

防災対策

～大切なのは一人一人が自分の
身の安全を守る事！！～

各自で行っている防災対策

各自で、災害に備えて行っていること、準備しているものはありませんか??

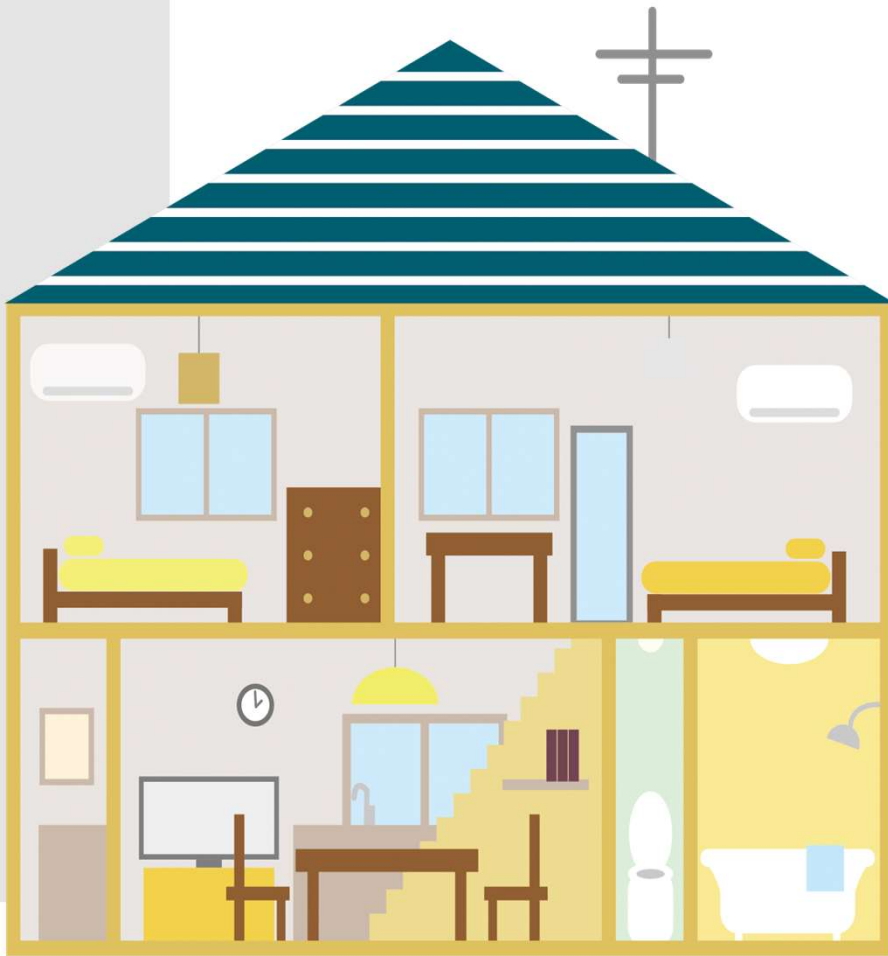
避難訓練、
避難経路の確認
自宅での準備 等



1. 家の中の安全確認をする

大地震が発生したときには

「家具は必ず倒れるもの」と考えましょう。



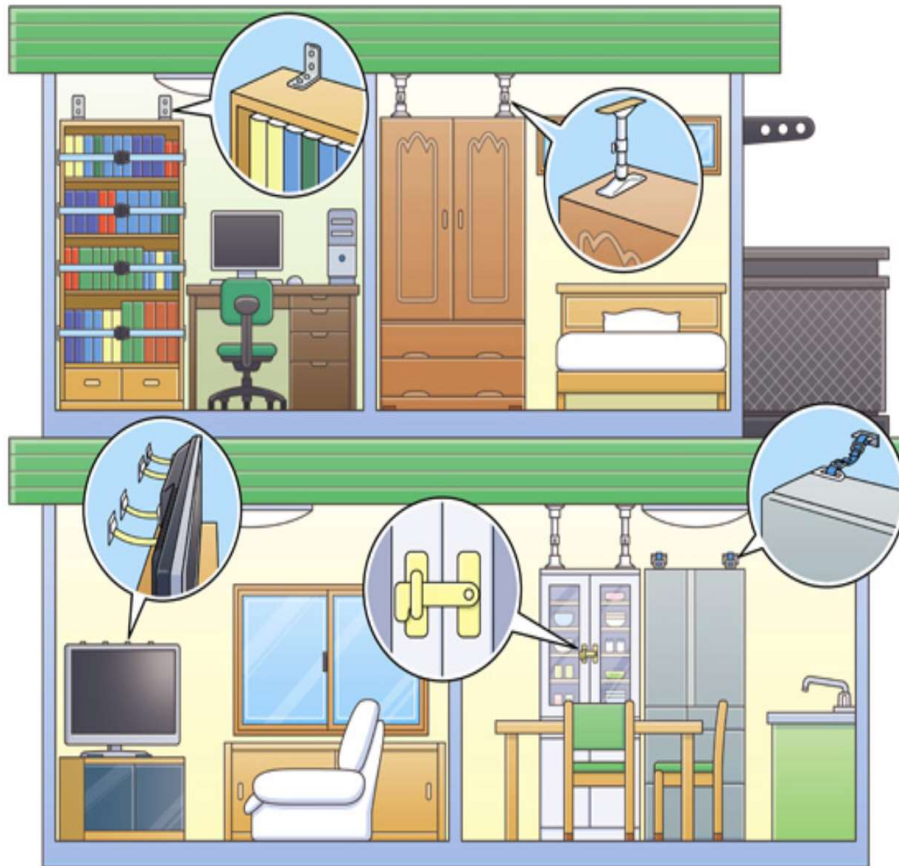
大地震が来た時、
家の中にいた場合
どのような危険が
考えられる
でしょうか？



2. 家の中の安全対策

①タンスや本棚

床側はストッパーで固定・天井側はポール式器具で固定。上下左右分かれている家具は連結する



②食器棚や冷蔵庫

L字型金具やワイヤーなどで壁に固定。

開き戸には留め金をつける
ガラスにはガラス飛散防止フィルムを張る

2. 家の中の安全対策(2)

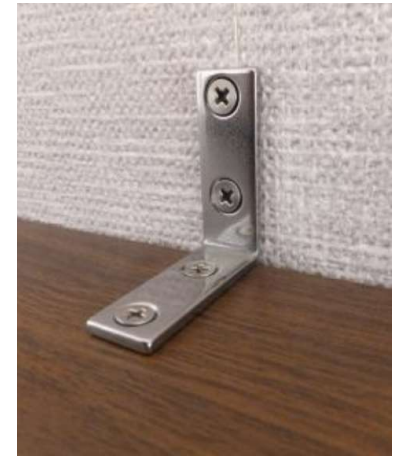
③テレビ

粘着マットを敷く。機器の裏側をワイヤー等で壁に固定する。



④窓ガラス

強化ガラスに替えたり
飛散防止フィルムを張る。
カーテンを閉める。



* 手の届くところに

懐中電灯、スリッパ、ホイッスル
を備えておきましょう！！



3. 地震発生時

- ・ 緊急地震速報が来たらまずは**周りの人に地震が来ることを知らせる！**
- ・ 火元の近くにいた場合は火の始末、遠い場合無理せず揺れが収まったら火を消しに行く。
- ・ エレベーターにいるときは**最寄りの階**で停止させ速やかに降る。
- ・ 運転中は**慌ててスピードを落とさず**ハザードランプを点灯させながら徐行し、道路左側に停車させ、安全な場所へ避難する



4. 津波警報・注意報が出た時

- ・ 海岸近くにいる場合すぐに離れる！
- ・ 観光地や地理に詳しくない場合、下記のマークを目印にただちに避難する
- ・ 避難場所であっても津波は予想を超え襲ってくる場合もあるので状況に応じて率先して避難する！

津波注意



津波避難場所

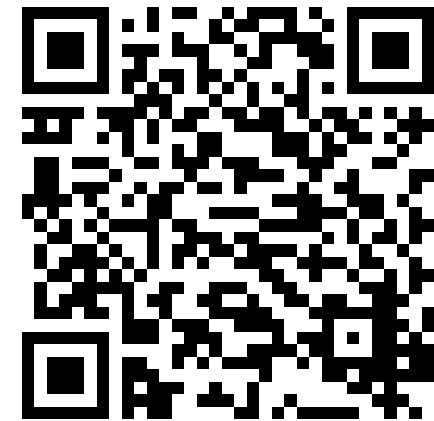
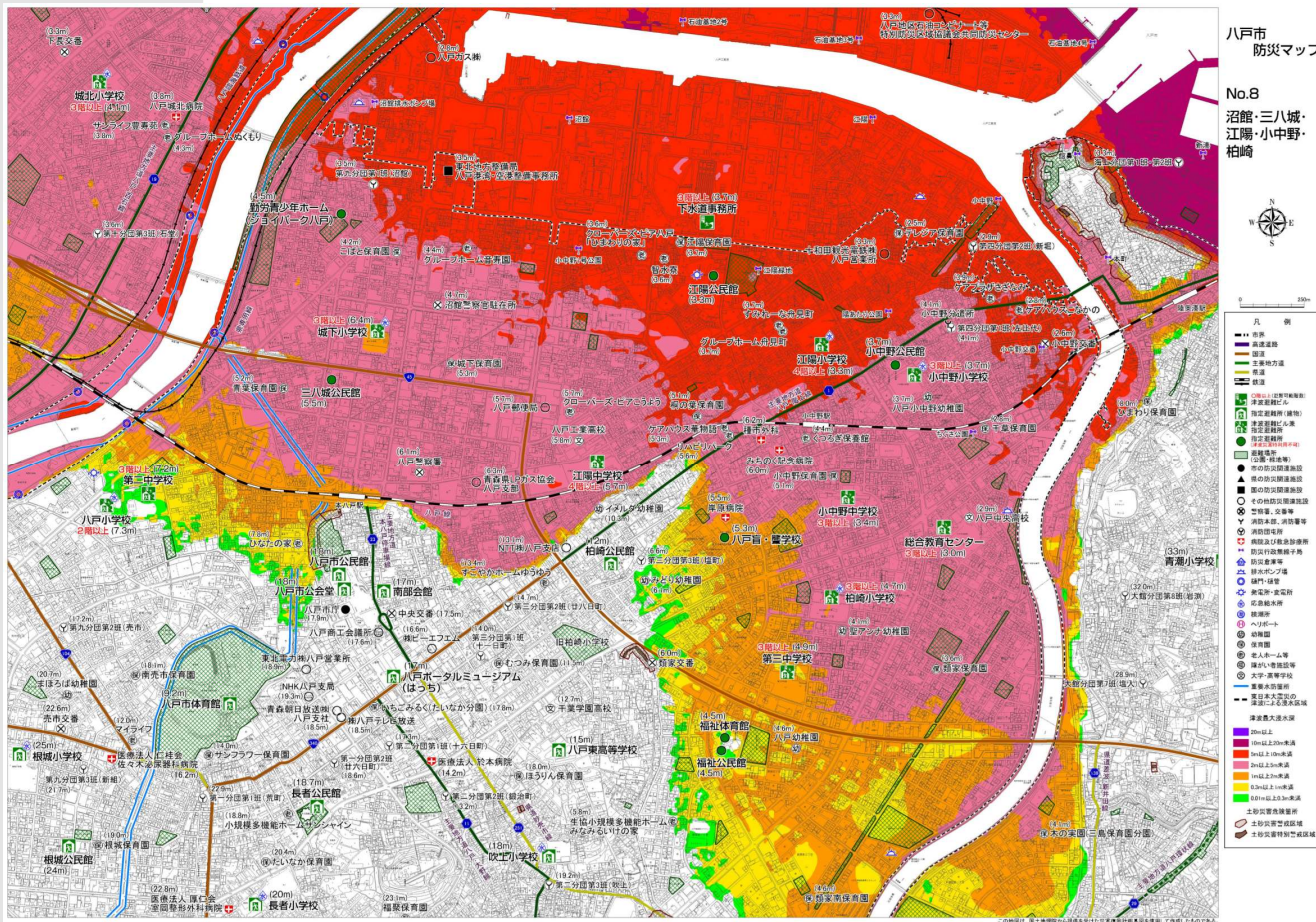


津波避難ビル



5. 避難場所・経路の確認

・防災マップやハザードマップの確認をする
八戸市のホームページへも掲載してあります



↑こちらのQRコード
から八戸市の
ハザードマップ
掲載ページへ移動します

↑沼館・江陽・小中野・柏崎方面の
防災マップ

6. 安否確認の方法を家族で決める

- ・ 別々の場所にいるときに災害が発生したときのために日頃から**安否確認方法や集合場所**を話し合っておきましょう！

～災害用伝言ダイヤル～

局番なしの「1 7 1」にかけると伝言を録音・再生することが出来ます。



←こちらのQRコード
から詳しい使い方の動画を
見る出来ます。
是非一度確認ください！



7. 食料や飲料を備蓄

- ・ 食料、飲料、生活必需品は最低 **3 日分** 用意。

飲料水⇒ 一人 1 日 3 リットルを目安

食品⇒ ご飯(アルファ米など 1 人 5 食分)
ビスケット・板チョコ・乾パン等

その他⇒ 下着、衣類、トイレットペーパー
ティッシュ、マッチ、ろうそく
カセットコンロ等



アルファ米とは

水やお湯を注ぐだけで出来上がるご飯

約 5 年間の常温保存が可能です

8. 非常用持ち出しバッグの準備

災害への「備え」チェックリスト

監修／内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局

避難の際に持ち出すもの！

【非常用持ち出し袋】

- | | |
|---|--|
| ☐ 水 | ☐ 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など） |
| ☐ 食品（ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意！） | ☐ マスク |
| ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん | ☐ 使い捨てカイロ |
| ☐ 衣類・下着 | ☐ ブランケット |
| ☐ レインウェア | ☐ 軍手 |
| ☐ 懐中電灯（※手動充電式が便利） | ☐ 洗面用具 |
| ☐ 携帯ラジオ（※手動充電式が便利） | ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉 |
| ☐ 予備電池・携帯充電器 | ☐ タオル |
| ☐ マッチ・ろうそく | ☐ ウェットティッシュ |
| | ☐ ペン・ノート |

一緒に持ち出そう!!

☐ 貴重品（通帳、現金、パスポート、運転免許証、マイナンバーカード、病院の診察券など）

子供がいる家庭の備え

- ☐ ミルク（キューブタイプ）
- ☐ 使い捨て哺乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ 携帯カトラリー
- ☐ 子供用紙オムツ
- ☐ お尻ふき
- ☐ 携帯用お尻洗浄器
- ☐ ネックライト
- ☐ 抱っこひも
- ☐ 子供の靴

女性の備え

- ☐ 生理用品
- ☐ おりものシート
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 中身の見えないゴミ袋

高齢者がいる家庭の備え

- ☐ 大人用紙パンツ
- ☐ 杖
- ☐ 入れ歯用洗浄剤
- ☐ 男性用吸水パッド
- ☐ デリケートゾーンの清浄剤
- ☐ 持病の薬
- ☐ お薬手帳のコピー

自宅が被災した場合
避難生活を送る事と
なります。いつでも
持ち出せるように
チェックリストを利用
して準備しましょう！



9. まとめ

- ・いつ起こるかわからない災害だからこそ日頃から準備をすることが大切です！
- ・災害の際には慌てずに周りの人と声を掛け合い避難しましょう！



～次回のお知らせ～

次回は9月26日(木)の

18時半～19時の予定です

テーマは「生活習慣病について」

よろしくお願いいたします！