

地震・津波に備えて 〜日頃の備えをしつかりと〜

自然災害を人間の力でくい止めることはできませんが、災害による被害はわたしたちの日頃の努力によって減らすことが可能です。

「自分の命は自分で守る」「自分たちの町は自分たちで守る」ために、今すぐできる備えからはじめましょう。

1 地震から命を守るため、お部屋の総点検を

- 家具・テレビ等の転倒防止、ガラスの飛散防止をする
- 家屋の耐震診断を受け、必要に応じて耐震補強を行う
- 重いものは上に置かない、家具のそばには寝ない

2 日ごろから準備しておきたいもの

- 非常用持ち出し袋を用意し、水や食料など必要なものを入れておく
- 常備薬、入れ歯や補聴器、通帳・証券類の控え番号のメモ等、「無ければ困るもの」は常にまとめて身近に置く
- ガラスやガレキが散乱していても屋外へ避難できるように、ひも無しのズック靴、レインウェア、革手袋などを、寝室や職場などに置く
- ティッシュやトイレットペーパー、ラップ、アルミホイル、大型ゴミ袋、水のペットボトル、新聞紙などはある程度ストックしておく

3 わが家の防災会議を開く

- 自宅・学校・職場周辺にある避難所の場所、避難経路や危険箇所を、家族で確認する

4 ふだんからの地域のつながりを大切に

- 町内会等が中心となって自主防災組織をつくり、活動に参加する
- 各市町村等が行う防災訓練に参加する

青森県総合防災訓練を実施

実施日時／8月29日(土)
9:00~12:15
実施場所／三沢市
(三沢市国際交流センターほか)



一日前プロジェクト

「災害の一日前に戻れるとしたら、あなたは何をしますか」と、地震等の被害に遭われた方々に問いかけました。「タンスがあんなに簡単に倒れてくるなんて」「家族と連絡が取れずとても不安だった。」という体験談から、私たちは何かを学びとることができるでしょう。

「一日前プロジェクト」の内容は、インターネット (<http://www.bousai.go.jp/km/>) でご覧になれます。

青森県防災ホームページ

気象情報・防災情報・過去の災害情報などが満載 <http://www.bousai.pref.aomori.jp/>

防災消防課 ☎017-734-9088

身につけよう、インフルエンザ予防のポイント!

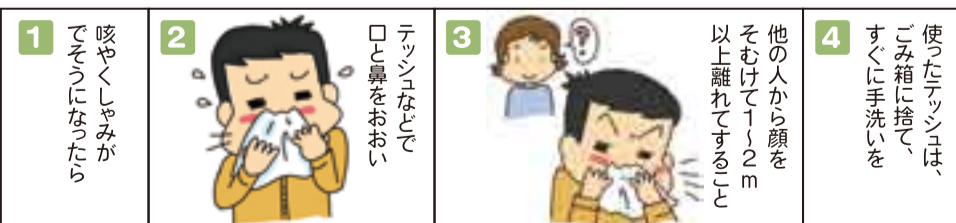


特に、手洗いは、インフルエンザ予防の基本です。

(手洗いは、食中毒や多くの感染症予防にも効果があります。)



ほかの人にうつさないために かぜひきさんのマナー 咳エチケット



備えあれば一憂いなし!
今からのインフルエンザ対策
インフルエンザには、毎年発生する季節性インフルエンザ、新たに病原性や感染性を变化させた新型インフルエンザなどがありますが、インフルエンザの予防と感染拡大防止の基本は「うつらない」、「うつさない」生活習慣を身につけることです。

新型インフルエンザに関する情報は県庁HP [新型インフルエンザ対策](#) 検索

保健衛生課 ☎017-734-9284