

# ★揺れを感じたら? 『避難の心得』

**ガ**スの元栓を締め、ブレーカーを落とす。



**落**下物に注意して、慌てず外に出る。  
※足元にも注意



**ヘルメット**や防災頭巾などで頭を保護する。  
※座布団でも可



**必要最小限**の荷物をリュックで背負い、両手を使えるようする。



**外出中の家族**には避難場所などを連絡メモしておく。



**避難**するときには、車やバイク、自転車などを使わず徒歩で。



**お**年寄りや子どもと避難するときには、手はしっかり握る。



**指**定された避難場所へ近所の人たちと集団行動で避難。



**倒壊、崩落**するような場所を避けて避難する。



**近所の人**とお互いに協力しあって救出・救護する。



## ★家の中は大丈夫? わが家の安全対策

家の中では逃げ場となる安全な空間を作っておく。いざというときに避難路をふさいでしまうので、出入り口や通路に物を置かないように。人の出入りの少ない部屋などに家具をまとめておくことでスペースができ、家具類を様々な方法で固定をしておく。

### 『家具類の固定法』

- ① L字金具などで壁に直接ネジ止
- ② 鎖・ベルト・ひもで固定
- ③ 固定棒で天井と家具を固定する場合は天井の強度を確認
- ④ 振動吸収マットを引く
- ⑤ 家具の重心を低くしておく
- ⑥ 扉類にも止め具を付けておく
- ⑦ 滑り止めシートに食器をおく
- ⑧ 棚などの上に危険物を置かない
- ⑨ 寝室に背の高い家具を置かない
- ⑩ 飛散防止フィルムを窓ガラスなどに張る
- ⑪ テレビは低いところに固定



家具転倒防止具

## ★地域ぐるみで防災意識を! 『自主防災組織』

自主防災組織とは、地域の人々が自発的に防災活動を行う組織。具体的に防災計画を作成し、効果的な防災活動を行うために役割分担も明確にしておくことで、災害時には機能が発揮でき、効果的に防災活動ができる。

日ごろから災害時に備えて、町内会や自治会などで「自主防災組織」を編成し、防災訓練などを積み重ねておくことが大切。



### 平常時

- ① 防災知識の普及
- ② 防災マップを作成
- ③ 家庭での安全点検
- ④ 防災用資材の整備点検
- ⑤ 防災訓練の実施

### 災害時

- ① 消火活動
- ② 避難誘導
- ③ 負傷者の救出・救助
- ④ 情報の収集・伝達
- ⑤ 水や食料の配分、炊き出しなどの給食活動

災害時にライフラインが中断したとき、情報源としてラジオは必需品。携帯ラジオを一つ準備しておく安心！予備電池も準備しておこう。

携帯ラジオ



## もしも災害が起こったら？ 備えあれば 憂いなし 万が一に備える 防災グッズ

注意：ここに掲載した防災グッズは、ごく一部のもです。

非常食：アルファ米



お湯を注ぐだけでご飯ができるアルファ米。長期保存ができるお米として非常食としては必需品。缶入りのものやお水のできるものもある。

懐中電灯



災害時に停電した場合、懐中電灯は必需品。また、ろうソクやキャンプ用ランタンなども夜や暗闇に灯りをともすのに欠かせない防災グッズ。

非常持出袋



日本人には欠かせないのが味噌汁。非常用味噌汁缶詰も非常食には欠かせない一品。不安な心にホッと落ち着かせる一品でもある。

非常食：味噌汁缶詰



災害時にはケガをしやすいため、救急用品があるだけで簡易な処置ができる。各家庭で救命用品を準備しておこう。

救急用品



非常食：乾パン



非常食の定番である乾パン。近年はパン食の人も多くいるため、乾パンを備えておく。また、パンの缶詰は、いつでもふかかしたパンを食べることができる。

非常用カセットコンロ



災害時に非常用ガスコンロがあれば、お湯を沸かすことができる。非常食を温めたりするのに最適。キャンプ用品でも代用が出来るため、一台あると便利。

災害時に備え、防災グッズをそろえて非常持出袋に入れ、すぐに持ち出せるようにしておこう！災害が起きてから準備しては遅いので、事前に準備しておくことが大事！

非常食：保存用水



何ととっても、水がなければ生きていけません。常に新しい水を備えておく、または保存用の水を準備しておく。水は命の源です。

## 非常用持ち出し品チェックリスト

あまり重いと持ち出しにくいので、目安の重さは

★成人男性は15kg。 ★女性は10kg。

- 懐中電灯(予備電池必要)
- ろうソク、マッチ、ライター
- 携帯ラジオ(予備電池必要)
- 飲料水用折りたたみポリタンク
- 乾パン、飲料水などの非常食
- 携帯コンロ、固形燃料(予備必要)
- 携帯食器セット
- 缶切り、栓抜き、小型ナイフ
- 軍手、タオル
- ビニール袋
- 常備薬、応急セット、ちり紙
- ロープ、レジャーセット
- 印鑑、預貯金通帳、権利証など
- 健康保険証、運転免許証など
- 住所録、現金(小銭も)

## ライフラインの確保！

災害発生時に携帯電話の「災害用伝言板」から安否情報を登録することができます！

### ★「災害用伝言板」を選択

- docomo iモードトップメニューから
- au EZwebトップメニューから
- Softbank YAHOO!ケータイトップから

★「災害用伝言板」から「登録」を選択。現在の状況をコメント入力する。登録を完了してから「送信」を選択し、設定されたアドレスに安否情報を知らせる。※パソコンからでも確認可能



## NTT 災害用伝言ダイヤル

局番なしの171

★伝言の録音 171→1

→災害地の自宅電話番号をダイヤル

★伝言の再生 171→2

→災害地の自宅電話番号をダイヤル

※被災地以外の方は、被災地の電話番号をダイヤルしてください。

