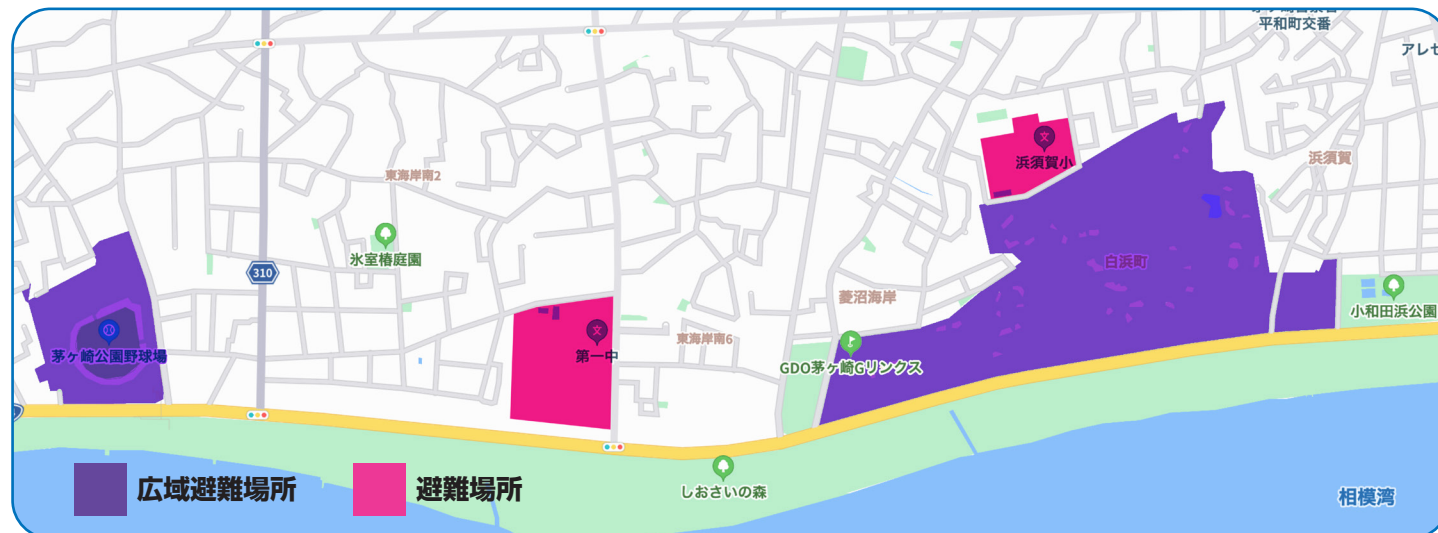
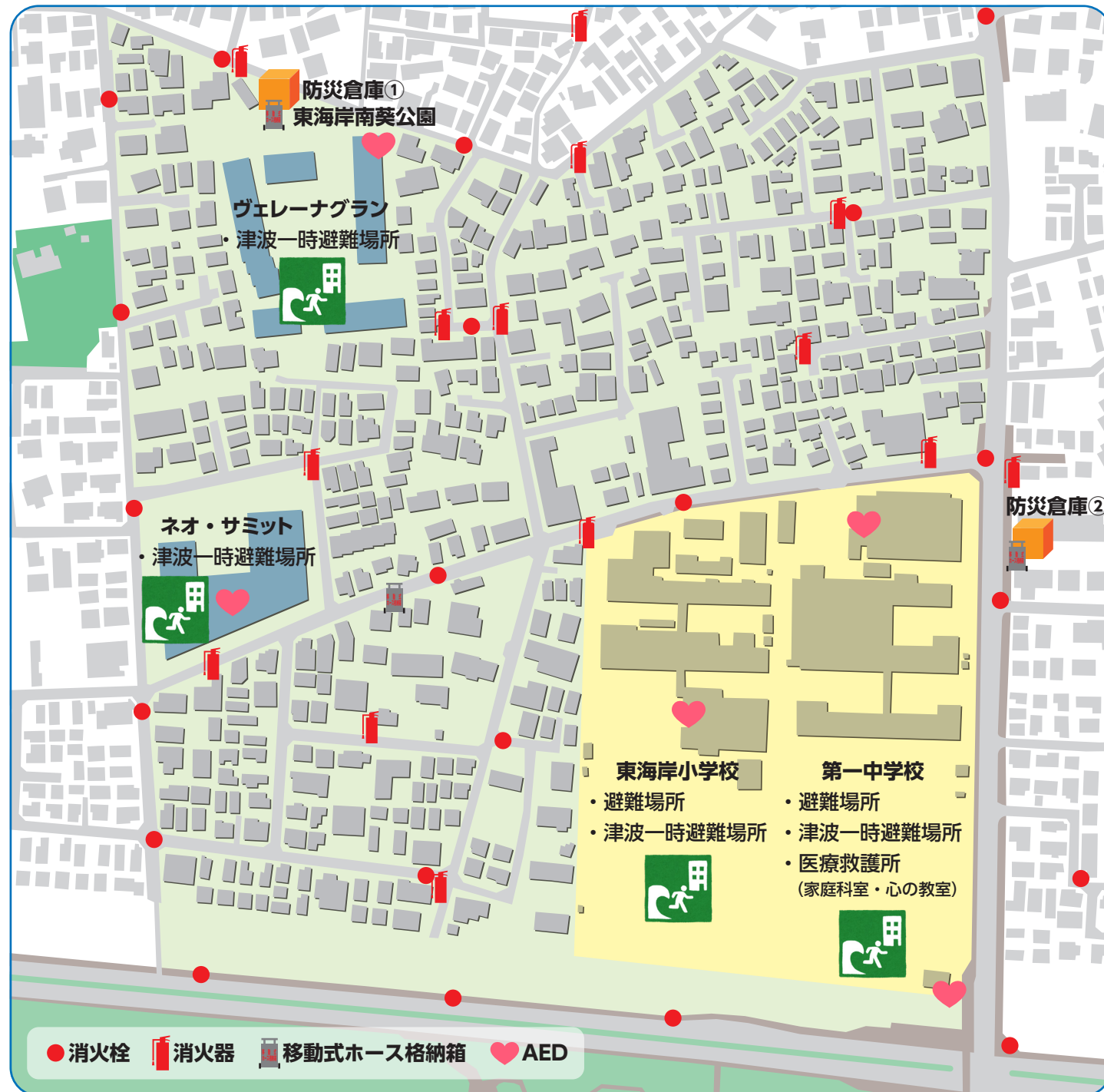


避難場所や消火栓の位置を確認



作成：東海岸南4丁目自主防災会 令和8年1月版

このマニュアルは、家族の目に付きやすい場所に置いておきましょう

保存版

東海岸南4丁目 防災行動マニュアル

～大地震から生き残るための地域の助け合い活動～

東海岸南4丁目防災の心得 5箇条



おおつなみけいほう 津波警報の時は、すぐ避難



避難の時は、ブレーカーを落とす



震度5弱以上の時は、安否の状況を組長に報告
組長は理事に報告



火災はすぐ消す、みんなで消す



火災から逃げる先は、広域避難場所
⇒野球場、ゴルフ場
津波から逃げる先は、津波一時避難場所
⇒小学校、中学校、ネオ・サミット、ヴェレーナグラン

普段からの備え



大型家具・電化製品の固定化



非常持ち出し品の準備



避難場所、家から避難場所へ行き方の確認



家族と、避難場所や連絡方法を決めておく



消火器の準備・有効期限の確認

大地震発生時の行動フロー

地震発生

身の安全

落下物や家具家屋の転倒で、下敷きにならないように、**机の下などに避難**して揺れが収まるまで待機



情報収集

- 津波や地震の情報収集(市防災無線、テレビ、携帯電話)
⇒ **大津波警報、津波警報発令時は**
すぐに避難して津波一時避難場所へ
- 火災発生状況などの確認



消火活動

- 家の中の出火は、**火が天井に届くまでは、消火器で初期消火**
- 初期消火できなかった(火が天井に届いた)場合は**119番に通報**
- 119番がつかない、電柱などの転倒で消防車の進入ができない場合は、**移動式ホース格納箱**を使い**消火栓から放水活動**(安全優先)



救助活動

- 火災が発生している家屋がないか ⇒ あれば直ちに消火
- 転倒した家屋に取り残された人がいないか**大声で確認**
- 相互に**近隣各戸に声をかけて安否の確認**
- 救出に必要なバールやジャッキなどの**資材は防災倉庫**



安否確認

- 震度5弱以上**の場合は、自分と家族の負傷の有無の状況を**組長に報告**(負傷が全くない場合もその旨、報告)
(組長不在の場合は、昨年度組長又は直接理事へ報告)
- 組長は、地震発生ら1時間を目処に、組内の安否確認状況を理事に報告**
- 理事は、収集した情報を防災拠点(防災倉庫)に報告



避難生活は自宅が基本

備蓄(7日間分)

避難生活は、**在宅避難**が基本
避難所の共同生活はストレスがたまる
自宅で生活するために、**1週間程度の備蓄**を準備



水、食糧、熱源(ガス) 非常備蓄必須3点セット

水



飲料水と調理用だけで
一人当たり1日3ℓは必要とされています。

食料



2kgの米袋+水+熱源があれば、約27食分になります。
(1食 = 0.5合 = 75g)
お米やパスタ、乾麺、カップラーメン、缶詰など、
普段の食品で保存しやすいものを多めに、保存。

熱源



カセットコンロやバーベキュー用品などを活用。
燃料(カセットなど)の準備も。

トイレ(便袋) 震災時は、水を使わない**便袋**を活用

断水や下水道が使えず、水洗トイレは使用できない。

「汚物の入った便袋の処理方法」

便袋は、震災後にゴミ収集車が再開したら、燃えるゴミとして捨てるのが可能(平常時はゴミとして捨てられません)。



メモ欄

家族と決めた、避難場所や連絡方法などをメモしましょう。

私の家は、
_____ブロック
_____組

東海岸南4丁目 HP

