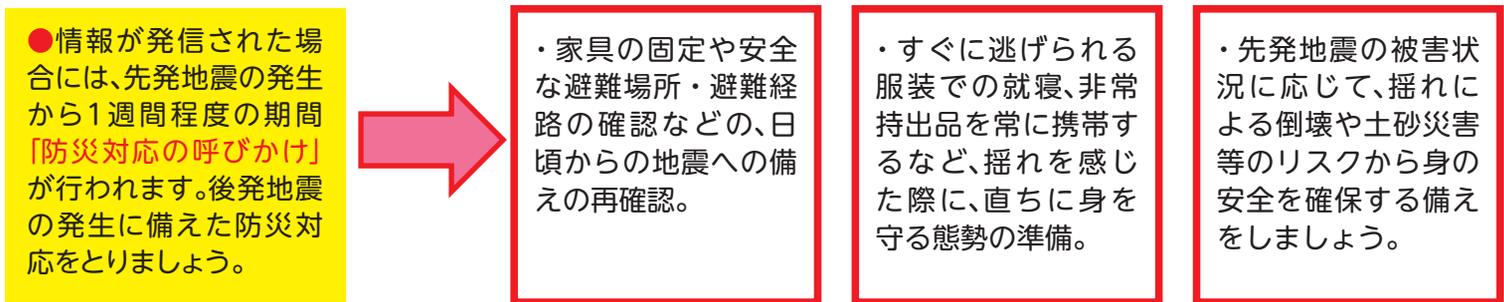


# 災害に備えて

## 北海道・三陸沖後発地震注意情報について

三陸沖や太平洋側の北海道沖（日本海溝・千島海溝沿い）では、モーメントマグニチュード（Mw）7クラスの地震が発生した後、さらに大きな地震が発生した事例が確認されています。

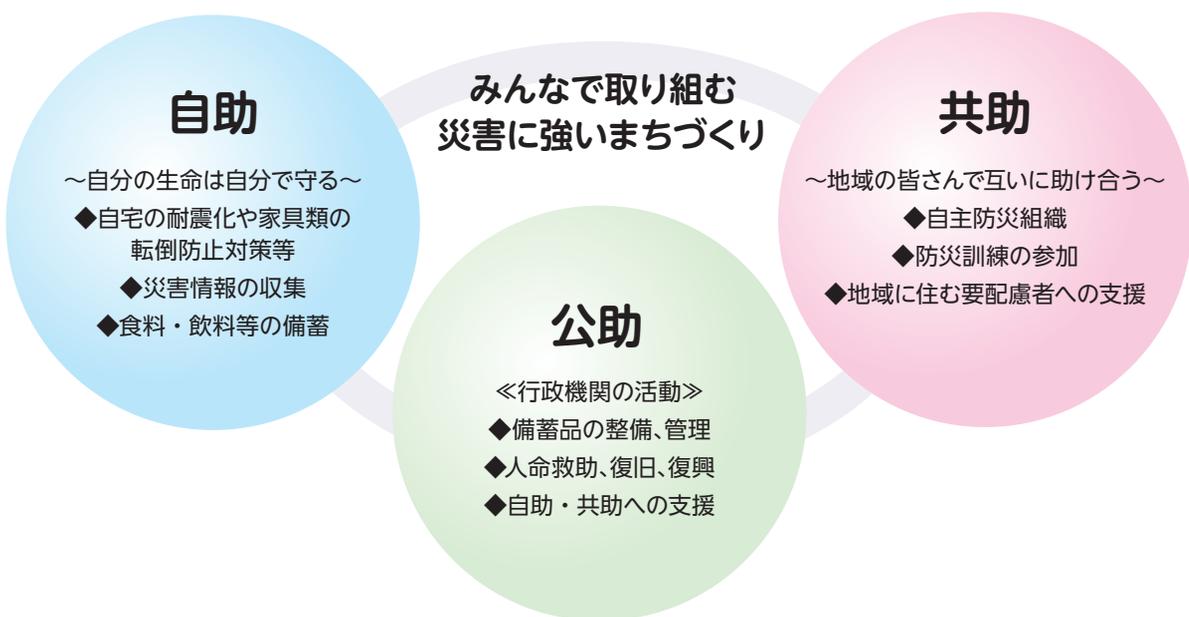
先に発生した先発地震に引き続いて発生する後発地震による被害を少しでも軽減するために、**巨大地震の発生可能性が高まっている**場合に注意を促す「**北海道・三陸沖後発地震注意情報**」が内閣府と気象庁から発信されます。



**すぐに避難できる態勢の準備を！**

## 地域の防災力を高める 自助・共助・公助

地震や洪水、台風等の自然災害による被害を最小限に抑えるためには、自分の命は自分で守る「自助」、地域で助け合う「共助」、行政の救助・支援「公助」の取り組みが必要です。大規模災害時では、公助の機能に限界がありますので、「自助・共助・公助」が連携することにより、住民と行政が一体となって地域防災力を高めることが重要となります。いざという時に備え、適切な行動ができるよう日常的に防災を意識しましょう。



## 家族みんなで防災会議

災害は家族が一緒にいるときに起こるとは限りません。いざというときに慌てず行動できるよう、本書を活用いただき、家族で普段から話し合っておきましょう。

- 家の中で一番安全な場所
- 家族一人ひとりの役割分担  
・安否確認、非常持出品・備蓄品のチェック、避難経路の確保、隣近所への連絡など
- 避難場所、避難経路  
・自宅と避難場所を確認し、マップに描き入れましょう  
・避難経路を実際に歩いて確認しましょう
- 自宅付近の災害リスク、危険個所の確認
- 災害が起こった時の身の守り方
- 家族が離ればなれでいたときの連絡手段、集合場所
- 要配慮者（乳幼児、高齢者、障がい者、妊産婦など）のサポートと避難方法

