

わが家の防災 大規模災害に備える



大地震や風水害など、大規模な災害から自分たちの身を守るためには、一人ひとりが災害に備える「自助」、地域で協力して災害に備える「共助」が重要です。

「自助」の観点からご家庭でできること

1. 住まいの安全対策を講じましょう！

地震や風水害などの災害から身を守るためには、日頃からの安全対策が大事です。

住まいの安全性を確認しましょう！

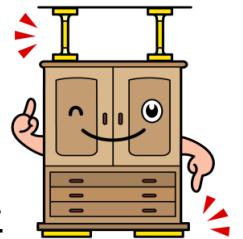
地震による住まいの倒壊を防ぐため、自分の住まいの安全性を知ることが大切です。**耐震診断**（補助制度があります）をうけ、自宅の安全を確認しましょう。



部屋の中の安全を確保しましょう！

●家具の配置を工夫しましょう

部屋の出入り口や廊下、階段には家具を置かないようにしましょう。寝室にもなるべく家具を置かないようにし、頭に家具が倒れてこないように配置を工夫しましょう。



●家具を固定しましょう

家具の転倒を防止する器具を取り付け、家具を壁や天井に固定することが重要です。粘着マットやベルト、突っ張り棒などでの固定も有効です。

支援制度があります

高齢者世帯やひとり親世帯など、家具転倒防止対策ができない場合、器具の取り付けを支援します。



詳細は
コチラ

●ガラス飛散防止フィルムを貼りましょう

食器棚のガラスが割れて食器が飛び出したり、窓が割れたりすると危険です。ガラス飛散防止フィルムをガラス面に貼りましょう。

ガラス片や割れた食器が散乱した場合に備えて、スリッパや運動靴を履けるようにしておくことも大切です。

2. 家族で備えよう！

災害から自分たちの身を守るためには適切な避難が重要です。事前にどのような備えをすればよいか確認しましょう。



避難所を確認しましょう！

市が発行している防災マップを利用し、土砂災害警戒区域や浸水想定区域などの危険箇所や避難所を確認しましょう。

避難ルートを確認しましょう！

防災マップで避難所が確認できたら、次は避難ルートの確認です。

自宅から避難所までの安全なルートを家族で話し合いましょう。

次のようなルートはなるべく避けましょう

地震のとき

… ブロック塀、積み上げた木材、崩れやすい崖、余震で崩れる危険のある場所

風水害のとき

… 側溝にフタやガードレールがなく、増水時にどこまでが道路かわからなくなる場所

災害後の連絡手段について話し合いましょう！

災害後、すぐに帰宅できるとは限りません。

いざというときの連絡方法を家族で決めておきましょう。

- ◇ 固定電話・携帯電話 ⇒ 災害用伝言ダイヤル（171）
- ◇ パソコン・スマートフォン ⇒ 災害用伝言板（Web 171）
- ◇ スマートフォン ⇒ 災害用音声お届けサービス



非常持ち出し品、備蓄品を準備しましょう！

災害直後に物資は手に入りません。発災から混乱が収まるまでの数日間、自足できるための備蓄品を準備しましょう。

〈参 考〉

非常持ち出し品

- | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 現金（小銭含む） | ☐ 預金通帳 | ☐ 印鑑 |
| ☐ 健康保険証 | ☐ 免許証 | ☐ 懐中電灯（予備電池） |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ 携帯電話充電器 | ☐ ヘルメット・防災ずきん |
| ☐ 厚手の手袋 | ☐ 毛布 | ☐ ライター・マッチ |
| ☐ 携帯用トイレ（便袋） | ☐ 常備薬 | ☐ お薬手帳 |
| ☐ ばんそうこう、包帯 | ☐ 消毒液 | ☐ 生理用品 |
| ☐ マスク・消毒液 | ☐ ホイッスル | ☐ 缶詰・栄養補助食品 |
| ☐ アメ・チョコレート | ☐ 飲料水 | ☐ 下着・靴下 |
| ☐ 長袖・長ズボン | ☐ 防寒用ジャケット・雨具 | ☐ 携帯用カイロ |
| ☐ ウェットティッシュ | | |

備蓄品

- | | | |
|--|---|--------------------------------------|
| ☐ レトルト食品（ごはん・パン等）、カップ麺※ | ※3～7日分を備蓄してください。 | |
| ☐ 飲料水（1人1日3L） | ☐ 携帯用トイレ（便袋） | ☐ ランタン・ライト |
| ☐ ティッシュペーパー・ウェットティッシュ | | ☐ ラップフィルム |
| ☐ 紙皿・紙コップ・割り箸 | ☐ モバイルバッテリー | ☐ 水のいらないシャンプー |
| ☐ 歯磨き | ☐ カセットコンロ（予備のボンベも必要です） | |
| ☐ ビニール袋 | | |

3. 災害に備えて食料備蓄！ ～ローリングストック法～

内閣総理大臣を会長とする中央防災会議が定める「防災基本計画」では、**最低3日間、1週間の食料備蓄**を推奨しています。



防災用非常食を備蓄するのは大変ですが、左の図のように、普段の食料品を少し多めに買い置きし、賞味期限を考えながら消費した分を補充する「**ローリングストック法**」を実践すると、手軽に食料備蓄に取り組むことができます。

高齢者、乳幼児、慢性疾患、食物アレルギーの方などに配慮した食料品を備蓄しましょう！

家庭での備蓄について、さらに詳しく知りたい場合は「**緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド**」をご覧ください。
(農林水産省ホームページが開きます)



緊急地震速報を活用しましょう！

ガスは自動的に止まります！

避難時はブレーカーや電源をオフに！



4. 自主防災活動に参加しましょう！

大災害が発生すると、消防や警察などの機関はすぐには対応できません。そんなとき、力を発揮するのが「**自主防災会**」です。

「自分たちのまちは自分たちで守る」
という心構えで、自主防災活動に積極的に参加し、災害に強い地域をつくりましょう。



お問い合わせ

秦野市役所 防災課 電話 82-9621（直通） FAX 82-6793