

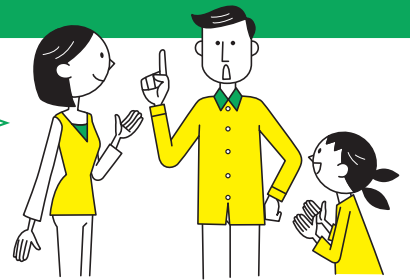
はじめよう!
地震・防災
対策

まさかの地震に備えて 家の中をチェックしておこう

モノの移動

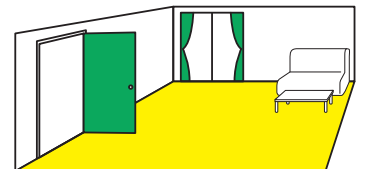
- **枕元**：懐中電灯、スリッパをそばに置く
(スムーズな避難とケガ防止のため)
- **枕元(頭上)**：掛け時計、額は頭上からはずす
- **ベッドの下**：スペースを空けておく(避難スペースになるため)
- **家具の上**：重いモノ、壊れやすいモノを低い位置に移す
- **本棚・食器棚の中身**：重いモノを下へ、軽いモノを上に入れ替える
(家具の転倒防止のため)
- **火元のそば**：燃えやすいモノを火元の近くに置かない
- **アウトドア用品**：車や取り出しやすい場所に入れておく(避難グッズになるため)
- **不用品**：処分またはリサイクルに出す(逃げ道の確保になるため)

防災対策は
暮らしの基本!
さっそく
はじめよう。



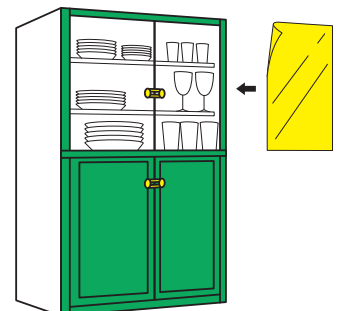
家具の移動

- **大型・背の高い家具**：出入りの少ない部屋にまとめる
(寝室には置かない)
- **倒れやすい家具**：安全な場所へ移す(玄関・出入口には置かない)
- **ベッド**：家具が倒れてこない場所や、窓から離れた場所へ移す



その他

- 観音開きの棚は、取っ手をヒモでくくっておく、または耐震ロックをかける
- 窓ガラスやガラス棚に飛散防止シートを貼っておく
- 家具を固定しておく
- お風呂の水を溜めておく
- 10円玉を集めておく(非常時に公衆電話を使うのに役立つため)
- 家族で避難方法や避難場所、避難時の連絡方法などを話し合っておく
- ペット用の避難スペースを作っておく



はじめよう!
地震・防災
対策

まさかの地震に備えて 防災グッズをそろえておこう

非常持ち出し品は、
リュックタイプの袋に入れて、
玄関先などに置いておこう。



非常持ち出し品

非常食品

<input type="checkbox"/> 飲料水(1日1人3ℓが目安)	
<input type="checkbox"/> 食料品(乾パンや缶詰など)	
<input type="checkbox"/> 嗜好品(チョコ、クラッカーなど)	

避難用具

<input type="checkbox"/> 懐中電灯(1人1本)	
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	
<input type="checkbox"/> 予備の乾電池	
<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん	
<input type="checkbox"/> 笛	

救急用品

<input type="checkbox"/> 救急グッズ(絆創膏・消毒液・包帯など)	
<input type="checkbox"/> 持病の薬	
<input type="checkbox"/> クスリ手帳・病歴/常備薬メモ	

衣料品

<input type="checkbox"/> 下着・靴下	
<input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン	
<input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット・セーター	
<input type="checkbox"/> 雨具	

生活用品

<input type="checkbox"/> タオル	
<input type="checkbox"/> 洗面用具	
<input type="checkbox"/> 手袋・軍手(厚手のモノ)	
<input type="checkbox"/> 缶切り	
<input type="checkbox"/> ライター・マッチ	
<input type="checkbox"/> ナイフ	
<input type="checkbox"/> コンタクトレンズケア用品	
<input type="checkbox"/> 生理用品	
<input type="checkbox"/> 紙オムツ	
<input type="checkbox"/> カイロ	
<input type="checkbox"/> 筆記用具	

貴重品類

<input type="checkbox"/> 現金(公衆電話用に10円玉を多めに)	
<input type="checkbox"/> 印鑑	
<input type="checkbox"/> キャッシュカードなど	
<input type="checkbox"/> 通帳(コピー)	
<input type="checkbox"/> 保険証(コピー・身分証明にもOK)	
<input type="checkbox"/> 免許証(コピー・身分証明にもOK)	
<input type="checkbox"/> 緊急連絡先	

ライフライン断絶時(3日間程度)の備蓄品〈非常持ち出し品にプラスするもの〉

水道・ガス・電気などが止まった場合のために、
家族が3日間程度過ごせる量の食料品や生活用品を
車のトランクや物入れなどに保管しておこう。

食料品

<input type="checkbox"/> レトルト食品(ごはん・おかゆなど)	
<input type="checkbox"/> アルファ米	
<input type="checkbox"/> インスタントラーメン・カップみそ汁	

赤ちゃん用品

<input type="checkbox"/> 離乳食・ベビーフード	
<input type="checkbox"/> ミルク	

介護用品

<input type="checkbox"/> 介護食	
<input type="checkbox"/> おむつ	

ペット用品

<input type="checkbox"/> 水・フード	
--------------------------------	--

生活用品

<input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク	
<input type="checkbox"/> カセットコンロ・ボンベ	
<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ	
<input type="checkbox"/> ラップ	
<input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割り箸	
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	
<input type="checkbox"/> 水のいないシャンプー	
<input type="checkbox"/> ビニール袋(透けないタイプが良い)	
<input type="checkbox"/> ロープ	
<input type="checkbox"/> 工具セット(のこぎり・ジャッキなど)	
<input type="checkbox"/> 長靴	
<input type="checkbox"/> ほうき・ちりとり	
<input type="checkbox"/> 古新聞紙	

はじめよう!
地震・防災
対策

まさかの地震！その時は 〈地震時の基本行動〉

身を守る

丈夫な机やテーブルなどに
身をかくし、揺れが完全
におさまるまで待つ
(大きな揺れは1分程度、高層階ではそれ以上の場合もある)



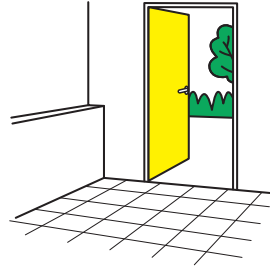
火を消す

可能であれば、ガスコンロ・ストーブ等の火を消す
大きな揺れの場合は、
揺れがおさまってから消す



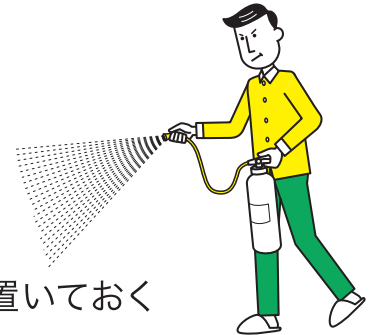
出口を確保

玄関などの扉を開ける



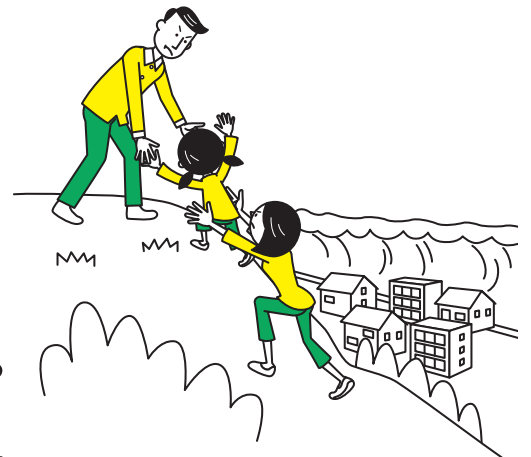
出火した場合は初期消火に努める

※天井に燃え移る前であれば消火
(天井に燃え移った場合は、すみやかに避難！)
普段から消火器やバケツなどを身の回りに置いておく



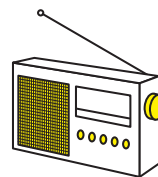
避難する

- 海や川に近い場合は、津波の可能性があるので高台やできるかぎり高層の建物(鉄筋コンクリート造り、3階以上が目安)に避難
- 広い道を歩いて避難する
- 頭部をカバンなどで守る
- 倒れやすいモノや電線から離れる



正しい情報を入手する

テレビ・ラジオの報道に注意する
(デマにまどわされない)



困った人がいたら助け合う

はじめよう!
地震・防災
対策

まさかの地震！その時は 〈地震後の避難方法と安否確認〉

家族との安否確認や通信手段、何かあった際の
待ち合わせ場所などを前もって話し合っておこう。

もしもの地震や災害時に慌てないためにも、家族みんなで以下の項目の情報を決定・共有しておきましょう。

災害が起きた場合について

- 家の中(学校内・職場内など)から外への避難方法や経路
- 避難所への安全な経路

※自宅からの避難場所については、各地方自治体のホームページなどで事前に確認しておきましょう。

家族が離ればなれで災害にあった場合について

- 一時的な集合場所(避難所でも可)
- 家族みんなの安否確認の手段

※電話などの通信手段がつながりにくくなるため、以下のような災害伝言サービスをおすすめします。

災害用伝言ダイヤル171 (NTT 東日本・西日本) 171にダイヤルする方法

伝言の録音方法

- ① 「171」にダイヤル → 「1」にダイヤル
- ② 電話番号を市外局番からダイヤル

録音者

ダイヤル番号

被災地内の方 → 自宅の固定電話番号

被災地外の方 → 伝言を伝えたい
相手(被災地内)の固定電話番号

- ③ 伝言を入れる

【注意】携帯電話しか持っていない場合は、伝言の録音ができない

伝言の再生方法

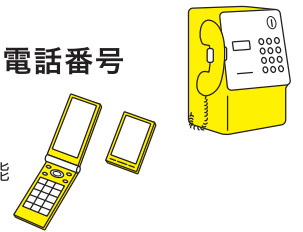
- ① 「171」にダイヤル → 「2」にダイヤル
- ② 電話番号を市外局番からダイヤル

ダイヤル番号

伝言を聞きたい
相手(被災地内)の固定電話番号

- ③ 伝言を聞く

※171へのコールは携帯電話からも可能



災害用伝言板(携帯電話会社各社) 携帯電話の「災害用伝言板」にアクセスする方法

伝言の登録方法

- ① 携帯電話のwebトップページにある「災害用伝言板」にアクセス
- ② 送信フォームで伝言を登録

伝言の確認方法

- ① 携帯電話のwebトップページにある「災害用伝言板」にアクセス
- ② 安否を確認したい人の携帯電話番号を入力しメッセージを確認

【注意】 ● 伝言登録は、災害発生地域にある携帯電話のみ可能
(伝言確認は、すべての携帯電話にて可能/自分の携帯電話会社以外の災害用伝言板サービス情報も閲覧可能)
● 一部のスマートフォンなどは、事前の登録やアプリケーションのインストールが必要な場合あり

◎ 携帯電話会社によっては、伝言登録の際に事前に登録したアドレスに登録お知らせメールを送信するサービスあり。
家族のアドレスを事前登録しておく、自分が伝言登録したことが自動的に家族に伝えられる。