

☑ 「家族防災会議」を開こう

◆ 確認したいポイント

- 最寄りの避難場所の位置
- 災害時の危険箇所や防災設備情報
- 安全な避難経路(複数あるとベスト)
- 災害時の連絡方法

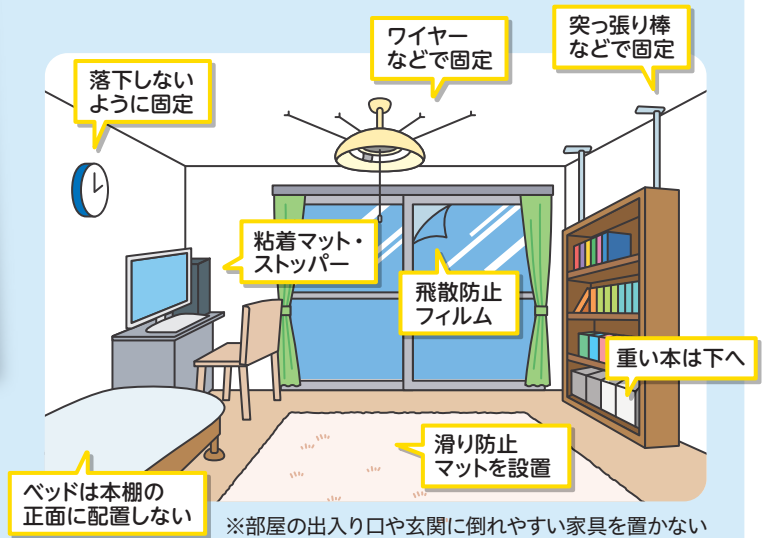
避難場所までのルートを実際に歩いてみるといざという時に役立ちます。また、災害発生直後は電話がつながりにくくなります。家族や友人の安否情報は、災害用伝言ダイヤル「171」などを使って調べることができます。

☑ 備蓄品・非常持出品を準備しよう

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食料・飲料水
(非常食1人3日分、飲料水1人9リットル(3日分)、お菓子など)
※できれば7日分を備蓄 <input type="checkbox"/> 貴重品
(通帳、マイナンバーカード、保険証、免許証、印鑑など) <input type="checkbox"/> 救急用品
(ばんそうこう、消毒液、持病の薬、お薬手帳など) <input type="checkbox"/> 衛生用品
(マスク、ウェットティッシュ、携帯トイレ、生理用品など) | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 生活用品
(手袋、タオル、ハンカチなど) <input type="checkbox"/> 衣料
(下着、上着、毛布など) <input type="checkbox"/> 避難グッズ
(非常用持ち出し袋(リュックサックなど)、懐中電灯、ヘルメットなど) <input type="checkbox"/> 情報グッズ
(スマートフォン等の充電器、モバイルバッテリー、ラジオなど) <input type="checkbox"/> 燃料(カセットコンロ、カセットガス、固形燃料など) |
|--|--|

上記は一例です。各家族の事情に合わせたものを用意しましょう。
乳幼児がいる場合：ミルク、離乳食、おむつなど
ペットがいる場合：ペットフード(できれば7日以上)、キャリーバッグ・ケージ、首輪、リードなど

☑ 家具の転倒防止など 室内を安全な空間にしよう



☑ 住まいの耐震化について考えよう

県では、住宅の耐震改修に関する無料相談や耐震診断アドバイザーの派遣(有料)を行っています。地震への備えとして、まずはご自宅の耐震性を確認してみませんか？



詳細はこちら

💡 「ローリングストック法」で 使いながら備蓄

日頃から食料や日用品を多めに買い置きし、古いものから使い、使った分だけ補充することで、常に一定量を家に備蓄しておく方法です。



地震が来たらどうする？ 行動のポイント！

地震発生

- 1**
- ▶ 揺れがおさまってから行動する
 - ★津波や土砂災害の危険が予想される地域の人はすぐに避難する
 - ▶ 火元を確認する ▶ 出口を確保する
 - ▶ 続けて起こる地震に気を付ける(以降随時)

● 1~2分後

まずは自分の身を守る

- 2**
- ▶ テレビやインターネットなどで正しい情報を確認する(以降随時)
 - ※避難すべきか判断する際、自宅が安全であれば、無理に避難場所へ行かなくてもよい

● 3~5分後

- 3**
- ▶ 割れたガラスなどで足をけがしないように、靴を履く
 - ▶ 避難グッズを手にする
 - ▶ 避難するときは、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とす

● 6~10分後



- 5**
- ▶ 壊れた建物やブロック塀などには近寄らない

● 10分~数時間後

- 4**
- ▶ 避難中は落下物から身を守り、倒れそうな建物やブロック塀などには近寄らない
 - ▶ 避難所で過ごす場合は、避難所のルールを守る



● 1~2日後

● 3日後