



地震に備えて

我が家の点検を行いましょ

いざというときに、あわてず行動できるよう家族で普段から防災について話しあっておきましょう。

- 1 照明器具はしっかりと取り付けられていますか?
- 2 ベッドや寝るところで、倒れかかる位置に家具や本棚はありませんか?
- 3 ひび割れ、倒れているところはありませんか? グラついていませんか?
- 4 控室がありますか?
- 5 ストープをふすま、障子、カーテンの近くで使用していませんか?
- 6 高いところに花瓶など割れると危ないものはありますか?
- 7 食器棚や家具は固定してありますか?
- 8 電気給湯器やガスボンベは固定してありますか?
- 9 お風呂にはいつも水をいっぱいためてありますか?
- 10 テレビや水櫃は低いところに置いていますか?
- 11 ガスボンベの周りに燃えやすい物を置いていませんか?

地震が起きた時どう行動したらいい?

地震発生	1~2分	3分	5分~数時間	1日~3日くらい
<p>■ 落ち着いて! まずは自分の身の安全を確保しましょう</p>	<p>■ 揺れがおさまったら、火元を確認する</p>	<p>■ 靴をはき、ガラスの破片などから足を守る</p> <p>■ ドアや窓を開けて逃げ道を確保する</p>	<p>■ ラジオなどで正しい情報を確認</p> <p>■ 隣り近所の安全を確認</p> <p>■ 消火・救出活動</p>	<p>■ 生活必需品は備蓄でまかなう</p> <p>■ 災害情報、被害情報の収集</p> <p>■ 集団生活のルールを守る</p> <p>助け合いの心で!</p>

避難の前に、もう一度確認!

- 避難する前に

出火防止のため、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切りましょう。
- 連絡先メモ

連絡がとれなくなったときのために、メモなどで行き先をわかるようにしておきましょう。
- 安全に避難する

屋外へ避難する際には、頭上や周辺に十分注意しながら避難しましょう。

想定される災害への備え



家庭の備蓄のすすめ 非常持出品

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

非常食

災害時の備えとして用意し
主に災害時に使用するもの
【非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能】

日常食品

日常から使用し、かつ、
災害時にも使用するもの
【ローリングストック】

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大切です。

なぜ食品の家庭備蓄が必要なの?

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くなります。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。このため、**最低3日分~1週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいといわれています。

3日分以上の備蓄の準備をしておきましょう!



備蓄の目安= **家族の人数×最低3日分**
※できれば1週間分を備えましょう



自治体が作成するハザードマップなどを確認し、お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

家庭備蓄の例 1週間分/大人2人の場合

必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3リットル(飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水などがあると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物	お米 米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) ●そうめん2袋(300g/袋) ●パスタ2袋(600g/袋)	バックご飯×6個
主菜 たんぱく質	カップ麺類×6個	レトルト食品 ●牛丼の汁、カレー等18個 ●パスタソース6個	缶詰(肉・魚) ●お好みのもの18缶
副菜 その他 (適宜)	日持ちする野菜類 ●たまねぎ、じゃがいも等	調味料 ●砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	野菜ジュース、果汁ジュース等
	梅干し、のり、乾燥わかめ等	インスタントみそ汁や即席スープ	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!