

福井県防災士会のご協力の下
防災に関するお役立ち情報をお届けします

防災すごろく【地震編】

この防災すごろくは、地震発生から避難、復旧・復興までの行動の良し悪しのポイントを知ることができます。家族みんなでGOALをめざしながら、地震災害時に必要な「意識」や「知識」を高めましょう。



START!

地震発生

慌てて外に飛び出した
1回休み
落ち着いて、まずは身の安全を確保しましょう

低い体勢で頭や首を守って、揺れが収まるのを待った
2マスすすむ

エレベーターに乗っていたので、すべての階のボタンを押した
揺れを感じる時最寄りの階で自動的に停止する安全装置が付いたエレベーターもありますが、すべての行先階ボタンを押して、最初に停止した階で降りましょう

災害用伝言サービスを使って、家族の安否を確認した
災害用伝言サービスを連絡手段として活用するために、使い方を知って家族や親しい人と普段から話し合っておきましょう

171

避難所に行けば食料はあると思ったので家に置いて行った
避難所に食料があるとは限りません

すぐに履けるのでサンダルで避難した
1回休み
サンダルは脱げやすくケガをする危険があるので避けましょう

非常用持ち出し袋を持って、避難を開始した
災害発生後数時間～数日の間、必要なものを家族で話し合しましょう

SNSで見た震災情報を拡散した
真偽不明や誤った情報が紛れていることもあるため、安易に情報を投稿、拡散しないようにしましょう

避難の途中、ヘルプマークを身に付けている人がいたので声をかけた
2マスすすむ
ヘルプマークは援助や配慮を必要としている方が、周囲に対して知らせるマークです。見かけたら思いやりのある行動、支援をしましょう

避難する前に自宅のブレーカーを落とした
電気が復旧したときに漏電や通電火災が発生する恐れがあるため、ブレーカーを落としてから避難しましょう

家が少し傾いていたが、そのまま住んだ
1回休み
傾いている家に住み続けると、建物の耐久性が損なわれたり、健康に悪影響が出る可能性があります

災害にあった証明のため、被害状況を写真に残した
片付けや修理の前に被害状況を写真に撮っておきましょう。市町から罹災証明書を取得して支援を受ける際や、損害保険を請求する際に役立ちます

避難所では、女性や高齢者の意見を聞き、住みやすいように工夫した
第4ステージ 復旧・復興へ

行政任せにせず、地域住民を中心に協力体制を整えた
第3ステージ 避難生活

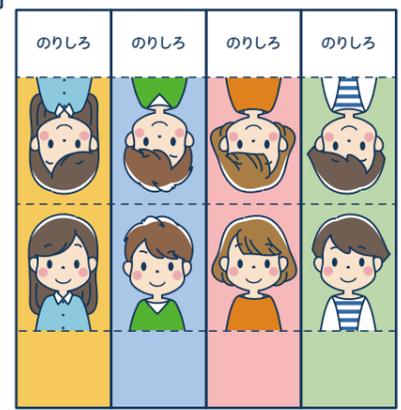
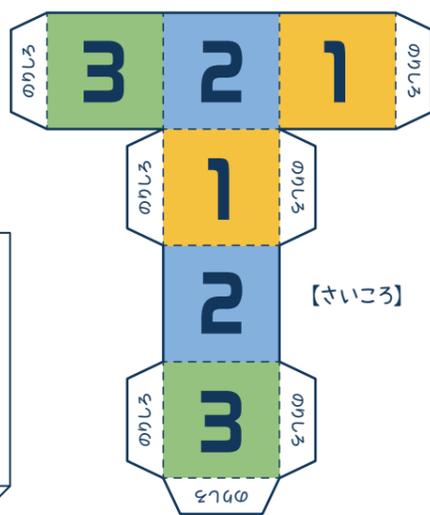
顔見知りばかりだったので、貴重品は身に付けず置いておいた
1回休み
災害時は盗難が増えるので、貴重品は身に付けるなどしてしっかり保管しましょう

GOAL!
防災意識を高め、防災訓練に積極的に参加するようになった

できる限り運動をしたり、他の人と交流をするように心がけた
2マスすすむ
大人の目の届かないところで、子どもたちだけで遊ばせた
1回休み
小さな子どもや女性は、できるだけ1人で行動しないようにしましょう

換気やアルコール消毒などで感染対策を行った

G たくさん止まって(読んで)ほしくて、さいころの目はGanbaranyaオリジナルです(1,2,3しかありません)。ぜひ挑戦してみてくださいね♪



監修
福井県防災士会 理事 井上 ひろみさん
災害が多発している今、ご家族のみならず、でもしものときのことを話し合うのは大切です。この防災すごろく【地震編】を機会にして、とるべき行動をさらに具体的に知り、命やくらしを守るために備えてください。