

すぐにできる！

スマホで防災

家族との連絡や安否確認、避難場所や避難経路の確認、災害情報の収集や救助要請など、災害時にさまざまな役割を担ってくれるのがスマホです。

ハザードマップの確認

ハザードマップは、「自然災害が発生した場合の被害を予測して、被災が想定される地域や被害の範囲、避難場所・経路などを表示した地図」です。国土地理院の「ハザードマップポータルサイト」や各自治体のHPから見るができます。自分が住んでいる地域にどのような危険があるかわかり、防災情報なども記載されているので、普段から確認しておきましょう。



災害情報入手できるアプリのインストール



自分が住んでいる地域の自治体が注意報や警報を出したときに、すばやく伝えてくれます。災害マップや避難場所も確認できます。「NHKニュース・防災」「Yahoo!防災速報」など、自分が使いやすいものを入れておきましょう。



テレビがなくても、すぐに情報を得られます。音声なので動画よりもバッテリーの消費量が少なく、災害時の情報収集に最適です。

災害時の連絡手段を決める

災害発生時は、電話がつながりにくくなります。電話に比べ、利用できる可能性が高いのがインターネット。メールやSNSなど、家族で何を使うか、またインターネットが使えない場合の連絡手段や集合場所なども決めておきましょう。



モバイルバッテリーを持ち歩く

いざスマホを使いたいときに、「バッテリー残量が足りない」とならないために、モバイルバッテリーを持ち歩きましょう。災害用には、乾電池式や太陽光で充電できるものをおすすめ。



災害用伝言ダイヤル「171」

電話がつながりにくくなったときに提供される声の伝言板。毎月1日・15日や防災週間（8月30日～9月5日）などに体験利用できるので試してみましょう。



無料Wi-Fiサービス「災害用統一ネットワーク」

通信会社の基地局が被災してインターネットが利用しにくくなったときに、誰でも利用できます。被災時、インターネットがつながりにくいときは「00000JAPAN」というネットワークにつないでみましょう。



スマホを使わない防災もしておこう

非常時に必要なものを準備する

災害用ポーチ



常に持ち歩く

- ホイッスル • 小型ライト • 常備薬 • マスク • 小銭
- アメやチョコレート（命を守るもの） • ウエットティッシュ
- 好きなキャラクターのグッズなど「心がホッとするもの」

非常用持ち出し袋



玄関や寝室に置く

- 懐中電灯 • 携帯ラジオ • 雨具 • 防寒具 • 電池
- 現金 • マッチまたはライター • ビニール袋 • 簡易トイレ
- 飲料水 • 食料品 • 救急セット • 生理用品（女性）など

2023年 関東大震災 100年

9月1日は防災の日です。災害に備える機会にしましょう。慶應義塾大学 防災社会デザイン研究室より 命を守る3つのポーズ

じしんがおきて、つくえがあるときは、さるのポーズ

つくえのあしのまんなかかうえのほうをもちよう！（あしが4ほんあったらななめにもちよう）



あたまはかならずまもろう！

ひざとあしのこうを、しっかりゆかにつけよう！

かじがおきたときは、あらいくまのポーズ

けむりをすわないように、くちしなをハンカチやふくでふさごう！



しせい、ひくしよう！

じしんがおきて、つくえがないときは、だんごむしのポーズ

りょうで、あたまをしっかりとまもろう！



ひざとあしのこうを、しっかりゆかにつけよう！



延髄を守るようにして姿勢を作るのがポイント！