



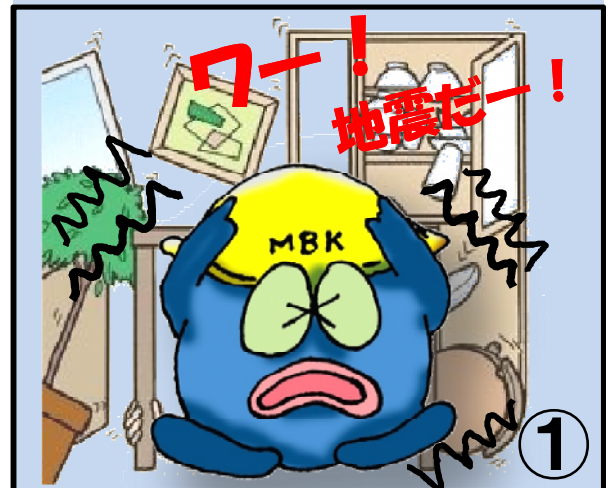
みずなみ防災会

命をまもるためのパンフレット

命を守るため、地震がきたら
どうするかを教えるよ！



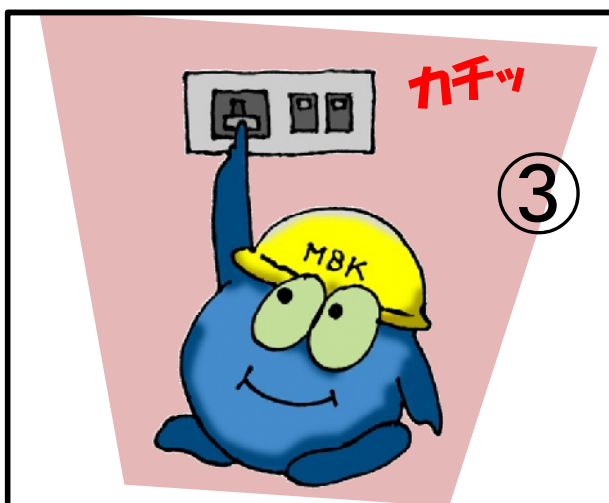
みずなみ防災会
のマスコット
ミボカだよ！



地震は急にやってくるから命を守る備えをしてね



あたまを守るために丈夫な机の下にかくれる(ダンゴムシのポーズもいいよ)



地震がおさまったら、ブレーカーを
切って、ガスの元栓を閉めてね



非常持出し袋(大事な物)を持って
近くの避難場所へ気を付けて行こう

次は、家具の転倒防止だよ！
命を守るためには大事だよ



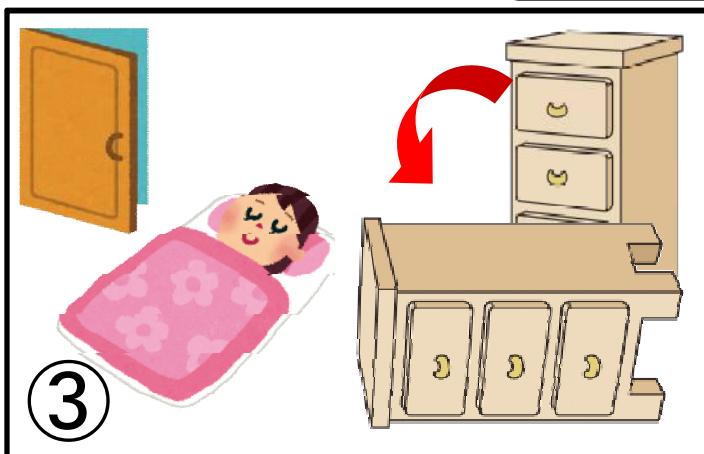
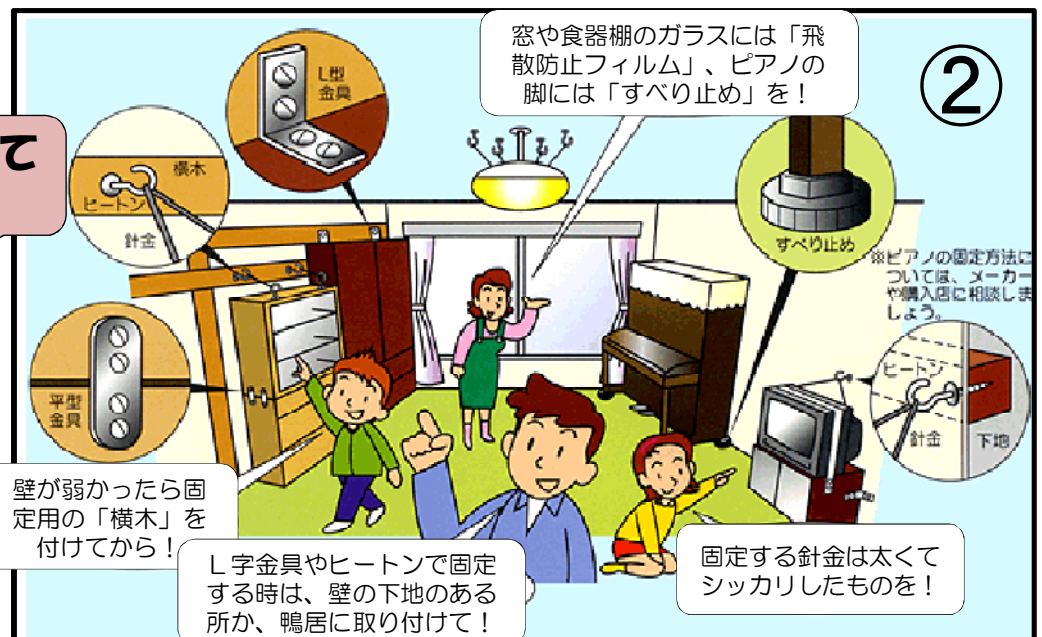
地震で多くの人が家具の下敷きで
亡くなったんだよ。絶対に取り付けてね！

こわいよー！



家具は倒れないように固定していないと危険だよ

早めに取り付けて
もらおう！



普段から生活する部屋や寝室には
家具を置かないことが一番だよ！
家具を置く場合は、必ず固定してね。

家具は倒れても人に届か
ない距離をとって、逃げ
道をふさがないように
場所を考えて置いてね！



次は、大雨のときにはどうするかな？
がけ崩れや洪水にも気を付けて



天気予報を
気にしてね!



①

今日は、大雨がふる天気予報だよ

今なら避難できる!



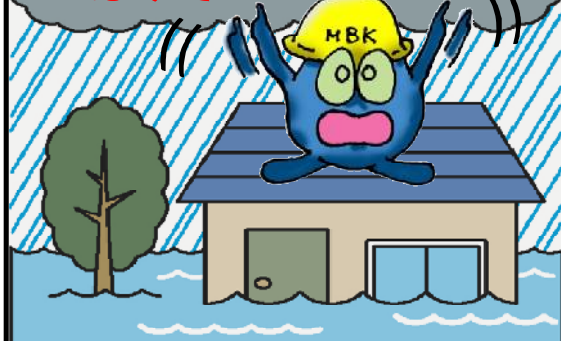
②

大雨注意報や防災ラジオで避難準備
情報がでたら、早めに避難しよう。
大雨警報や避難勧告の前に自主的に
避難しよう。

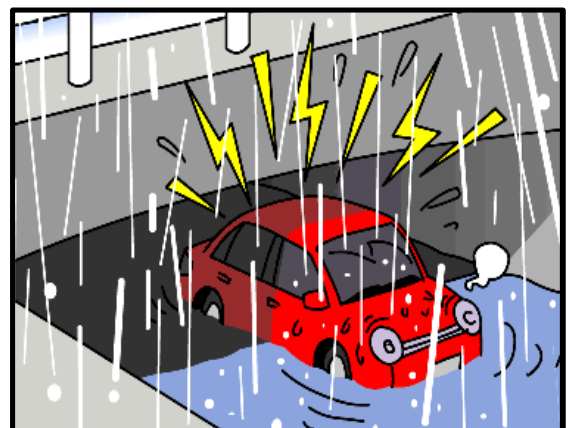
はやく逃げないと



たすけてー



足首まで水に浸かったら、立ち退き避難
は危険だよ、家の2階に避難しよう !!



自動車での避難も道路の浸水時やア
ンダーパスなど危険があり注意しよう



みずなみ防災会

ローリングストック法(回転備蓄法)

普段から食べなれた食料を、お金をかけずに簡単に備蓄する方法だよ！

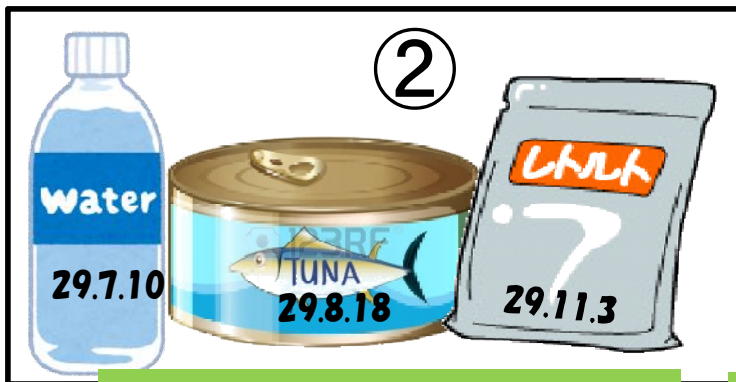


①

普段の買い物で、備蓄用に1~2品余分に購入しよう

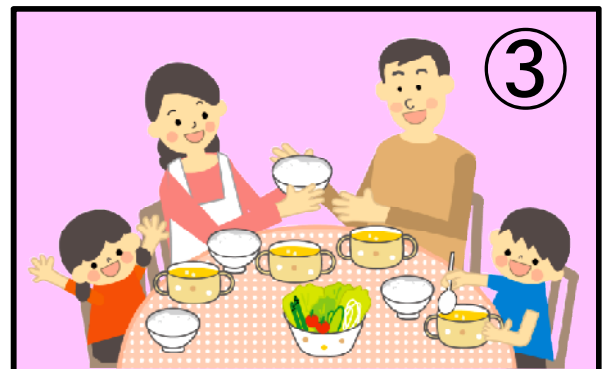


いつもの買い物で、備蓄食料(賞味期限が数カ月以上)となる物を購入する



②

賞味期限をハッキリと記入する



③

賞味期限が近付いたら食べて、補充



④

色んな種類の備蓄食品が売られているから補充して！普段から食べなれているものを購入して家族全員の1週間分は備蓄してね。

支援物資はあてにしないで、各自で備えて生き延びよう



停電時の食べる順番 → → →

- ・豆腐、納豆、肉、魚、乳製品 など冷蔵庫の生もの
- ・冷凍食品
- ・レタス、キャベツなどの野菜

- ・カップ麺
- ・菓子パン
- ・お菓子
- ・玉ねぎ、ジャガイモ

- ・レトルト食品
- ・缶詰、パックのご飯
- ・乾パン
- 賞味期限の長いもの