

BOSAI 2

自分と家族の命を守る行動を!

災害から身を守るにはどうする?

地震や津波、風水害など、突然災害に遭った時の正しい行動を知っておきましょう。

地震から身を守るには? 冷静な行動・避難を。

頭を守る



クッションやかばん、雑誌など、身近なものでしっかり頭を守る。

机やテーブルの下へ入る



家具や照明器具が落下することがあるので机などの下に入る。

安全な場所に避難!



揺れがおさまったらその場にいる家族・友人などと複数人で避難を。

津波から身を守るには? 強い揺れを感じたら、すぐに高いところへ逃げて!

海辺や川岸からとにかく離れる



津波注意報・警報を待たずにまず海や川から離れる。

より高く、より遠いところへ



「ここまでくれば安全」と思わず、とにかく高く遠いところへ。

高い建物を見つけたらより高い階へ



建物なら最上階へ。近くの高台でもOK。高ければ高いほど安心。

風水害から身を守るには?

避難行動判定フローチェック!

自分が住んでいる場所の災害リスクは? 「避難行動判定フロー」でチェックしよう

ハザードマップで自分の家がある場所に色が塗られていますか?

はい

災害の危険があるので、原則として自宅外に避難が必要です。

はい

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか?

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか?

はい

警戒レベル3が出たら、安全な親戚や知人宅に避難しましょう。

いいえ

周りと比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、市町村などからの避難情報を参考に、必要に応じて避難してください。

いいえ

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか?

はい

警戒レベル4が出たら、安全な親戚や知人宅に避難しましょう。

いいえ

警戒レベル4が出たら、市町村が指定する避難所に避難しましょう。

ハザードマップって?



大雨や川の氾濫、津波などの災害による被害が出る恐れがある場所が書かれた地図。お住まいの市町村のホームページで確認しましょう。



詳しくはHP

(市町村名) ハザードマップ

検索

BOSAI 3

最低限備えておきたいものをチェック!

災害時に役立つもののチェックリスト

防災備蓄は「自分の家族に合った無理のない備え」を意識して準備しましょう。

生活用品リスト 最低限備えておきたいもの

情報収集

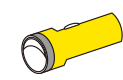


ラジオ

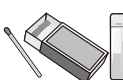


乾電池

停電対策



懐中電灯

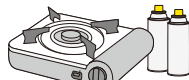


マッチ、ライター



ろうそく

調理用品



カセットコンロ、カセットボンベ



食品用ラップ



紙皿、紙コップ、スプーン

衛生用品



マスク、ヘルメット



ティッシュペーパー

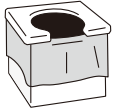


トイレトペーパー



ウエットティッシュ

救急用品



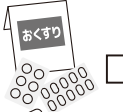
簡易トイレ



生理用品



救急薬品



常用薬

生活用品

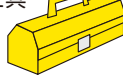


生活用水 (断水時の水洗トイレ用など)



ポリタンク (生活水の運搬・保存用)

工具



ロープ



新聞紙

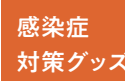


大・小ビニール袋

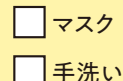
非常時持ち出し品リスト

避難生活に必要なものをあらかじめリュックサックに詰めて、いつでも持ち出せるように準備しておこう。

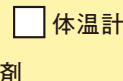
避難の際に両手が使えるリュックがベスト!



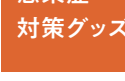
マスク



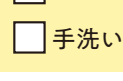
アルコール消毒



体温計



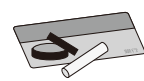
手洗い洗剤



台所用洗剤



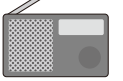
現金



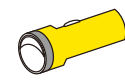
通帳のコピー



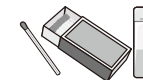
健康保険証、運転免許証、マイナンバーカードのコピー



携帯ラジオ



懐中電灯



マッチ、ライター



乾電池



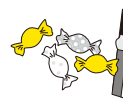
使い捨てカイロ



お薬手帳



救急薬品、常用薬



非常食



飲料水



着替え



靴、スリッパ



レインコート、防寒着



タオル、風呂敷