

地震に備えましょう

首都直下地震はいつ起こるかわかりません。首都圏で震度6弱以上の地震が発生する可能性は今後**30年**以内に**70%程度**とされています。

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、日頃から災害への備えをしておくことが大切です。

問/危機管理室 ☎463-1788



救助活動は自助、共助が重要です!!

地震発生直後の救助活動は行政だけでは十分な対応をすることが難しいため、自助（自分で自分の身を守る）や共助（家族や地域コミュニティで共に助け合うこと）が重要です。

首都直下地震と特徴が似ている阪神・淡路大震災では、生き埋めや閉じ込められた際の救助は、自助と共助が9割を占め、公助（公的機関による救助活動）は1割でした。

》 家の中を確認しておきましょう

大地震が発生した場合、家具は凶器となり、私たちに襲いかかります。

タンスや食器棚を壁に固定しておくことや、窓ガラスに飛散防止フィルムを貼ったり、カーテンを閉めておくなどガラスの飛散防止対策をしましょう。また、寝室には背の高い家具を配置しないようにしましょう。

》 家族で話し合いをしましょう

地震が発生した場合には、家族が離れ離れになり、安否確認ができなくなるおそれがあります。

事前に家族の集合場所や連絡方法を決め、自宅から最寄りの避難所のルートなども確認しておきましょう。

地震発生時の避難場所等一覧 緊急避難場所…一時的に避難できる場所 避難所…避難生活を送るところ

施設名	緊急避難場所	避難所	施設名	緊急避難場所	避難所	施設名	緊急避難場所	避難所
朝霞第一小学校	○	○	朝霞第五中学校	○	○	東朝霞公民館	○	○
朝霞第二小学校	○	○	浜崎保育園	○	×	内間木公民館	○	○
朝霞第三小学校	○	○	東朝霞保育園	○	×	西朝霞公民館	○	○
朝霞第四小学校	○	○	溝沼保育園	○	×	弁財市民センター	○	○
朝霞第五小学校	○	○	本町保育園	○	×	朝志ヶ丘市民センター	○	○
朝霞第六小学校	○	○	根岸台保育園	○	×	宮戸市民センター	○	○
朝霞第七小学校	○	○	北朝霞保育園	○	×	栄町市民センター	○	○
朝霞第八小学校	○	○	栄町保育園	○	×	仲町市民センター	○	○
朝霞第九小学校	○	○	泉水保育園	○	×	溝沼市民センター	○	○
朝霞第十小学校	○	○	さくら保育園	○	×	根岸台市民センター	○	○
朝霞第一中学校	○	○	宮戸保育園	○	×	膝折市民センター	○	○
朝霞第二中学校	○	○	仲町保育園	○	×	青葉台公園	○	×
朝霞第三中学校	○	○	南朝霞公民館	○	○	朝霞高等学校	○	○
朝霞第四中学校	○	○	北朝霞公民館	○	○	東洋大学朝霞キャンパス(体育館)	○	○

》 在宅避難を考えましょう

避難所は多くの人が集まり、プライバシーもなく不自由な生活を強いられます。避難所は家が火災になり、あるいは倒壊してしまい、住むところがなくなったという場合に活用する所で、地震が起こったからといって必ず行かなければならない場所ではありません。家が耐震化されており、きちんと食料の備蓄をしていれば、あえて避難所に行く必要はありません。

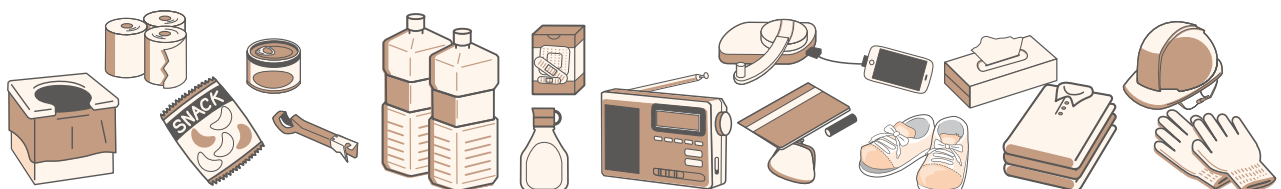
少なくとも、避難所での生活よりは、ご自宅で生活された方が過ごしやすいと思います。

》 家庭内備蓄に努めましょう

在宅避難を行う場合、ライフラインが復旧するまで自給自足をする必要があります。

最低でも3日分（推奨は1週間分）の備蓄品を備えるようにしましょう。

【主な備蓄品の例】 携帯トイレ、非常食、飲料水、救急薬品や常備薬、携帯ラジオ、現金、安全対策品など



地域防災ネットワークを築きましょう

発災時には市民一人ひとりや地域全体が協力し、少しずつでもできることをしていただくことが重要です。そのために、日ごろから自治会・町内会や自主防災組織、民生委員児童委員、消防団など、地域防災の担い手となる個人や団体で顔の見える関係（地域防災ネットワーク）を築いておくことが大切です。



自主防災組織（自治会・町内会）の集合場所に集まり、地域を守りましょう

自分や家族の身の安全が確保できたら、地域を守る活動を一緒に行いましょう。

【主な活動の例】

- **初期消火**…まちかど消火器や防火水槽などを使った消火活動
- **道路啓開**…生活道路の通行の確保
- **救出、救助**…救出工具を使い、家屋等の下敷きになっている人の救助、応急手当等の救命活動
- **避難誘導**…自力で避難することが困難な人などの避難行動の支援
- **防犯**…地域の見回りなどの防犯活動

避難所に避難した際は、みんなで避難所運営を行いましょう

避難所の運営は、自主防災組織等による避難所運営組織が中心に行いますが、避難者もできる範囲で運営を手伝い、助け合って共同生活を送りましょう。

また、女性や子どもに配慮した避難生活を送るために、女性も積極的に運営に携わりましょう。

避難所の生活ではルールとマナーを守ることが重要で、リーダーや活動班を決めて運営しましょう。

【主な活動班の例】

- **本部班**…避難者の把握、関係各所との連絡、調整
- **施設管理班**…危険箇所の確認、対応や防犯、防火活動
- **情報班**…情報の収集や避難所内外への情報発信
- **保健、衛生班**…避難者の健康管理、衛生管理
- **食料、物資班**…食料や物資の調達、管理、配給や炊き出し
- **ボランティア班**…ボランティアの要請、受け入れ、振り分け



防災啓発冊子「あさか防災」をご活用ください

災害時の指定避難場所や浸水想定区域のほか、地震や風水害時の行動や備えなど、災害時に役立つ情報を掲載した防災啓発冊子を配布しています。市ホームページからダウンロードすることもできますのでぜひご覧ください。

市ホームページ



災害用伝言ダイヤルの活用方法について

災害用伝言ダイヤルは地震などの発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合にNTTから提供が開始される声の伝言板です（ご利用できる電話機については、ご契約の通信事業者にご確認ください）。

操作方法

録音する（伝言を吹き込む）

- ① ☎ 171 番へ
- ② ガイダンスに従い「録音」を選択する
- ③ 電話番号を入力する
- ④ 伝言を吹き込む（30秒以内）

再生する（伝言を聞く）

- ① ☎ 171 番へ
- ② ガイダンスに従い「再生」を選択する
- ③ 電話番号を入力する
- ④ 伝言を聞く（新しい伝言から再生）