災　害　に　備　え　て

○　日頃から万が一に備え準備をしておくことが大事です。

○　家族でミーティング

災害はいつ発生するかわかりません。普段から家族への連絡方法や避難する場所（集合する場所）について、話し合っておきましょう。
家族で、高齢者のかた、身障者のかた、子供などがいる場合、声掛けなどの安否確認や、保護を行う方など決めておきましょう。
避難所までのコース（避難経路）において、高いブロックや狭い路地がある場所を通行しないように、あらかじめ確認しておきましょう。特に冬は除雪されていない道路や、屋根雪が落ちやすい場所もあるので、把握しておきましょう。
学校や職場の連絡先をまとめてわかるところに貼っておくか、携帯電話などに登録しておきましょう。

○　家庭の安全対策チェック

災害での人的災害の多くは、家具が転倒して押しつぶされたり、転倒した家具により、出口がふさがれ火災から逃げ遅れたりしたことによるものです。家具を固定金具で固定するほか、寝室や人の出入口付近に家具を置かないようにしましょう。

○　家の周りの安全対策

ブロック塀や石垣がある場合は、補強しておく。
道路に面したベランダなどに、落ちやすいものを置かない。

○　災害時の持ち出し品・備蓄品を準備しておきましょう

別紙の「災害時の持ち出し品・備蓄品リスト」のとおり。

○　災害時の心構え

「自らの身の安全は自らが守る」ことが基本であるとの自覚を持ち、平常時より災害に対する備えを心がけるとともに、災害時には自らの身の安全を守るよう行動することが重要です。

地震発生時に市民は、家庭又は職場において、個人または共同で人命の安全を第一に、混乱の防止に留意しつつ、被害の発生を最小限にとどめるため、必要な措置をとるものとし、その実践を促進する住民活動を展開することが必要です。

１　家庭における措置

⑴　平常時の心得

ア　地域の避難所・避難経路及び家族の集合場所や連絡方法を確認する。

イ　がけ崩れに注意する。

ウ　建物の補強、家具の固定をする。

エ　火気器具の点検や火気周辺の可燃物に注意する。

オ　飲料水や消火器の用意をする。

カ　３日から1週間分の食料、飲料水、携帯トイレ、トイレットペーパー等の備蓄、非常持出品（救急箱、懐中電灯、ラジオ、乾電池等）を準備する。

キ　地域の防災訓練に進んで参加する。

ク　隣近所と地震時の協力について話し合う。

⑵　地震発生時の心得

ア　まず自分の身の安全を守る。

イ　揺れが収まった後、火の始末をする。

ウ　火が出たら、まず消火する。

エ　避難時は、ブレーカーをおとし、ガスの元栓を閉める。

オ　あわてて戸外に飛び出さず、出口を確保する。

カ　狭い路地、塀のわき、がけ、川べりに近寄らない。

キ　山崩れ、がけ崩れ、浸水に注意する。

ク　避難は徒歩で、持物は最小限にする。

ケ　みんな協力し合って、応急救護を行う。

コ　正しい情報をつかみ、流言飛語（デマ）に惑わされない。

サ　秩序を守り、衛生に注意する。

２　職場における措置

⑴　平常時の心得

ア　消防計画、予防規程等を整備し、各自の役割分担を明確にする。

イ　消防計画により避難訓練を実施する。

ウ　ロッカー等重量物の転倒防止措置をとる。

エ　重要書類等の非常持出品を確認する。

オ　不特定多数の者が出入りする職場では、入場者の安全確保を第一に考える。

⑵　地震発生時の心得

ア　揺れが収まった後、火の始末をする。

イ　職場の消防計画に基づき行動する。

ウ　職場の条件と状況に応じ、安全な場所に避難する。

エ　正確な情報を入手する。

オ　近くの職場同士で協力しあう。

カ　エレベーターの使用は避ける。また、エレベーターにのっている場合は、直ちに全ての階のボタンを押す。

キ　自家用車による出勤、帰宅は自粛する。また、危険物積載車両等の運行は自粛する。

３　運転者のとるべき措置

⑴　走行中のとき

ア　急ハンドル、急ブレーキを避けるなど、できるだけ安全な方法により、道路の左側に停止させる。

イ　停止後は、ラジオで地震情報や交通情報を聞き、その情報や周囲の状況に応じて行動する。

ウ　車を置いて避難するときは、できるだけ道路外の場所に移動する。やむを得ず、道路上に置いて避難するときは、道路の左側に寄せて駐車し、エンジンを切り、エンジンキーを付けたままとし、窓を閉め、ドアはロックしないこと。また、駐車するときは、避難する人の通行や災害応急対策の実施の妨げとなるような場所には駐車してはならない。

⑵　避難するとき

被災地域では、道路の損壊、物件の散乱等のほか、幹線道路等に車が集中することにより交通が混乱するので、避難のために車を使用してはならない。

○　大規模地震発生時の停電対策

１　安全に避難するための備え

夜間の場合、出口がわからない、床の段差やガラスの破片が見えないなど、とても危険です。

リビングや寝室などに懐中電灯や足元灯を備えましょう。

２　災害情報を確保するための備え

⑴　インターネットが使えない場合

インターネットや携帯電話を利用することが出来ない恐れがあり、情報を得ることが困難になります。

ラジオや予備の電池を用意しておきましょう。

⑵　インターネットが使える場合

スマートフォンを活用し、情報を収集することが出来ます。しかし、長時間使用するとバッテリーがなくなってしまうことから、普段から予備のバッテリーを用意し、持ち歩くと安心です。

※　自動車の利用

自動車にテレビがついている方は、停電になっても自動車についているテレビにより情報を得ることが出来ます。また、自動車のシガーライターソケットがついている場合は、スマートフォン用の充電器が販売されていますので、自動車に一つ積んでおくと便利です。

３　地震による電気火災の発生に注意

地震発生後、避難のために自宅を離れるときは、停電時であってもブリーカーを切りましょう。不在中に電気が復旧したとしても、電気ストーブやヒーターなどの上に落下した布などからの出荷を防ぐことが出来ます。

なお、市では、一定以上の揺れが発生した場合に電気を自動的に止める**地震感知ブレーカー（感震ブレーカー）を推奨**しています。地震感知ブレーカーには分電盤タイプ（内蔵型）、コンセントタイプ、簡易タイプ等いくつかの種類がありますので、製品ごとの特徴や注意点を踏まえ適切に選びましょう。

また、医療用機器を設置している場合、停電に対処できるバッテリー等を備えてください。