

地震に備えましょう



いつ起こるか分からない地震に対しては、日頃からの備えが何よりも大切です。自分や大切な人の命を守るため、いざというときに落ち着いて行動できるよう、注意すべき点を確認しておきましょう。

問／危機管理室 ☎463-1788



●地震発生直後に取るべき行動は？



地震発生

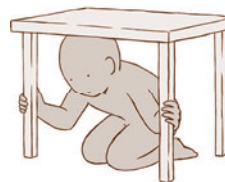
移動する前にガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切りましょう

閉

OFF

まず身を守る

- ・頭など自分の身を守る
- ・あわてて飛び出さない
- ・室内でも靴やスリッパを履く



安全を確認する

- ・火を消す
- ・ドアや窓を開ける

情報を集める

- ・家族の安否を確認する
- ・テレビやラジオなどから正しい情報を得る
- ※ SNS 等でのデマに惑わされないよう注意



地域の集合場所へ

- ・あらかじめ集合場所を決めておく
- ・近所の人と声をかけ合って情報共有する
- ・集合後、地域を守る活動を協力して行う

避難生活を送る

- ・自宅が倒壊や火災のおそれがない場合、自宅で避難生活を送る（在宅避難）
- ・排水設備が使用できるか確認できるまで、トイレは携帯（簡易）トイレを使用する
- ・在宅避難が困難な場合は、避難所や知人宅に避難する



●情報の収集方法

緊急地震速報

防災行政無線



携帯電話・スマートフォン



テレビ



ラジオ



災害時、ナナコライブリーエフエム (FM77.5MHz) で防災行政無線の内容を聞くことができます。【災害協定】

市からの広報

ホームページ、LINE、フェイスブック、X (旧ツイッター)、メール配信サービス、広報車 など

※ホームページ、SNS、メール配信サービスについては、最終ページ下部のコードをご確認ください。



気象庁ホームページ

地震情報のほかにも、台風情報、雨量状況、河川氾濫や土砂災害の危険度の分布を確認することができる「キキフル」等の気象情報など、さまざまな防災情報を確認することができます。



緊急速報メール (エリアメール)

気象庁が発表する緊急地震速報のほか、国や市が発表する災害・避難情報等を、対象エリアにいる携帯電話・スマートフォンの利用者に一斉に配信するサービスです。

防災行政無線音声確認ダイヤル ☎0800-8000-744

定時放送 (見守り、夕焼け放送)、緊急地震速報等のシステムによる自動放送を除き、直近で放送した防災行政無線の内容を聞き返すことができるサービスです。(通話無料)

Yahoo! 防災速報

豪雨予報や市からの避難情報など、防災情報が随時配信されます。【災害協定】



避難所開設・混雑状況配信サービス「VACAN」

避難所の混雑状況をリアルタイムで確認することができます。【災害協定】



●家庭で備えることは？

準備 1

自宅の揺れ対策や
避難方法、避難先などを
話し合しましょう！

- ・家具の転倒防止対策や配置の見直しをする
- ・ハザードマップを確認する等



準備 2

連絡の取り方を確認しましょう！

電話やメールがつかない場合、災害用伝言ダイヤルを活用しましょう。災害時に備え、一度、体験利用（毎月1日、15日）をしてみましょう。

- 【録音】① 171をダイヤル ② 「録音」を選択
③ 伝言を残す電話番号を入力 ④ 伝言を残す（30秒以内）
- 【再生】① 171をダイヤル ② 「再生」を選択
③ 伝言を確認したい電話番号を入力 ④ 伝言を聞く

準備 3

家族構成なども踏まえ、各家庭に必要な非常持出品と備蓄品を用意しましょう！

非常持出品

- 災害発生時に最初に持ち出すもの

【例】飲料水、携帯食、携帯トイレ、携帯電話の充電器（電池式）、本人確認書類、ヘッドライト、雨具、簡易防寒具、トイレトペーパー等

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使った分だけ買い足す「ローリング・ストック法」を活用すると、無理なく食料の備蓄をすることができます。



備蓄品

- 救援物資がつくまでの間、生活するためのもの

【例】飲料水、非常食、携帯トイレ、ラップ、カセットコンロ、LED ランタン、予備電池、万能ナイフ、紙皿、紙コップ、トイレトペーパー等



個別に用意するもの

- 乳幼児
液体ミルク、哺乳瓶、離乳食、おむつ、おしりふき等
- 女性・妊婦
生理用品、基礎化粧品、母子手帳等
- 高齢者
治療食・高齢者用食品、介護用品等
- 持病のある人
持病の薬、アレルギー対応食品等
- ペット
ペットフード、ケージ、トイレ用品等

●地域防災活動に参加しよう！

大地震が発生すると、消防や警察等の防災機関【公助】が十分に対応できない可能性があります。そんな時は、自分の身は自分で守ること【自助】や、家族や地域コミュニティで共に助け合うこと【共助】が重要となります。

災害時にスムーズな活動を行うことができるよう、日頃から、地域の自主防災組織（自治会・町内会）などの活動に参加し、顔の見える関係づくりに努めましょう。

●地域における主な防災活動

平常時の活動

- 1 防災知識の普及啓発
- 2 各種防災訓練の実施
- 3 危険箇所などの把握
- 4 情報伝達網の構築
- 5 防災資機材の整備・点検
- 6 防災リーダー育成



災害時の活動

- 1 情報収集・伝達
- 2 出火防止・初期消火
- 3 救出・救助
- 4 応急手当（搬送）
- 5 避難
- 6 給食・給水

助け合いの
精神で！



●防災啓発冊子「あさか防災」をご活用ください！

防災啓発冊子「あさか防災」は、災害が起きたときにどう行動すればよいか、普段から何を備えておけばよいかを分かりやすくまとめた冊子です。自主防災組織の方をはじめとした地域の方が防災活動に役立てやすいよう、避難場所や災害時協力事業所など、災害時における関係施設を小学校区ごとの地図にまとめていることが特徴です。

令和8年3月に、近年の防災上の課題や令和8年5月から運用が開始された新しい防災気象情報等の情報更新を行い、新たに発行しました。

市ホームページで閲覧できるほか、市役所の窓口等でも配布しています。日頃から自宅や地域で行う災害の備えにお役立てください。



市ホームページ
『防災啓発冊子
「あさか防災」を
ご活用ください』

「あさか防災」表紙