

# 我が家の地震対策マニュアル

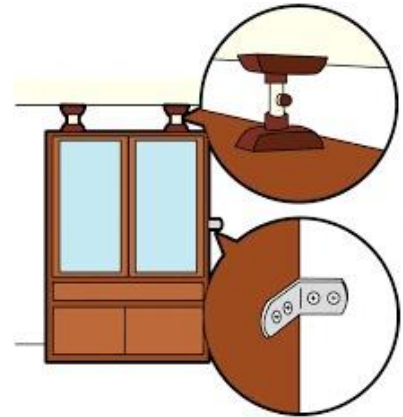
## 1 地震に備える！

牛久市 市民部 防災課

### 【家の中の安全対策】

大地震の際、倒れてきた家具の下敷きになったり、落下してきた物でケガをする人がたくさんいます。日頃から家具の固定や配置を見直し地震に備えておきましょう。

- ・家具の転倒・落下を防ぐ  
タンス・食器棚等は、L字金具やベルト、  
支え棒等で固定する
- ・タンス・食器棚等の上には、物を置かない
- ・ガラスには、飛散防止フィルムを貼る
- ・出入り口や通路には、物を置かない
- ・感震ブレーカーを設置する



### 【非常持出品・備蓄品を準備する】

災害発生直後は、食料や日用品の購入が難しくなります。  
家族構成を考えて必要な備蓄をしておきましょう。  
備蓄の目安は最低3日分、推奨は1週間分です。



#### 非常持出品一覧

- |                                                  |                                       |                                |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金                      | <input type="checkbox"/> 預金通帳         | <input type="checkbox"/> 印鑑    |
| <input type="checkbox"/> 保険証                     | <input type="checkbox"/> 免許証          | <input type="checkbox"/> 懐中電灯  |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ                   | <input type="checkbox"/> 予備乾電池        | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん             | <input type="checkbox"/> 救急箱          |                                |
| <input type="checkbox"/> ライター・マッチ                | <input type="checkbox"/> 乾パン・缶詰・飲料水   |                                |
| <input type="checkbox"/> 生理用品                    | <input type="checkbox"/> 持病の薬・胃腸薬・便秘薬 |                                |
| <input type="checkbox"/> アメ・チョコレート等              | <input type="checkbox"/> 下着・靴下        |                                |
| <input type="checkbox"/> 防寒ジャケット・雨具・カイロ等（季節に応じて） |                                       |                                |
| <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン（季節に応じて）         |                                       |                                |
- ※すぐに持ち出せるように、非常持出袋等に入れておくことが重要



#### 備蓄品一覧

- |                                                    |                                       |                              |                               |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> レトルト食品（ごはん・おかゆ）・アルファ米     |                                       |                              |                               |
| <input type="checkbox"/> インスタント食品（ラーメン・カップめん・みそ汁他） | <input type="checkbox"/> 飲料水          | <input type="checkbox"/> お菓子 | <input type="checkbox"/> 粉ミルク |
| <input type="checkbox"/> おむつ                       | <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割りばし |                              |                               |
| <input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク                  | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ        |                              |                               |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋                     | <input type="checkbox"/> カセットコンロ・ボンベ  |                              |                               |
| <input type="checkbox"/> ラップフィルム                   | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ    |                              |                               |
| <input type="checkbox"/> 予備乾電池                     | <input type="checkbox"/> ランタン         |                              |                               |
- ※家族構成を考慮して、必要なものを備蓄する

## 【ローリングストック法による備蓄のすすめ】

食料を1週間分も備蓄することは大変です。

そこでお勧めな方法が「ローリングストック法」です。

これは、普段から食材、加工品、レトルト食品、インスタント食品等を多めに買って置き、食べた分を買っていき足していく方法です。

この方法ですと、普段食べているものが備蓄品となり、消費期限を気にすることもなくなります。



カセットコンロで加熱



## 【避難の事前対策】

- ・お住まいの行政区等の第一次避難場所(集会所・自治会館等)と、第二次避難場所(小中高等学校等)を確認し、家族で各避難場所までの避難ルートや危険個所を実際に歩いて下見をしておきましょう

① 班ごとに事前に集合場所を決めておくことが重要です

(近くの空き地や〇〇さん宅前等)

② 隣近所の被害状況等を確認したら、皆でまとまって避難する

- ・避難するときは、ケガ等をしないよう長袖、長ズボン、スニーカー、ヘルメット、軍手、リュックサック(非常持出袋)を着用しましょう

【家族で確認し記入して下さい】

班の集合場所
第一次避難場所(集会所等)
第二次避難場所(学校等)

## 【避難の判断は?】

地震が発生したからといって、直ちに避難するというものではありません。

以下のようなときに避難します。

- ① 市役所や防災関係機関から避難勧告や避難指示があったとき
- ② 周辺で火災が発生し、延焼危険があるとき
- ③ 自宅が倒壊したりして、使用できないとき
- ④ 行政区役員や自主防災組織等から、避難するよう指示があったとき
- ⑤ その他、自主的に避難することが適切と判断したとき

※ 自宅での避難生活が可能の方は、第一次避難場所(集会所・自治会館等)、又は第二次避難場所(小中高等学校等)へ「避難者名簿(地区在宅被災者)」を提出することで、飲料水、食料、支援物資等の支給が受けられます。尚、避難者名簿は第一次避難場所及び第二次避難場所に準備してあります。

## 2 地震発生！何をしますか？

地震の時、あなたと家族を守るためには、あなたがする一つ一つの行動がとても大切です。

普段から家族で地震や台風等の災害について話し合い(非常持出品、備蓄品、集合場所、安否の確認方法、避難ルート等)を行い、地域の防災訓練等に積極的に参加し、「いざ」という時に備えましょう。

### 地震発生～2分



#### 自分や家族を守る！

- ・机やテーブルの下に入って体を守ります
- ・ドアや窓を開けて逃げ道を確認めます
- ・ケガをしないよう靴を履きます



### 2分～5分



#### 落ち着いて周りをよく見る！

- ・火が出たら消火して、ガスを止めます
- ・家族の安全を確認めます

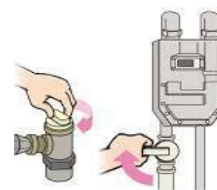


### 5分～10分



#### 非常持出袋を確認する！

- ・ラジオを付け情報を聞きます
- ・ブレーカーを切りガスの元栓を閉めます



### 10分～数時間



#### 隣近所の確認！

#### みんなで協力して避難！

- ・隣近所の安全を確認したり、ケガ人を助けたりしてみんなで協力します
- ・お年寄りや体の不自由な人をみんなで協力し助けます



### ～3日目

#### 避難場所では！

- ・避難所運営委員会(行政区役員、自主防災役員他)を中心にみんなで助け合って生活します
- ・災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板等で家族や親族に連絡します

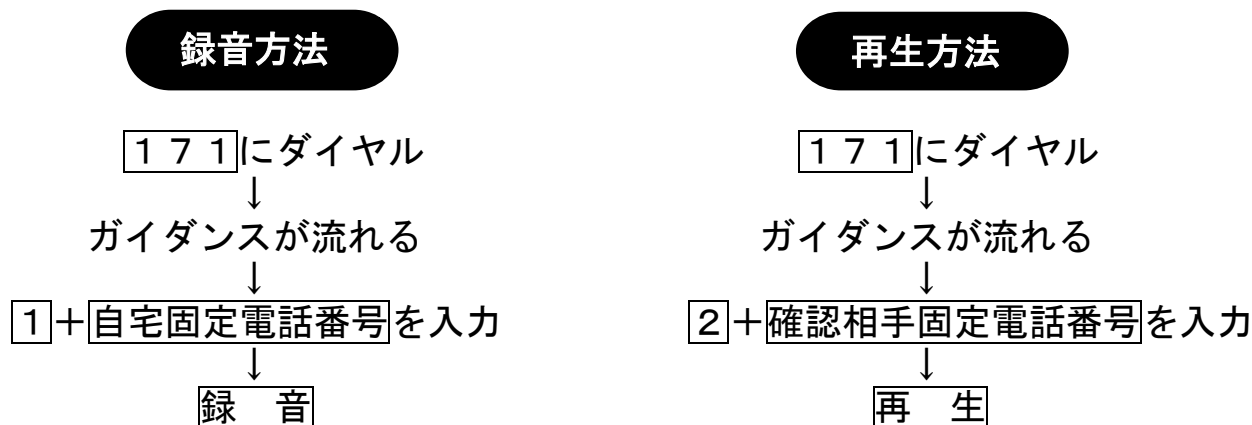


### 3 非常時の連絡手段は？

大地震が発生した場合、一番の心配事は家族や親類の安否です。しかし、携帯電話等はつながりません。このような時に役立つのが、災害用伝言ダイヤル(171)や災害用伝言板、災害用音声お届けサービスです。普段から家族、親類、友人等で災害時の連絡手段について事前に決めておいて、災害時にあわてないように、定期的に体験利用(毎月1日、15日)をしましょう。

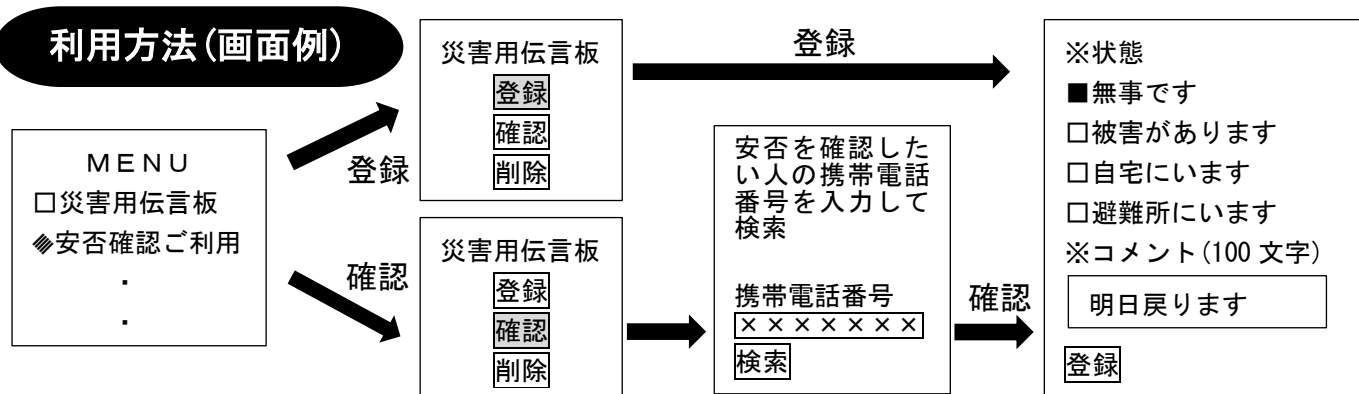
#### 【災害用伝言ダイヤル】※自宅固定電話・携帯電話の場合

被災地の方が、自宅の固定電話や携帯電話から安否情報を録音することで、全国から録音した内容を確認することができます。



#### 【災害用伝言板】※携帯電話の場合

災害時は携帯電話各社の公式サイトトップ画面に災害用伝言板の案内が表示されます。被災地の方が文字で伝言を登録し、全国から確認することができます。



#### 【災害用音声お届けサービス】※携帯電話の場合

携帯電話各社の下記専用アプリをインストールしておけば、スマートフォンから家族等に音声でメッセージを送信することができます。

NTTドコモ	災害用キット
KDDI (au)	au 災害対策
ソフトバンク	災害用伝言板
ワイモバイル	災害用伝言板

※異なる携帯電話会社間でも音声メッセージは届きます