

地震から身を守ろう

参考4

地震が起ったら...!

地震発生

緊急地震速報 発表

- 周囲の状況に応じて、慌てずに身の安全を確保する。
- がけ崩れの危険が予測される場合はすぐに避難。



余震に注意



1~2分

- 火元を確認、出火したら初期消火
- 家族の安全を確認
- ドアや窓を開けて逃げ道を確保



3分

- 靴をはく
- 非常持ち出し品を持ち出せるように用意

5分

- ラジオなどで情報を入手し確認する
- 家屋倒壊などの恐れがあれば、避難する
- 家族の安否を確認する

10分

- 再度火の元を点検
- 隣近所の安全を確認する
- 隣近所で協力して消火・救出活動

~3日くらい

- 生活必需品は備蓄でまかなう
- テレビ、ラジオ、市の広報から情報を収集
- 壊れた家には、入らない
- 自主防災組織を中心に行動する



避難生活では

集団生活のルールを守る
たすけあいの心で行動する



家族との連絡方法を決めておこう

さまざまな連絡方法

- 災害用伝言ダイヤル「171」
- 携帯電話の災害用伝言板
- 公衆電話



集合場所を決めておく

家族の集合場所を複数決めて、優先順位も決めておきましょう。



子供の引取りも決めておく

学校や介護福祉施設を利用しているのために、学校や施設と災害時の引取り方法を確認しておきましょう。



災害時の必需品を備えよう

持出品

避難するときに持ち出す最小限の必需品です。持出袋が重すぎると避難に支障が出るので必要最小限をまとめ、すぐ取り出せるところに保管しましょう。



ヘルメット・防災ずきん

落下物から頭を守る必需品です。家族の人数分を用意しましょう。



懐中電灯・携帯ラジオ・電池

懐中電灯は、停電時、夜間の移動に必要です。ラジオは、FM と AM の両方聞けるものを用意しましょう。



非常食・水

乾パンやアルファ化米など、火を通さず食べられるものを用意しましょう。水は持ち運びに便利なペットボトル入りが良いでしょう。



救急医薬品・常備薬

キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、風邪薬、胃腸薬など。常備薬があれば忘れず備えておきましょう。



貴重品

預金通帳、健康保険証、免許証など。現金は紙幣だけでなく公衆電話用の10円玉も準備しておくとう便利です。



生活用品

軍手、タオル、缶切り、ナイフ、ライター、ビニールシート、ポリ袋、雨具。生理用品、新生児用品、介護用品、ペット用品、感染症対策用品等

備蓄品

備蓄品が届き始めるまで、自力で生活するための用意をしましょう。

非常食・水

アルファ化米、レトルト食品、インスタントラーメン、保存のきく菓子類、調味料等。飲料水は一人1日3Lが目安



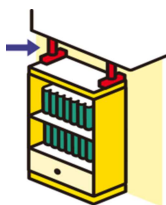
生活用品

カセットコンロ、ガスボンベ、毛布、衣類、洗面用具、トイレペーパー、カイロ、ビニール袋、生理用品、乳児用品、介護用品等、感染症対策用品、スリッパ、ジャッキ、ノギリ、など工具類

※食物アレルギーをお持ちの方は、備蓄にアレルギー用の非常食も加えましょう。

家具等の転倒、落下防止をして備えよう

● 器具を使った固定



ポール式



L型金具



ストッパー式

● 家具の配置の工夫



家具が転倒したときに、避難の妨げや寝る位置に倒れてこないように配置を工夫する。

● 身近な素材で固定



① 天井と箱の隙間は2cm以内

② 箱に粘着マットを付け、タンスと一体化



③ 滑り止めシートをしく



【お問合せ】 飯能市役所 防災危機管理室