

今すぐできる 命を守る 3つの地震対策!

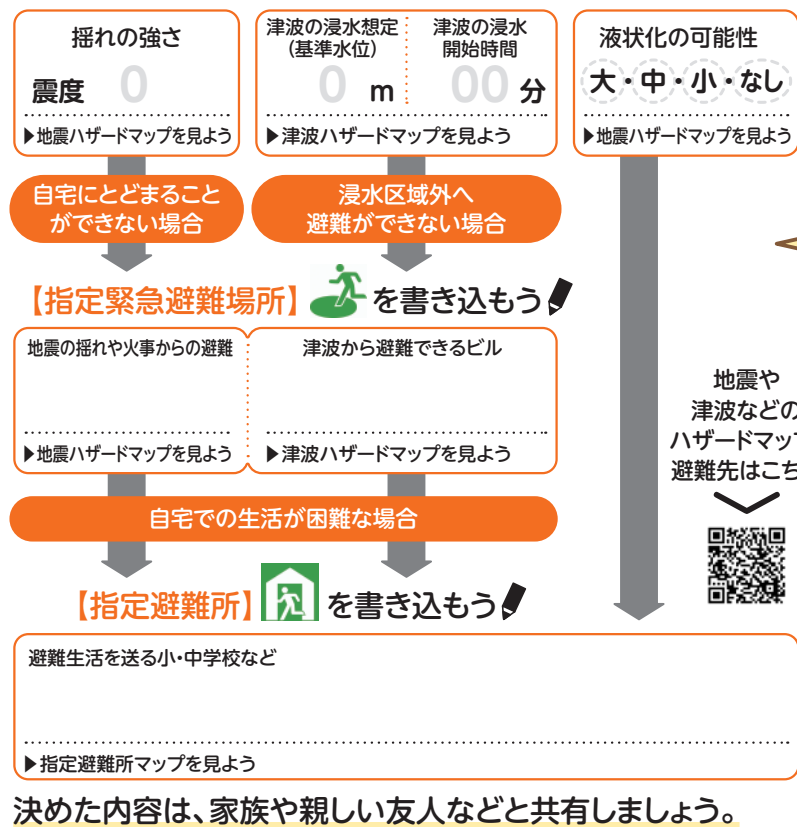
1 ハザードマップを確認しよう!

住んでいる地域や学校・会社周辺の状況を事前に確認して、避難場所を決めておきましょう。市内では大規模な地震が発生した際、津波による浸水や液状化が想定されている地域があります。



6月に
各家庭に
配布して
います

災害リスクは?



家を出る前に気を付けること

避難するときの服装

- ☐ 肌を隠す服装
- ☐ 雨のときはカッパを着る

けがの予防ができ、
両手がふさがらない
格好が望ましい
です。



元栓の確認

- ☐ 電気のブレーカーを落とす
- ☐ ガスの元栓を閉める
- ☐ 水道の元栓を閉める

漏電や通電火災、水漏れに
備えます。



できるかぎり周りに声を掛けてから避難

近所の人などから声を掛けられて助かった事例があります。

避難するとき気を付けること

車はできるだけ使わない

道路が渋滞すると、
緊急車両が通行できな
くなります。



危険な道避ける

狭い道、がけ、
ブロック塀などに
近寄らないで
ください。



市防災アプリを活用しよう!

- 緊急の防災情報
が確認できる
- 知りたい場所の
災害リスクが
分かる

- マイ・タイムライン
(自分の避難計画)が
作成できる
- クイズ・動画で楽しく、
防災が学べる

ダウンロード
はこちら



2 「私に必要な備え」を用意しよう!

物流が止まり、支援物資が届くまでに日数がかかる場合も。
普段の暮らしや季節に合わせた「備え」をしましょう。

置いておく「備え」

1週間分を目安に。いつも食べているものを
ちょっと多く買って備える
「ローリングストック」がオススメ!

【備えておきたい食料】

- ☐ 飲料水…1日1人3リットル
- ☐ 缶詰・レトルト食品
- ☐ 乾物(豆・海藻・ナッツなど)
- ☐ 冷凍食品・カップ麺など(解凍するだけ、お湯を注ぐだけのもの)

持ち出す「備え」

被災後3日分程度。リュック1つにまとめて、
持ち出しやすい玄関や寝室に保管!

食料以外も1週間分の
備蓄をしておこう

【着るものなど】

- ☐ 着替え・下着
- ☐ 雨具・防寒着
- ☐ ハンディーファン・
冷却シート・カイロなど

【衛生用品】

- ☐ 携帯トイレ…1日1人5回分
- ☐ マスク・消毒液
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 歯磨きセット・
マウスウォッシュ

【日用品】

- ☐ タオル
- ☐ 懐中電灯
- ☐ モバイルバッテリー

【「私」に必要なもの】

- ☐ メガネ・コンタクトレンズ・保存液
- ☐ 生理用品
- ☐ 紙おむつ・抱っこ紐・ミルク
- ☐ 薬・お薬手帳
- ☐ ペットフード・トイレ・ケージ
- ☐ その他()

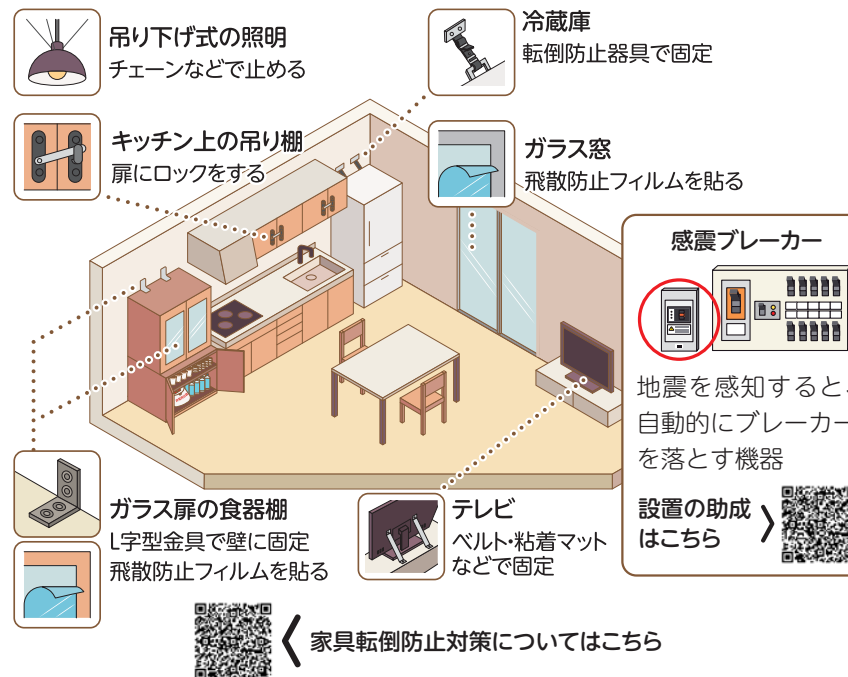
非常持出品・備蓄についてはこちら



3 家の中が安全か確認しよう!

家具などの転倒・落下で、けがや火災の発生や
避難経路をふさいでしまう可能性が! 対策を行いましょう。

- ☐ 家具の配置を見直す
- ☐ 家具を固定する
- ☐ 感震ブレーカーを設置する



防災情報や日ごろからの備えなどをまとめた
防災ガイドブックはこちら

