

# 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つ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

## ●地震発生時の心得は？

心得  
1

自分の命は  
自分で守る

心得  
2

情報収集に  
努める

心得  
3

自ら進んで  
避難する

### 緊急地震速報と市からの広報

#### 緊急地震速報

防災行政  
無線



携帯電話

インターネット



ラジオ



テレビ



#### 市からの広報

ホームページ、フェイスブック、X(旧ツイッター)、広報車等

避難所情報はデータ放送(NHK、テレ玉)でも見られます。



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。

#### 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配信するサービスです。

#### メール配信サービス

防災や市政に関する最新情報を随時配信



#### Yahoo! 防災速報

豪雨予報や市からの避難情報など、防災情報を随時配信



防災行政無線音声確認ダイヤル ☎0800-8000-744

## ●どのような手順で避難するの？

### 地震発生 緊急地震速報



避難する前に火の元、ブレーカー、持ち出し品等を確認しましょう。

災害時の避難所開設における各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。

サイトはこちらから



感染症等の対策や、避難所が過密状態になることを防ぐ観点からも、避難所だけでなく安全な親戚や知人宅への避難も検討しましょう。

#### 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
- ・室内でも靴を履く



#### 安全を 確認する

- ・家族の無事確かめる
- ・火を消す
- ・ドアや窓を開ける

#### 情報を 集める

- ・避難の判断をする
- ・迷ったときは避難する

#### 避難を 開始する

- ・声を掛け合い情報共有
- ・近所の要配慮者の安否確認



#### 地域の 集合場所へ

- ・あらかじめ集合場所を決めておく
- ・集合後、地域を守る活動を協力して行いましょう

#### 避難所 知人宅などへ

災害の状況が落ちついた後、家の倒壊などで自宅に帰れないときは被害のおそれがない避難所や知人宅へ

## ●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  
話し合いましょう！



準備  
3

非常持出品と  
備蓄品を用意  
しましょう！

準備  
2

連絡の取り方を確認しましょう！

万一、電話やメールがつかない場合は、「災害用伝言ダイヤル」  
●録音する ①171 ②「録音」 ③電話番号 ④伝言(30秒以内)  
●再生する ①171 ②「再生」 ③電話番号 ④伝言を聞く

### 非常持出品

- 災害発生時に最初に  
持ち出すもの

《例》携帯食、携帯ラジオ、身分証  
明書、ヘッドライト、携帯電話の  
充電器、携帯トイレ、雨具、簡易  
防寒具、マスク、消毒液等

### 備蓄品

- 救援物資がつくまでの間、  
生活をするためのもの

《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、マスク、消  
毒液等



### 配慮が必要な方

- 乳幼児  
哺乳瓶、液体ミルク、離乳食、  
紙おむつなど
- 高齢者  
持病の薬など

## ●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！



## ●避難所での感染症対策

市では、避難所における感染症の予防や個人空間の確保等のため、対策を講じています。

(対策前) 混雑した避難所



(対策後) 間仕切りテントを使用した避難所



### 市ホームページ

避難所での  
感染症対策



市の防災情報・  
防災あさか  
(冊子)

