

# グラっときたら\_生きのび方(突発型)

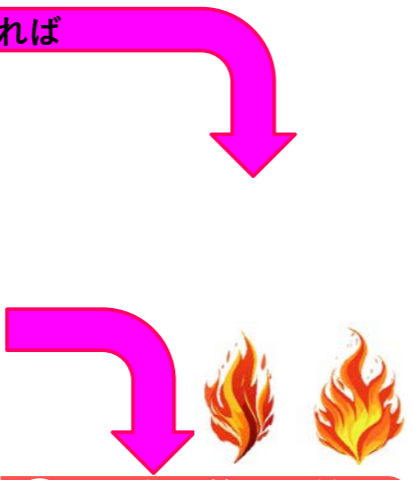
## ① 地震警報 →グラっときたら

- ①頭と首筋を守る  
テーブルの下などにもぐる
- ②揺れがおさまるまで待つ
- ③スリッパや靴をはく
- ④すばやく火の始末
- ⑤戸を開けて出口の確保
- ⑥火が出たらすぐ消火



## ② 大津波警報 →ただちに避難!

- ①ただちに徒歩で避難
- ②辻堂駅、テラスモール方面へ途中で入れる高いビルへ避難
- ③ブロック塀の倒壊、瓦、ガラスの落下、車に注意



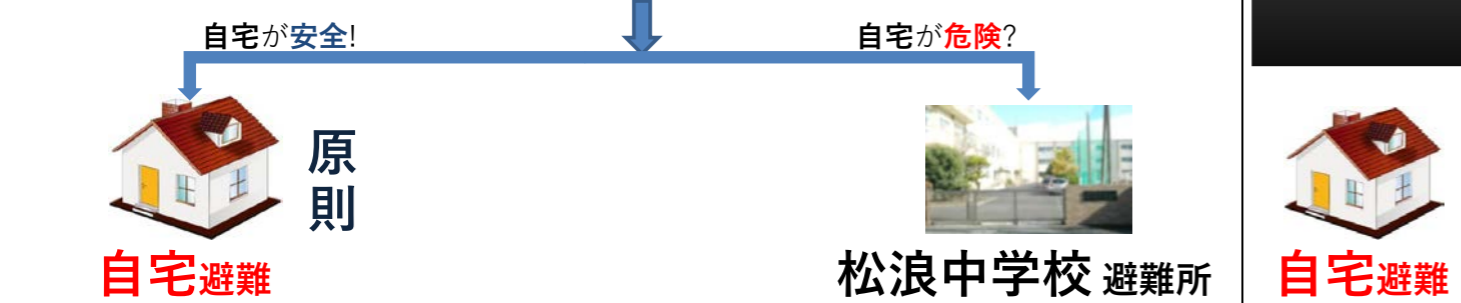
## ③ 大規模火災 →慎重に避難!

- ①火の始末
- ②ブレーカーを落とす
- ③戸締りをして、徒歩で
- ④ご近所、要支援者も一緒に
- ⑤津波、風向きを考え、左図神台(かんだい)公園または他の広域避難場所へ
- ⑥ブロック塀の倒壊、瓦、ガラスの落下、車に注意
- ⑦風向き考え、安全に避難

起こり(来)そう(タイムライン型)

感染症・台風・火山噴火・長く続く

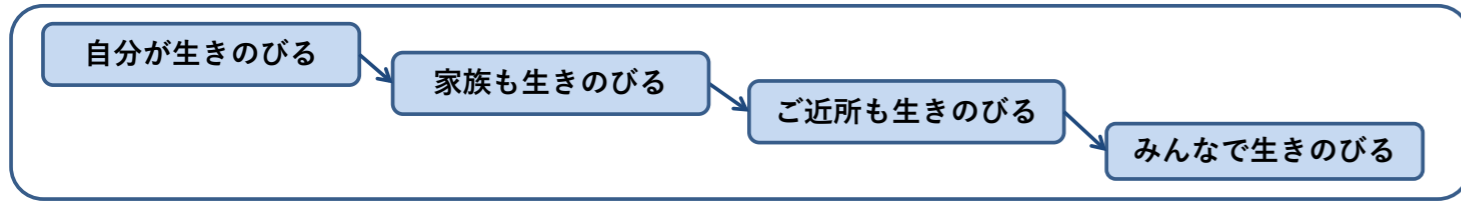
## 余震・津波・火災の3つの安全確認後



(外出も含む)家族の安否・安全確認、ご近所の救出・救助・救護、消火活動、情報収集

兵金山会館(または代替場所)に浜四災害対策本部を設置し、活動します

## 生きのび方の基本の考え方



# 日頃のそなえ\_わが家の防災

## 1.身を守る-日頃-個人

- 個人の防災(特に寝室):
- 倒れる物の前に寝ない
  - 物が落ちてこない所に寝る
  - 寝室に(避難用)靴を置く
  - 緊急用呼び笛(ホイッスル)
  - 懐中電灯(常夜灯、スマホ)
  - ヘルメットまたは防災ズキン
  - 軍手または手袋の用意

## 4. 家庭備蓄(日常用,非常時)

- スマホ/携帯充電器と電池、車用も
  - 水(7日x2~3リットルx人数)
  - 食料(7日x3食x人数)
  - 簡易トイレ用品(7日分x人数)
  - 風呂の水は抜かずに貯めて
  - いつも飲む薬を2週間分余分に
  - 20~50リットル・ポリ袋50枚
  - カセットコンロ、ボンベ、マッチ、ライター
  - トイレットペーパー、ウェットティッシュ
  - ガムテープ、ラップ、レジ袋
  - マスク(50枚)、消毒薬、体温計
  - 石けん、ハンドソープ、ドライシャンプー
  - 災害用トイレ、収納袋(80枚)、凝固剤
- 食品、水、薬、備品は日常で使い、新しいもので入れ替える(ローリングストック)

## 7. ご近所(要支援含む)情報

日頃のお付き合いを大切に!  
ご近所・要支援者情報  
番地 電話 持病など

## 2.身を守る-日頃-自宅

### 自宅の耐震対策:

- 1981(昭和56)年以前築は危険
- 耐震診断/補強工事
  - 棚、家具の固定
  - テレビ、冷蔵庫などの固定
  - ガラスの飛散対策など
  - 地震保険も検討(お勧め)

### 自宅の防火対策:

- 火災、煙警報器(義務付け)
- 消火器(設置で安心)
- 感震ブレーカー(お勧め)

## 5. 情報収集と連絡

災害用伝言ダイヤル(171)  
録音: 171⇒1⇒電話番号(市外局番から)  
⇒1⇒メッセージ入力⇒9  
再生: 171⇒2⇒電話番号(市外局番から)  
⇒1⇒メッセージを聞く

## 8. 感染症への備え

- 情報の把握(WHO、厚労省、保健所、市役所)
- 三密(密閉、密集、密接)を避ける
- 感染経路(接触、飛沫、エアロゾル、空気、経口、蚊/虫媒介)ごとに対策を
- ゴーグル、パルスオキシメータを備える
- 咳エチケット、マスクの着用
- 外出後の手洗い、ロウすぎ後、うがい
- 十分な睡眠、食事、換気、加湿

## 10. 火山噴火への備え

- 情報の把握(政府、気象庁、市役所)
- マスク、ゴーグルを備える
- ヘルメットか帽子を備える
- 降灰前にドアや窓を閉め、目張りを
- コンタクトレンズは外す

## 3. 非常持出し(リュック詰め)

- ◆: その時入れる、□: 常時入れておく
- ◆貴重品-現金、カード、印鑑
- ◆パスポート、健康保険証
- ◆スマホ/携帯、充電用具

- 最低限の水、食料、常用薬、生理用品
- 懐中電灯、携帯ラジオ、電池
- ポリ袋、ラップ、ライター、マッチ
- 予備メガネ、コンタクトレンズ
- 手袋、ヘルメット、防災ズキン等着用
- ◆子供用: おもちゃ、本、菓子、迷子札も

## 6. 家族の情報、持病と薬

安否確認(下に書き携帯等に登録)

例-山田太郎: 携帯メールxxx  
携帯電話またはLINE: id  
血液型AB、Rh+

持病 糖尿病、高血圧

いつも飲む薬: セイブル25mg毎食前

## 救急箱: 居間の右側の棚

## 9. 自宅の台風(強風)対策

- 家の周りの点検(塀、植木の補強)
- 風に飛ばされそうな植木鉢や材木などは家の中にしまうか、固定
- 側溝や排水口は掃除して水はけを良く
- 窓や雨戸/シャッターを閉め、補強する
- 室内でカーテンやブラインドを下す

## 11. 家族の話し合い(年2回例3,9月)

- ・ 左ページの生きのび方を皆で確認
- ・ 寝室・各部屋の安全確認
- ・ 安否確認方法(メール、ライン他)
- ・ 避難の時の集合場所
- ・ 広域避難場所-神台(かんだい)公園等への安全な行き方(避難ルート)
- ・ 備蓄品の種類と量の確認と入替、補充

## 12. 自治会の役割と活動

- ・ 震度5強以上の地震で、余震/津波/火災の3つの安全確認後、2時間以内に兵金山会館(または代替場所)に浜四災害対策本部(災対本)を設置し、活動を開始します
- ・ 自治会・防災役員は自身、家族の

- 安全確保後、浜四災対本へ自動参集
- ・ 組長は自身、家族の安全確保後ご近所の救助/救護、消火を。その後、自組の安否確認/会館報告。余裕があれば浜四災対本へ参加
- ・ 組員は自身、家族の安全確保後

- ご近所の救助/救護、消火を。余裕があれば浜四災対本へ参加
- ・ 感染症、火山(、台風)など危険情報、重要情報確認後、同様に兵金山会館に浜四災害対策本部を設置し、活動します

