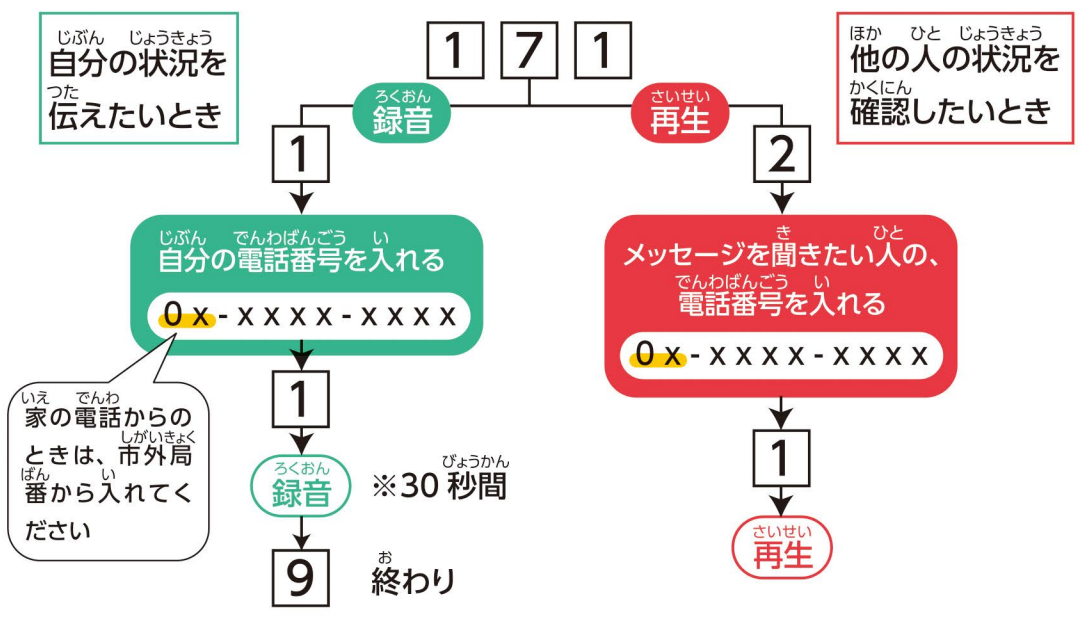


災害用伝言ダイヤル(声で伝えるメッセージ)

災害が起きると、電話がつながりにくなります。家族に伝えたいことがあるときは、災害用伝言ダイヤル「171」にかけてください。逆に、聞くこともできます。

171 かけると、無事を知らせるメッセージを送ることができます。



一度、やってみましょう! これらの日に、実際にやってみることができます。

- 毎月1日、15日
- 1月15日～1月21日 (防災ボランティア週間)
- 1月1日～1月3日 (年のはじめ)
- 8月30日～9月5日 (防災週間)

もしものときのメモ

何かあったとき、電話するところ

なまえ	お名前	でんわばんごう	電話番号

家族で避難するところ

かぞく	ひなん	かぞく	まわ	す	ひと	れんらくさき	か

避難所や、地図で色がついていない所にいる知り合いの人の家など、避難先を書きましよう。

ふだんから、備蓄品・非常用持ち出し品の準備をしましょう!

お大きな災害が起きたときは、食べ物などの支援が届くまで、早くても3日くらいかかると言われています。備蓄品は、ライフラインが復旧するまで、自分たちで生活するのに必要な物です。必ず3日分、できれば1週間分の水や食べ物などを用意しましょう。また、逃げる時に必要な物だけを、すぐを持って行けるようにすることも大切です。非常用持ち出し品は、リュックサックなどに入れて、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。

ふだん食べている食べ物、飲み物を消費しながらためておく「ローリングストック法」。ためておいた食べ物、飲み物は、いつのまにか消費期限が切れて、使えなくなっていることがあります。そんな時は、回転ストック(ローリングストック)といわれるやり方がおすすめです。新しいものを買ったらそれをいちばん奥にしまい、手前の古いものを先に食べるといったサイクルをつくることで、無駄に捨ててしまわずに済みます。



備蓄品 (家に用意しておくもの)

- 水・食料**
 - 飲み水 (1日3ℓ×家族の人数)
 - 保存ができる食べ物 (米・レトルト食品、カップ麺など) ※3日～1週間分を用意しましょう!
 - カセットコンロ・カセットボンベ



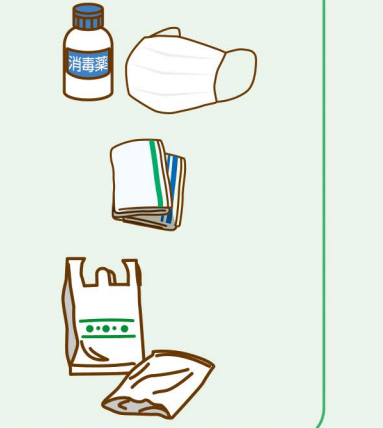
救急用品

- 常備薬 (かぜ薬・胃腸薬・消毒薬など)
- ばんそうこう・包帯・ガーゼ
- はさみ・ピンセット
- 体温計



衛生用品

- マスク
- 手指消毒薬
- タオル
- ウェットティッシュ・ティッシュ
- 歯みがきで使うもの
- 簡易トイレ
- トイレトーパー
- ゴミ袋・ビニール袋



女性や乳幼児用品

- 生理用品
- 粉ミルク・哺乳瓶
- 紙おむつ・おしりふき



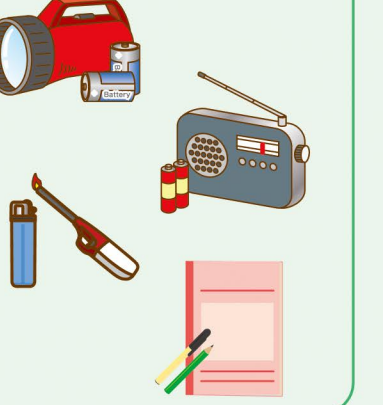
非常用持ち出し品 (すぐを持って行けるように準備するもの)

- 飲み水 (水筒、500mlペットボトル)
- 非常用の食べ物 (ビスケット、栄養バランス食品など)
- 携帯電話 (スマートフォン) の充電器・予備のバッテリー
- お金 (硬貨も)
- 通帳・印かん
- 身分証明書 (運転免許証・パスポートなど)
- 健康保険証
- 携帯トイレ
- いつも使っている薬・お薬手帳
- 粉ミルクや老眼鏡、セーターなど、家族や季節に合わせて準備しましょう。



生活用品

- LEDランタン・懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 電池
- お香・スプーン・紙のお皿
- 食べ物用のラップ
- ライター・マッチ
- ナイフ
- 書くためのマーカーペンや筆記用具



その他

- ヘルメット・防災ずきん
- 軍手
- レインコート (雨の日に着るもの)
- 着替え (上着・下着・靴下)



家の中と外をチェック

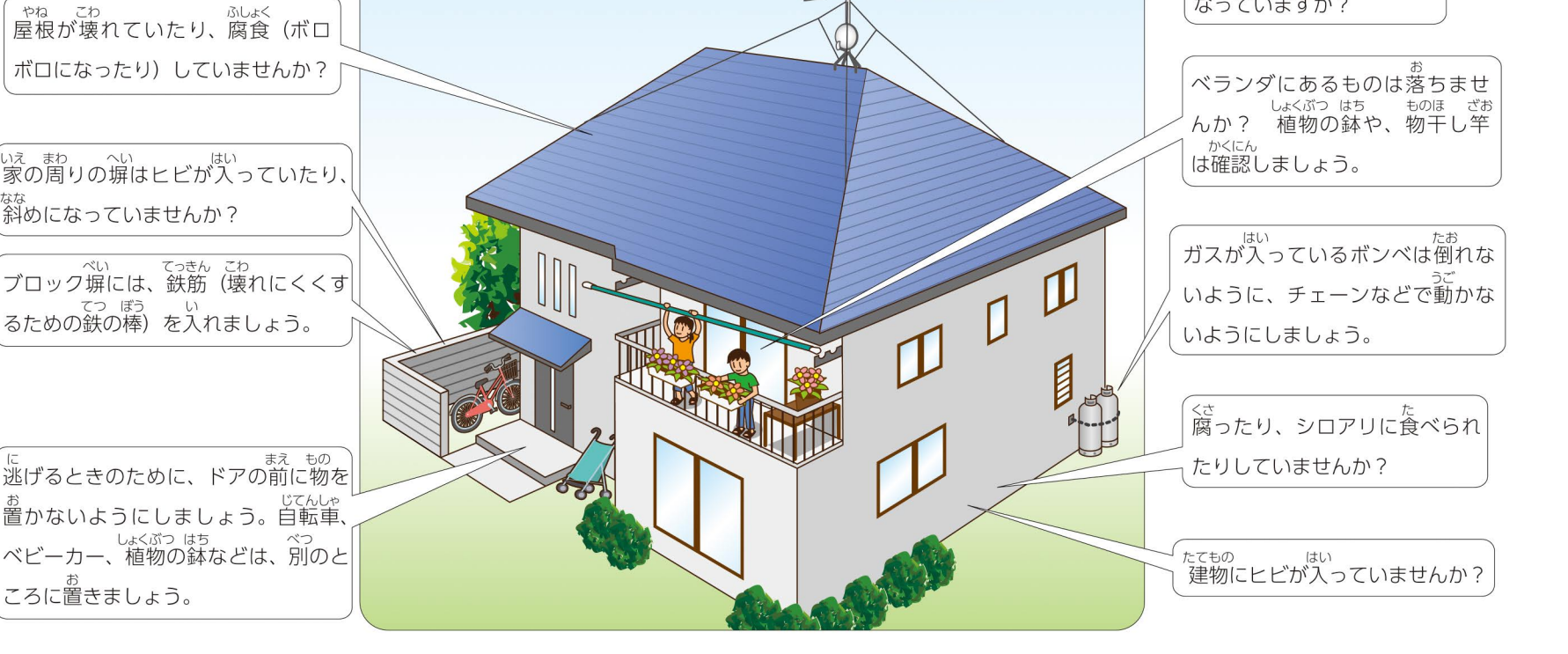
家が安全かチェックしましょう!

私たちが簡単にできる、地震の対策は大きく2つあります。1つ目は、家具が倒れたり落ちたりしないようにすることです。2つ目は、家のまわりにある塀などが壊れないか確認したりすることです。ふだんから、家の中も外もよく見て、次のような対策をしておきましょう。

家の中では...

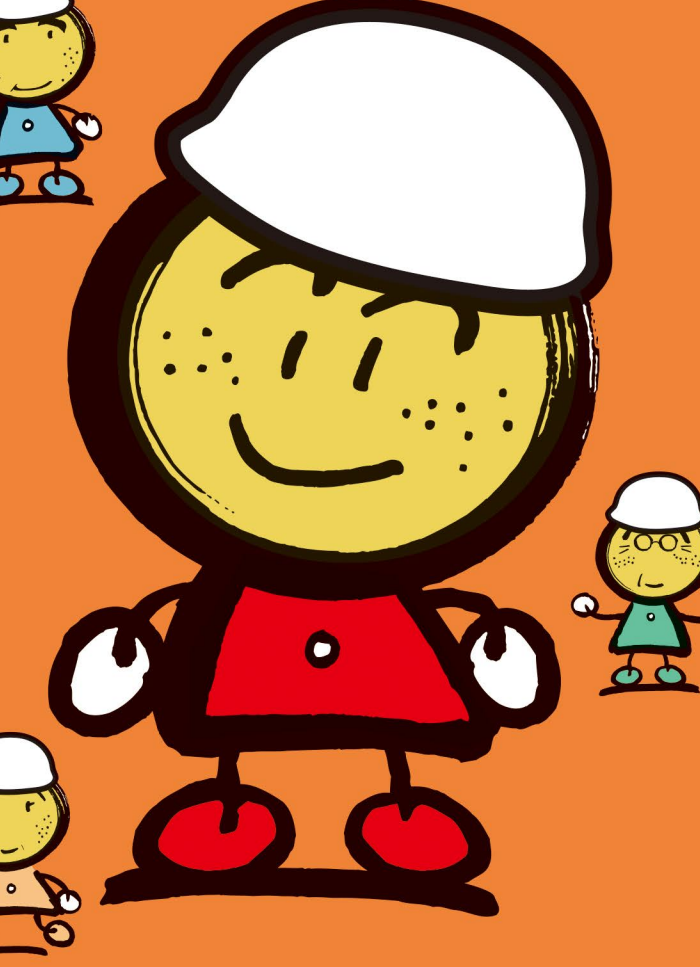


家の外では...



地震ハザードマップ

2021年
市民と地域と市が一体となった
災害に強いまちを目指して



この地震ハザードマップを見て、お住い(家)や、地域の状況を確認してください。お住いの安全対策や生活に必要な物の備蓄、避難場所や避難所までの道の確認などをして、災害が起きた時も大丈夫ようにしてください。