

# いつか来る その日に備えて

高い確率で発生すると言われている首都直下地震。いつ起こるか分からない大災害では、誰かの指示を待ってはいられません。自分の身を守るために、何が必要か考えてみましょう。

## 地震！

### まずは身を守る

緊急地震速報を受けたり、揺れを感じた時は、家具等の下敷きにならない場所に移動しましょう。また、火のそばにいる場合は、無理に消そうとしないで、すぐに火から離れましょう。

### 正確な情報を

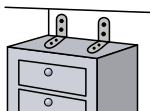
揺れが収まったら、自分の周りに何が起きているのか、ラジオやテレビなどですぐに情報を集めましょう。

### 隣近所で助け合う

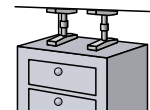
震災直後は、道路の損壊や建物の倒壊のため、消防車や救急車はすぐには駆けつけられません。阪神・淡路大震災では、倒壊した建物などから救出された方の約6割が、家族や隣人といった身近な人たちによって助けられました。

## 阪神・淡路大震災の死因は圧迫死が約8割

### 家具等の転倒防止対策



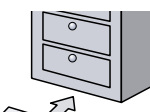
**金具による固定** L字金具やチェーンで柱や壁の間柱に固定する。



**ポール式器具** 家具と天井の間に突っ張り棒を入れる。



**粘着マット** テレビやパソコンなどの下に粘着マットを置く。



**収納や置き方** 重いものは下に収納する。家具の前の方に板を敷き、壁側に重心を傾ける。

### 災害情報の入手方法

災害時には、さまざまな情報が飛び交うことが予想されます。デマに惑わされず、正しい情報を入手しましょう。市では、さまざまな方法で、災害関連情報を提供します。

**防災行政無線** 市内94か所にあるスピーカーから放送が流れます。

**ホームページ** [朝霞市 ホームページ](#)

**ツイッター** [朝霞市 ツイッター](#)

**エリアメール** 朝霞市内にある携帯電話（docomo、ソフトバンク、au）に、災害情報をアラーム音とメールでお知らせします。

※機種によっては、受信設定が必要な場合があります。

※対応機種は、各社のホームページをご覧ください。

**コミュニティラジオ** すまいるエフエム（76.7MHz）では、市からの災害情報を放送します。

10月開始予定……………

#### 携帯メール配信

事前登録された携帯電話やパソコンに、市からの災害関連情報をメールで配信します。

今秋開始予定……………

#### 防災ラジオ

防災ラジオから、防災行政無線と同じ内容が流れます。普段はラジオとして使用できますが、市内にある防災行政無線のスピーカーから放送が流れる時には、自動的に防災行政無線放送に切り替わります。

希望者には、有償で配付します。

問／危機管理課 内2374  
☎ 4633-1788

# 出先で

## 帰宅か、とどまるか

災害発生後、公共交通機関はマヒし、駅周辺は多くの人が殺到して混乱が予想されます。むやみに帰ろうとせず、職場などにとどまる判断も大切です。

また、やむをえず徒歩で帰宅する場合に備え、地図や運動靴などを職場に用意しておきましょう。

### 災害時帰宅支援ステーション

災害時の徒歩帰宅をサポートする拠点のことで、水道水やトイレ、ラジオ等による情報の提供が受けられます。

帰宅支援ステーションには、店頭下記ステッカーが貼られています。

対象となる店舗は、九都県市のコンビニエンスストアやファーストフード、ファミリーレストラン、ガソリンスタンドです。



九都県市のコンビニエンスストアなど



埼玉県内のガソリンスタンド

- 被災状況などによりサービスを提供できない店舗もあります。
- 九都県市とは、東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県と、その政令指定都市(さいたま市、千葉市、横浜市、川崎市、相模原市)のことです。

# 家族の安否は

災害時には、家族の安否が大きな不安要素となります。

電話がつながりにくい中で、家族の安否や避難先をどう伝えあうか、あらかじめ家族で話し合っておきましょう。

### 携帯電話の災害用伝言サービス

震度6弱以上の地震や大規模な災害が発生した時に、自身の安否情報等を登録し、家族等が、それをメールで確認できます。

#### 《使い方》

各携帯会社のモバイルトップページから「災害用伝言板」を選択 ※定型コメントの選択や、100文字までのコメントが入力できます。

保存期間／携帯電話会社により異なる

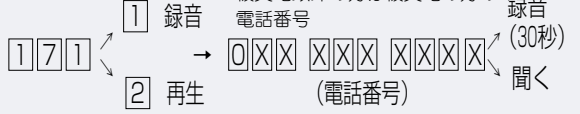
登録可能件数／10件

登録可能番号／携帯電話番号(携帯電話会社共通)

### 災害伝言ダイヤル(171)

災害発生時に電話がつながりにくい状況になった場合に、安否情報を共有することができます。固定電話、携帯電話にかかわらず、登録・再生ができます。

#### 《使い方》



録音時間／1伝言あたり30秒

保存期間／48時間

登録可能件数／1～10件(災害の規模による)

登録可能番号／被災地域の市外局番から始まる電話番号

## 避難場所についてのお知らせ

上内間木地区における水害時等の一時避難場所として、株式会社丸沼倉庫の一部を使用することができます。



### 被災後の生活に必要な備蓄

被災地に救援物資が届くのは一般的に3日後と言われています。災害の規模や被害によっては、それ以上の備蓄が必要です。支援が届くまでの生活を支えられるよう、日頃から家庭内で備蓄しておきましょう。

#### 備蓄品の一例

- 食料・飲料水
- 生活用品(衣類、下着、タオル、マスク)・医薬品



そのほか、乳幼児や高齢者がいる世帯、ペットを飼っている世帯など、状況に合わせた備蓄をしましょう。

# 自宅です

## 避難所か、自宅か

災害時には、避難所に多くの人が身を寄せます。電気や水道などが止まっていても、建物に被害がなく、余震による倒壊の危険がなければ、自宅にとどまるのも一つの手段です。プライバシーの心配など精神的な負担を減らすことができます。