箇所を把握する。
- ◆ 住宅用火災警報器の作動確認をする。
- ◆ 消火器の取扱い方法を学ぶ。
- ◆ 災害保険・共済に加入する。
- ◆ 家具を固定する。
- ◆ 家具の種類や配置を見直す。
- ◆ 自宅内の避難経路を確保する。



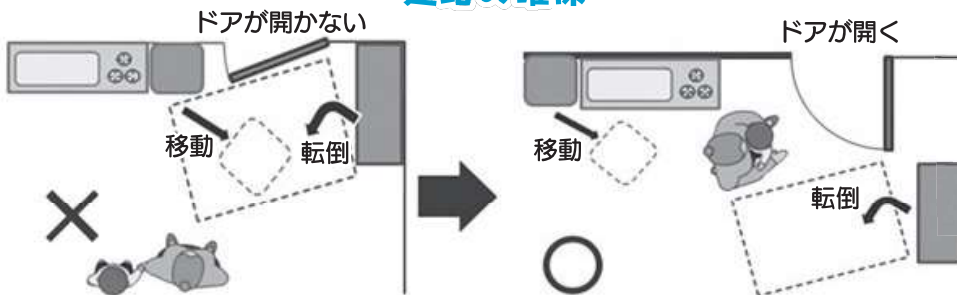
## 備え ~自宅内を安全にする~

平成7年に発生した阪神・淡路大震災で亡くなられた方の死因は、約8割が建物の倒壊や家具の下敷きなどによる窒息や圧死です。

家具類が転倒した場合を想定し、家具の下敷きにならないための工夫や、ご自宅内に避難経路ができていることを確認しましょう。



### 通路の確保



「自分の命、安全は自分で守る」ための備えをしましょう

<input checked="" type="checkbox"/>	チェックリスト
<input checked="" type="checkbox"/>	家具の固定
<input checked="" type="checkbox"/>	食器棚等の開閉防止器具の取り付け
<input checked="" type="checkbox"/>	家具の中では、下に重い物、上に軽い物
<input checked="" type="checkbox"/>	ガラス飛散フィルムへの貼り付け
<input checked="" type="checkbox"/>	ブロック塀の耐震化