



# 命を守るためには どうするか考えよう!

## 地震の対応 ①

みずなみ防災会の  
マスコットミボカだよ!



### 地震災害 平時の備え!

#### 1 住宅の耐震補強

昭和56年5月31日以前に建築した家は無料で耐震診断してもらえるよ!

#### 2 家具の転倒防止

#### 3 食料備蓄とトイレの準備

→ 地震で揺れを感じたら、**あたまを守る** (ダンゴムシのポーズもいいよ)



ダンゴムシのポーズ  
(ランドセルなどで頭を守ってね)

\* 昭和56年5月31日以前の建築家屋では対応が異なる

→ 揺れがおさまったら、  
非常持出し袋 (大事な物) を持って  
近くの**避難場所**へ行こう

落ち着いて!



→ 避難するときは、  
通電火災を防ぐために  
必ず**ブレーカー**を切ってね!

カチッ





## 地震の対応 ②

# 家具の転倒防止 命を守るために大事だよ!

地震で多くの人が家具の下敷きで亡くなったんだよ。  
転倒防止器具を絶対に取り付けてね!



家具は倒れないように**固定していないと危険だよ**

＼こわいよー／



早めに取り付けておこう!



**主に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!**



**お願い!** やむを得ない場合は、倒れた家具が  
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!





# 豪雨・土砂災害の対応

## 危険な場所から離れることが一番！

危険な状態になる前に  
早めに避難を！



**避難のチャンス！**

**警戒レベル2で避難開始**

警戒レベル4までには必ず避難を完了する

警戒レベル	状況	防災気象情報	住民が取るべき行動	行政防災情報
5	災害が発生 または切迫	<b>大雨特別警報</b> (氾濫発生情報)	<b>命の危険、 直ちに安全確保</b>	<b>緊急安全確保</b>
4	災害発生の 恐れが高い	<b>土砂災害警戒情報</b> (氾濫危険情報)	<b>危険な場所から全員避難</b>	<b>避難指示</b>
3	災害発生の 恐れがある	<b>大雨・洪水警報</b> (氾濫警戒情報)	<b>危険な場所から高齢者等は避難</b> (体の不自由な人、小さい子ども等)	<b>高齢者等避難</b>
2		<b>大雨・洪水注意報</b> (氾濫注意情報)	<b>避難行動、方法を確認</b> (避難場所、避難経路)	<b>予防的避難</b> (明るい時間、天候が荒れる前に)
1		<b>大雨が降る予報</b> (早期注意情報)	<b>最新情報に注意</b> 災害への心構えをする	

こんな避難もあるよ！

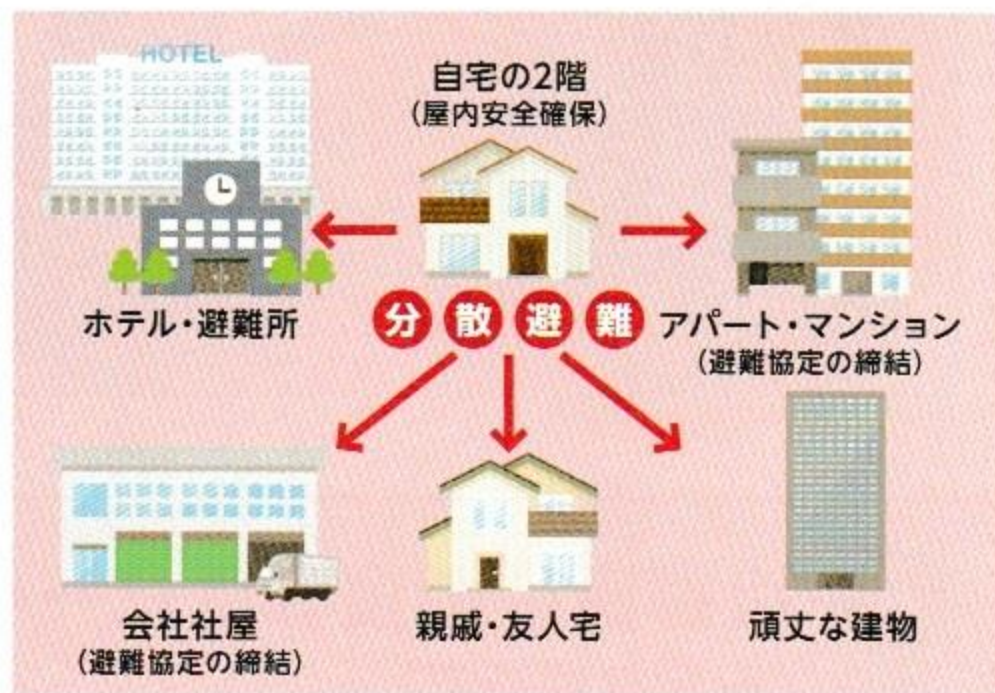
**分散避難をしましょう！**

親戚や友人の家、民間避難場所、ホテル、企業社屋など

親戚・友人・知人宅、ホテル、近くのアパート・マンション、社屋、空き家など堅牢で安全な場所へ避難する。

災害が迫った場合、避難所に行くのではなく、命を守るための最良の行動をとる。

\*自宅が安全なら2階へ留まる



**不安を抱えて一人より、  
地域住民と交流する避難へ！**

住民同士の関係が希薄になっています。  
気象災害の可能性が高まった時は  
複数の安全な場所を決めて、  
密を避けながら交流の場としてみましょう。

お菓子やお酒など持参して  
楽しみながらみんなで難を避けてね！





# 食糧備蓄の方法

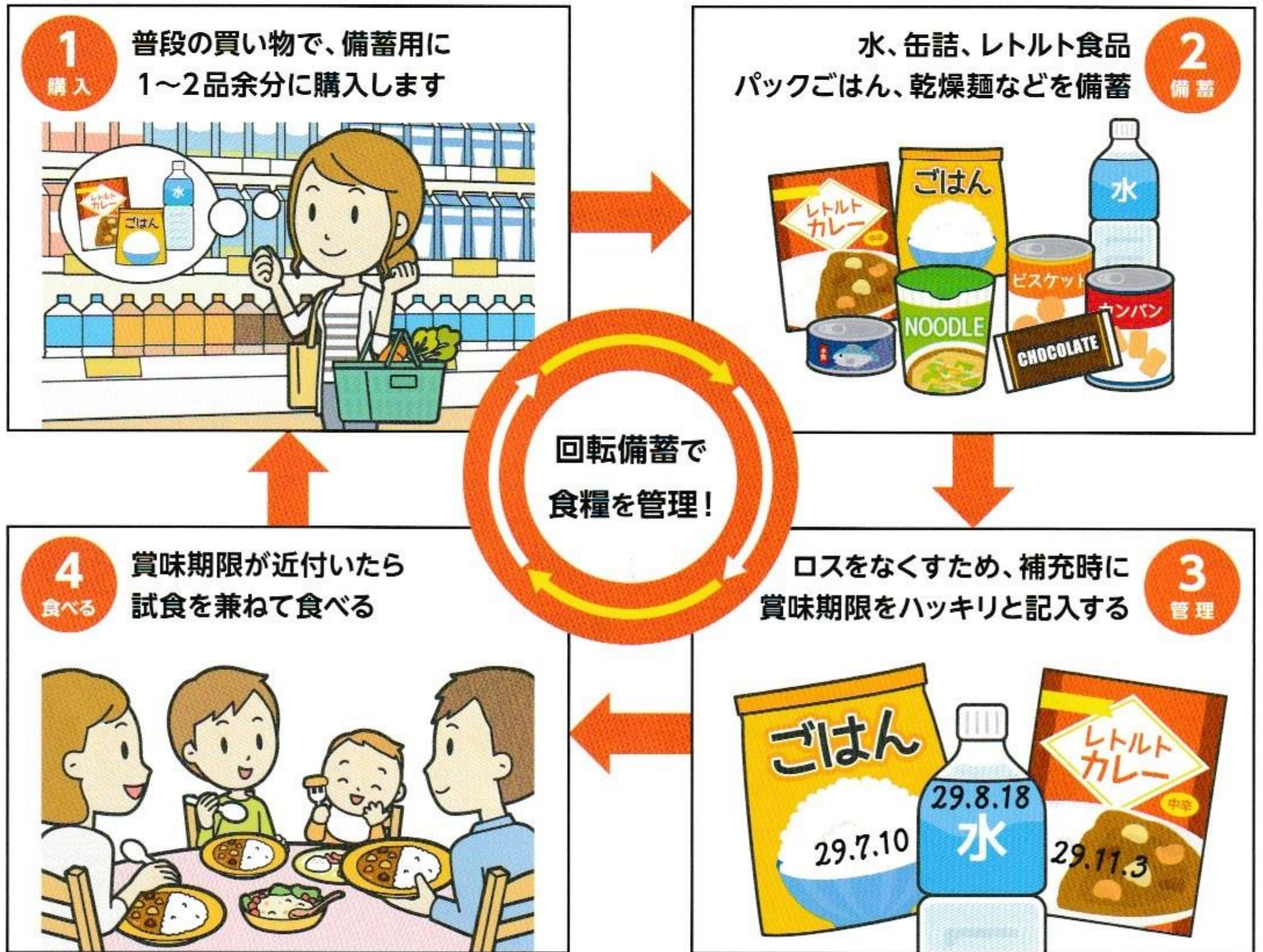
支援物資をあてにしないで、  
各自で備えて生き延びよう！



## 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、簡単に備蓄する方法だよ！

食品アレルギーがある場合は気を付けて、家族全員の1週間分を備蓄してね。



### 災害直後の食事はバーベキュー!? (安全な場所で)

停電時、腐りやすい物から食べる、食べる順番を間違えると食糧がなくなるよ！

- 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

#### 調理器具を備える

- ・七輪・カセットコンロ
- ・石油ストーブなど

#### 調理法を学ぶ

- ・パッククッキングなど

