

# 自らの安全は自ら守る(自助)

## 防災マップを活用しよう!

- 安全に避難できるルートを確認しておきましょう。
- 避難所の位置を確認しておきましょう。
- 非常用の持ち出し品を普段から準備しておきましょう。
- 正確な情報収集に心がけ、危険を感じたら自主的に避難しましょう。

## わが家の防災会議

いざという時に、適切な行動がとれるように家庭で防災会議を開きましょう。

家族それぞれの避難方法を決めておく

おち合う場所を決めておく

火の始末などの担当を決めておく

非常持ち出し品の分担を決めておく

**非常用の持ち出し品**

<input type="checkbox"/> ヘルメット	<input type="checkbox"/> 手袋	<input type="checkbox"/> 懐中電灯
<input type="checkbox"/> 非常食・水	<input type="checkbox"/> 衣類	<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> 救急セット	<input type="checkbox"/> 貴重品	<input type="checkbox"/> 身分証明書
<input type="checkbox"/> ティッシュ	<input type="checkbox"/> 紙おむつ	<input type="checkbox"/> ポリ袋
<input type="checkbox"/> ロープ	<input type="checkbox"/> 粉ミルク、ほ乳ビン	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/> 万能ナイフ、ライター	<input type="checkbox"/> 健康手帳、薬手帳 など
<input type="checkbox"/> 筆記用具(メモ帳とペン)		

# 私たちの地域はみんなで守る(共助)

## 地域で防災訓練に取り組もう!

- 地域を確認する
- 地域の人との連携を確認する
- 災害時の対応法を確認する

## 避難するときは助け合いましょう!

- 避難の呼びかけに注意して、隣近所や一人暮らしの高齢者に、声をかけましょう。
- なるべく2人以上で、動きやすい服装で避難しましょう。
- 緊急車両の通行の妨げになりますので、車での避難は控えましょう。
- 高齢者、病気の、体の不自由な人の避難には、みんなで協力しましょう。
- 目の不自由な人には、誘導などの協力をしましょう。
- 耳の不自由な人には、紙とペンで情報を提供しましょう。

## 災害時の留意点

洪水	土砂災害	津波
避難時は、側溝や水路にも注意し、川沿いや山沿いの道路はなるべく避けましょう。	土石流はスピードが速く、流れを背にして逃げられません。土石流の方向から、直角に逃げましょう。	高台への避難が間に合わないときは、近くの丈夫で高い建物に緊急避難しましょう。

# 地震

グラツときたら、まずは身の**安全を確保**しましょう。

## ① 地震が起きたらまず、自分の身を守る!

- 1 テーブルの下にもぐるなど、まず自分の身を守る。
  - 2 ドアを開け、逃げ道を確保する。飛び出すと、屋根がわらや窓ガラスなどで、ケガをすることがある。
  - 3 揺れが収まったら、コンロなどの火を始末する。
  - 4 外に避難する時は、ブレーカーを切っておく。
  - 5 マンションなどから避難する時には、エレベーターは使用しない。
- 

## ② 家族の安全を確認し、余震にも注意!

- 地震発生直後は倒壊しかけた家屋に近寄らない。
- 状況により徒歩で避難する。
- 隣近所で協力し消火やケガ人の救出。
- 備蓄しておいた飲料水や食料などでしのぐ。
- デマに注意し正しい情報をつかむ。
- 自力でのぐ

## 地震に備えよう!

- 家具などの転倒・移動防止  
例) L字金具で固定する
  - 備品の落下防止  
例) 棚の扉が開かないよう留め金具をつける
  - ガラスなどの飛散防止  
例) 食器棚の棚板にはすべり止めシートを敷く
  - 玄関や通路にものを置かない
  - 収納物の配置を考える  
例) 重たいものを下にして、重心を下げる
- 

# 風水害

**気象情報**に**注意**して早めに避難しましょう。

台風、大雨などの場合には、大雨・洪水・暴風・高波・高潮などの気象情報が発表されます。テレビやラジオなどから情報を収集しましょう。(P 9~10 参照)  
また、災害が発生又は発生の恐れがあり、避難が必要になった場合には、避難に関する情報が発令されます。

<被害の可能性が高い> <被害の発生が予想される> <被害の危険性が非常に高い>

## 1. 避難準備情報

- 避難準備を開始
- 避難に時間を要する人は、避難を開始

## 2. 避難勧告

- 自発的に避難を開始

## 3. 避難指示

- 避難していない住民は、直ちに避難を開始



## ① 防災行政無線

緊急情報を、市内に設置したスピーカーを使って放送します。

## ● 防災行政無線が流れたら...

身を守る行動や、テレビやラジオをつけて

【放送内容(例)】 警報音の後に音声放送が流れます。

・緊急地震速報 **ピロン** ポローン ↑ **ピロン** ポローン ↑  
緊急地震速報。大地震です。大地震です。

【我が家の防災メモ】 家族で確認しておきましょう

家族が離ればなれになったときの集合場所

避難場所