

# 家族で防災対策が「あるとき」・「ないとき」

## 「あるとき」

いざという時に備え、普段から災害が起きたことを考え、無理のない範囲で最低限の防災対策を実施している。

災害が起きたことを考える余裕も無い慌ただしい日々を過ごし、防災対策は後回しになっている。

## 「ないとき」



**ある日、大地震が発生!! 電気・ガス・水道が停止**



## 「あるとき」

最近知った、ローリングストック法により普段から多めに食材を買い置きしていた。

## 備蓄食料が

その日食べる程度しか買い置きしていない。「ないとき」

### 1日目

冷蔵庫・冷凍庫の物を中心に普段と変わらない物を食べる。



### 2日目 3日目

カセットコンロを使って、冷蔵庫・冷凍庫の食材やインスタントヌードルなど、温かいものを食べる。



### 1日目

家に水や食べものがほとんどなく、近くの避難所に行くことに。長蛇の列を待って乾パン4個と水4本をもらう。



### 2日目 3日目

近くのコンビニはまだ開いていない。昨日に続き避難所へ行くことに。長蛇の列を待っておにぎり4個と水4本をもらう。



### 4日目

レトルト食品やフリーズドライ食品といった非常食を食べる。



### 5日目

日常生活を取り戻しつつあり、家族全身体調を崩すことなく過ごす。



### 4日目

ようやくコンビニが開きだしたが、品揃えは不足。何軒も回ったが、おにぎり、パン、お菓子、水のみ。



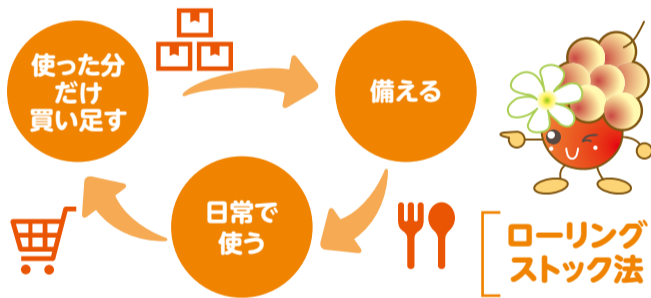
### 5日目

子どもが体調不良に…。特に乳幼児の子どもが気がかり。近くの病院も開いているか心配…。



## ポイント

「ローリングストック法」とは日常の中で食料備蓄に取り組む考え方です。普段から少し多めに食材を買っておき、使った分だけ新しく買い足すことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。その時、賞味期限が近いものから消費することもポイントです。



また、災害時にはガスや電気、水道が止まってしまう。そんな時に役立つのが「カセットコンロ」です。お湯を沸かして、調理するための必需品です。



## 「あるとき」

いざという時の緊急連絡をどうするか決めていた。

## 緊急連絡手段が

携帯電話があるので、何も心配ないと思って決めてない。「ないとき」

① 家族の無事を知らせるため、あらかじめ話し合った「171」にダイヤル。伝言を録音。



② 家族の安否を確認するため「171」にダイヤル。伝言を再生し、家族の安否を確認してひと安心。



① 夫に携帯電話が繋がらない。



② 妻に携帯電話が繋がらない。家族の安否が確認できず、不安で仕方ない。



③ 自分の無事を知らせるため、「171」にダイヤル。伝言を録音。



④ 家族の安否も確認できた。電車が止まっているので、会社に泊まることにする。



③ 家族の安否が気になり、周囲はまだ危険な状態だが、電車が止まっているため、徒歩で帰ることにする。



④ 火災が発生し、がれきも散乱している。無事に帰ることができるのか…。



## ポイント

伝言ダイヤルは体験利用が可能です!  
● 毎月1日、15日  
● 防災週間(8月30日~9月5日)  
是非ご家族で試してみましょう!

## 使用方法

- ① まずは「171」をダイヤル
- ② 録音は「1」を、再生は「2」を押す。
- ③ 録音は「自分の番号」、再生は「相手の番号」
- ④ 音声ガイダンスに従って、メッセージを録音または再生。

