

自助

災害は、いつどこにやってくるかわかりません。

大地震などの自然現象は、人間の力ではくい止めることはできませんが、災害による被害は、わたしたちの日ごろの努力によって減らすことが可能です。

災害が起こったときに、まず守るべきは自分自身です。身のまわりの人を助けるには、自分自身が無事でなければ誰かを助けに行くこともできません。

自分の手で自分や家族の安全を守るための「自助」の取り組みから始めましょう。

—— 災害に備える ——

わたしの安心、家族の安心

災害は、家族がそろっている時に発生するとは限らず、家族がバラバラにいる時に起きる可能性もあります。いざという時に、あわてずに適切な行動をとるためには、災害が起きる前からの準備が重要になります。

日ごろから、必要なものを準備しておくとともに、災害が発生したとき、的確な避難行動や安否確認方法などについて、家族で話し合っておきましょう。

