

3.11 東日本大震災から10年 大地震がもし今、起きたら

地震から身を守る

① 自分の身の安全を図る

- テーブル・机の下等に入る。
- さぶとん等手近なもので頭を守る。

② 火の始末

(揺れの大きな時はおさまるまで待とう。)

- ストーブ、炊事・ふろの火等使っている火をすべて消す。

③ 非常脱出口を確保する

- 玄関のドアや避難通路への戸を開け放つ。

④ 火が出たらまず消火

- 地震にともなう火災は最も恐ろしい二次災害です。

⑤ 正しい情報をつかむ

- デマにまどわされないよう市町村等からの正しい情報に基づき行動する。



⑥ あわてて戸外に飛び出さない

- 外は瓦の落下や塀等が倒れる危険があります。

⑦ みんなが協力しあって応急救護

- 災害の初期の段階では、消防力等が間に合わないことがあり、地域での協力が重要です。

⑧ 避難は原則は徒歩で、持ち物は最小限に

- 車の使用は渋滞を生じさせ、緊急車両の通行の妨げとなります。
- 迅速な避難のため持ち物は最小限にすること。

⑨ 狭い路地、塀ぎわ、崖や川べりに近寄らない

- 崩壊・崩落の危険があるので近寄らない。

⑩ 山崩れ、崖崩れに注意

- 山や崖では崩壊・崩落を警戒して安全な場所へ

日頃からの備え

非常用品を備えておこう！

水

- 1人1日3リットルが目安(最低3日分、推奨1週間分)
- 生活用水も十分に確保

食料

- 最低3日分、推奨1週間分を用意
- ビスケットや缶入りパン等火を使わないものを用意

情報

- 携帯電話・スマートフォンの予備バッテリー
- 防災ラジオ、予備電池の用意

照明燃料

- 懐中電灯を家族1人に1個
- 卓上用カセットコンロの準備
- 自動車の燃料は余裕を持って給油

玄関や寝室等、持ち出しやすい場所に備え、定期的に内容を点検！



非常持ち出し品リスト(例)

非常食	救急セット	衣類	その他
<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 包帯	<input type="checkbox"/> セーター	<input type="checkbox"/> 現金・通帳・印鑑
<input type="checkbox"/> 乾パン・缶入りパン	<input type="checkbox"/> ハサミ	<input type="checkbox"/> 防寒着	<input type="checkbox"/> 懐中電灯・電池
<input type="checkbox"/> 缶詰(缶切り)	<input type="checkbox"/> ガーゼ	<input type="checkbox"/> 下着	<input type="checkbox"/> マッチ・ライター
<input type="checkbox"/> ビスケット	<input type="checkbox"/> ばんそうこう	<input type="checkbox"/> タオル・石鹸	<input type="checkbox"/> 防災ラジオ
<input type="checkbox"/> チョコレート	<input type="checkbox"/> 持病の薬	<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 防災ずきん
<input type="checkbox"/> 加熱しないので食べられるもの	<input type="checkbox"/> 三角巾	<input type="checkbox"/> 靴下	<input type="checkbox"/> ミルクおむつ・生理用品
			<input type="checkbox"/> 携帯電話・スマートフォンの予備バッテリー

避難について確認しよう！



家族防災会議

役割分担、緊急避難場所、避難所までの安全な経路、家族との連絡方法等を家族全員で確認しましょう。お年寄りや病気の方を支援する者をあらかじめ決めておきましょう。



緊急避難場所・経路の確認

緊急避難場所までの経路を総合防災マップで確認しておきましょう。

■ お問い合わせ 交通防災課 ☎0297(21)2180 引用：茨城県作成「自分の身は、自分で守る」



発行／坂東市 編集／秘書広報課

〒306-0692 茨城県坂東市岩井4365番地 ☎0297(35)2121 / 0280(88)0111

ホームページアドレス <http://www.city.bando.lg.jp/>