

災害に備える

もしもに備え確認・準備を

■役割分担■

- 災害発生時の役割分担を決めておきましょう。
- 乳幼児や高齢者などがある場合は、誰が対応するかを決めておきましょう。

■危険箇所の確認■

- 家の内外の危険箇所を確認しておきましょう。
- 家具類の配置換えや転倒防止対策、またブロック塀の補強やガラスの飛散防止などについて話し合っておきましょう。

■避難方法や避難先の確認■

- 外出先などにいるときの連絡方法や避難先を確認しておきましょう。
- 避難先までの避難経路を確認しておきましょう。

■帰宅方法の確認（帰宅困難者対策）■

- 職場や学校からの帰宅方法を確認しておきましょう。災害の状況によって、日ごろの帰宅経路では帰宅できない場合があります。徒歩で帰宅する場合も考えて、帰宅経路の確認をしておきましょう。状況によっては、想定している帰宅経路が通行できない場合もあるため、複数の帰宅経路を確保しておくことが重要となります。また、帰宅経路に公共施設やコンビニエンスストアなどのトイレの場所や休憩できる場所を確認し、危険箇所などがないかも把握しておきましょう。
- 徒歩で帰宅する場合に備えて、必要なものを職場に用意しておきましょう。
・携帯ラジオ・運動靴・食料（チョコレートなど）・地図・懐中電灯・衣類等（夏場は帽子など、冬場はカイロなど）

非常時の持出品・備蓄品の準備ポイント

持出品

リュックサック・お薬手帳・懐中電灯・貴重品・ヘルメット・携帯の充電器等



備蓄品

食料品・飲料水(500ml)・携帯ラジオ・ティッシュ類・常備薬・ビニール袋・救急セット・生理用品等
【幼児がいる家庭】粉ミルク・ほ乳ビン・紙おむつ等
【要介護者がいる家庭】紙おむつ・介護用品等



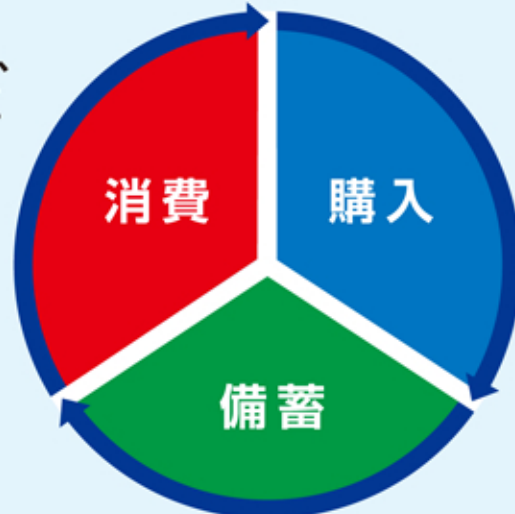
携帯トイレ・カセットコンロ・使い捨ての食器類・ラップ・トイレトイレットペーパー・ペットようひん等



※家族構成に応じた備えをしましょう。※消火活動用水や生活用水を確保しましょう。（風呂の貯め置きなど。要転落防止）

●備蓄の新しい方法（ローリングストック法）

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度が保たれ、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。



地震対策 地震発生！そんなときどうする

地震発生時の時間経過別行動マニュアル（室内にいた場合）

地震発生

1~2分

最初の大きな揺れは約1分間

- まず、身を守る安全確保（手近な座布団などで頭を保護）
- すばやく火の確認 ガスの元栓、コンセント、ストーブ
- 室内に居ることが危険だと判断した場合、すばやく屋外の安全な場所に一時避難する

揺れがおさまったら

- 火元を確認 火が出たら、落ち着いて初期消火。※初期消火の限界は炎が天井に燃え移る前まで。
- 家族の安全を確認 倒れた家具の下敷きになっていないかを確認
- 靴をはく 家の中はガラスの破片が散乱。靴や厚手のスリッパをはく
- 避難するときは、屋根がわら・ブロック塀・自動販売機等要注意 ●出口確保

みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

- 隣近所に声をかけよう ●隣近所で助け合う 要配慮者の安全確保
- 行方不明者はいないか ●ケガ人はいないか
- 初期消火 ●消火器を使う ●座布団、毛布、大きめのタオル等の活用
- 漏電・ガス漏れに注意 ●余震に注意
- ガスの元栓・電気のブレーカーを切る

ラジオなどで正しい情報を

- 大声で知らせる ●救出・救護 ●防災機関、自主防災組織の情報を確認
- デマにまどわされないように ●避難時に車は原則として使用しない
- 電話は緊急連絡を優先する

協力して消火活動、救出・救護活動を

- 水、食料は蓄えているものでまかなう 最低でも3日間、できれば1週間分備蓄しておく
- 災害情報・被害情報の収集
- 助け合いの心が大切 ●こわれた家に入らない

屋内にいた場合

家の中

- 揺れを感じたら、身の安全を最優先に行動し、揺れがおさまるまで様子を見る。
- 火の確認はすみやかに（コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに）。
- 乳幼児や病人、高齢者など要配慮者の安全を確保する。
- 裸足で歩き回らない（ガラスの破片などでケガをする）。

デパート・スーパー

- カバンなどで頭を保護し、ショーウィンドウや商品などから離れる。柱や壁ぎわに身を寄せ、係員の指示を聞き、落ち着いた行動をとる。

集合住宅

- ドアや窓を開けて避難口を確保する。
- 避難にエレベーターは絶対使わない。炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難する。

劇場・ホール

- カバンなどで頭を保護し、座席の間に身を隠し、係員の指示を聞く。あわてず冷静な行動をとる。

屋外にいた場合

路上

- 周りの危険物に注意し、窓ガラス、看板などの落下物から頭をカバンなどで保護し、空き地や公園などに避難する。
- 近くに空き地などのないときは、周囲の状況を冷静に判断して、建物から離れた安全性の高い場所へ移動する。
- ブロック塀や自動販売機などには近づかない。
- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。

車を運転中

- ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、緊急車両等の通行スペースを確保し、道路の左側に止め、エンジンを切る。
- 揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認して、カーラジオで情報を収集する。
- 避難が必要なときは、キーはつけたまま、ドアロックもしない。車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。

電車などの車内

- つり革や手すりに両手でしっかりつかまる。
- 途中で止まっても、非常口を開けて勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りたりしない。
- 乗務員の指示に従って落ち着いた行動をとる。

海岸付近

- 高台へ避難し津波情報をよく聞く。注意報・警報が解除されるまでは海岸に近づかない。