

# 災害が起きる前にできること

## ○ 避難場所・避難経路の確認

家の近くの避難場所と、安全な避難経路を確認しておきましょう。



## ○ 水・食料の備蓄と非常持出品の準備

1人当たり3日以上の水・食べものを備えましょう。

また、避難するときに必要なものはすぐに取り出せるようにしておきましょう。



## ○ 家具などの転倒・落下防止

背の高い家具や、テレビなどは、転倒・落下を防止するため固定しましょう。

## 地震が起きたら

### ○ 自分自身の安全確保

ブロック塀が倒れたり、窓ガラスが落ちてくるなどの危険を避けるため、頭を守ろう。



### ○ 助け合いの行動を

周りに体の不自由な方やお年寄り、妊婦さんや小さなお子さんはいませんか？声を掛け合しましょう。

### ○ 被害の拡大を防ぐ行動を

火元を確認しましょう。また、車での避難は渋滞を招き、避難が遅れる可能性があります。速やかな避難をするために、あらかじめ避難の手順を確認しておきましょう。

## 水害が起きたら

### ○ 気象情報の確認

天気は変わるもの。テレビのニュースやインターネットで、こまめに気象情報・防災情報を確認し、早めの避難を心掛けましょう。

### ○ 車での避難は避ける

深い水たまりなどに浸かってしまうと、車は動かなくなり、水圧で車に閉じ込められる危険性があります。

天候が荒れる前に歩いて避難しましょう。

### ○ 脱げにくい靴を履いて避難

雨が降ると長靴を履くイメージがありますが、深い水たまりに入るとすぐに脱げてしまうので、紐付きのスニーカーなどの脱げにくい靴を履きましょう。

## 防災グッズチェック✓

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食料(1人3日以上)     | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 水(1人1日3ℓ×3日以上) | <input type="checkbox"/> お金        |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ          | <input type="checkbox"/> 衣類        |
| <input type="checkbox"/> 軍手・マスク         | <input type="checkbox"/> 雨具        |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話・充電機(電池式)  | <input type="checkbox"/> タオル       |
| <input type="checkbox"/> 身分証明書          | <input type="checkbox"/> 薬         |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯           | <input type="checkbox"/> メモ帳       |
| <input type="checkbox"/> ※防災ポーチ         | <input type="checkbox"/> ホイッスル     |



### ※防災ポーチ

外出先にいるときに災害が発生してしまったための、必要最低限の防災グッズを小さなポーチに入れて、通勤用カバンやランドセルの中に入れ持ち歩くようにしましょう。

# ☎ 171 ☎

～災害用伝言ダイヤル(板)～

自分の無事を伝えましょう！  
家族の安否を確認しましょう！



録音



再生