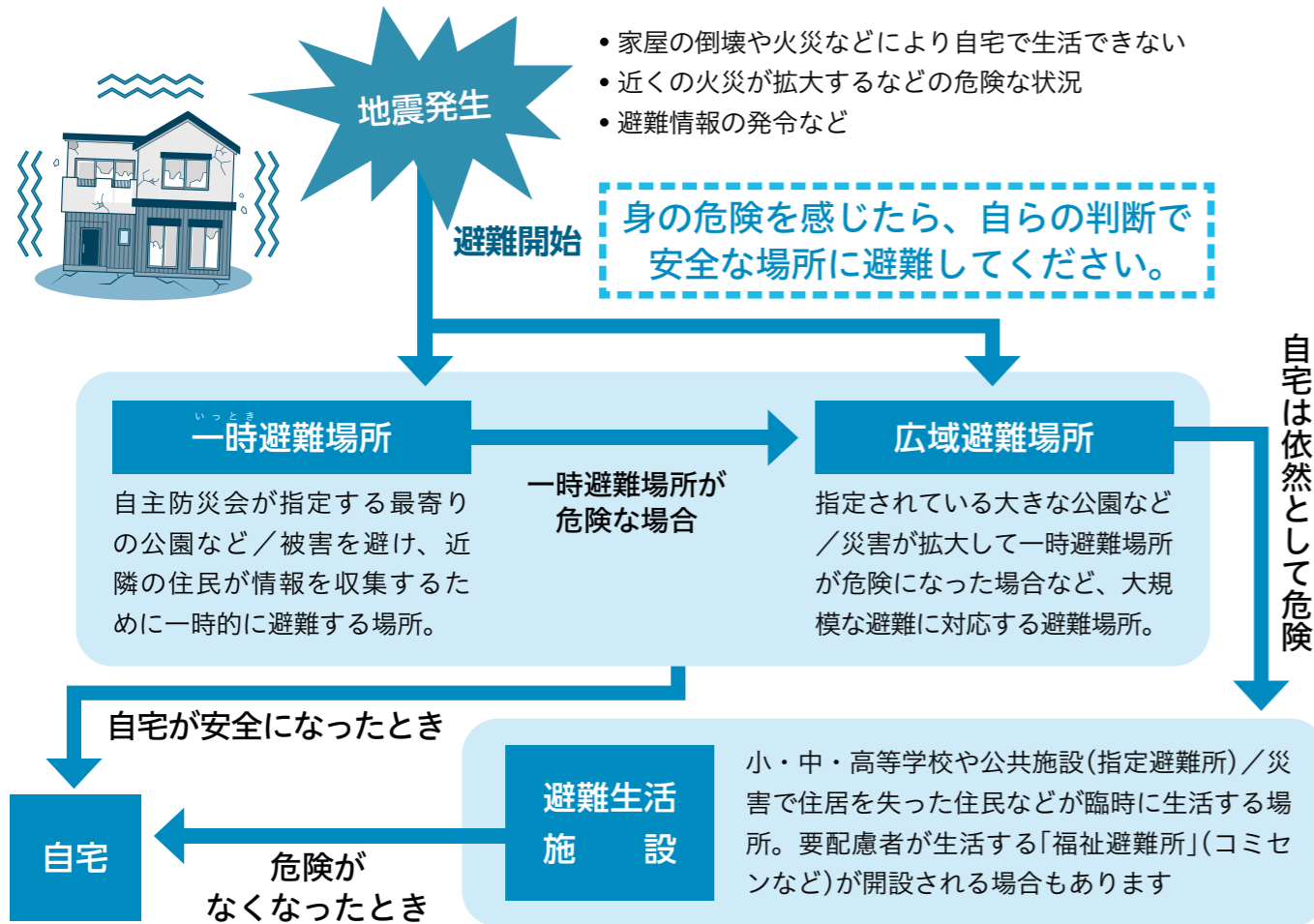


# 大地震発生時の避難

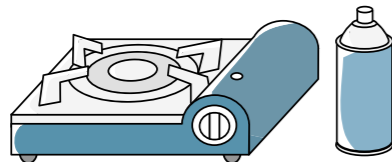
下記のフローを参考に、避難行動をイメージしておきましょう。



## あると便利な備蓄品

水や食料以外にも、災害時に備えて次のものも用意しておく便利です。

**カセットコンロ**▶電気やガスが止まってしまったときに、加熱調理やお湯を沸かすのに便利です。電気やガスが止まったときに、カセットコンロがないと煮炊きする方法がなく、お湯を沸かすだけでも困難です。



**ソーラーバッテリー・モバイルバッテリー**▶電気が止まったときに、特にスマートフォンなど情報を得るための機器が使用できないと、災害情報も入手しづらくなってしまいます。また、スマートフォンなどの充電に使用するバッテリーを用意する際は、USBポートの形状に注意し、ケーブルも併せて用意しましょう。



## 災害時の避難に支援が必要な人へ～避難行動要支援者支援制度

災害時に配慮が必要なかたのうち、自力では避難が難しかった(避難行動要支援者)の情報をあらかじめ地域(自治会、民生委員・児童委員、地区社会福祉協議会)で把握しておくことにより、災害時に、隣近所が助け合って速やかに避難する仕組みです。災害時の避難に不安がある人は、ご相談ください。

**対象**▶要介護3～5、世帯全員が70歳以上、重度の障がいなどで自力での避難が難しい人

**申し込み**▶電話で健康福祉総務課へ。

保健福祉センター健康福祉総務課地域福祉係 ☎(260)5604 ㊟(262)0999

## 特集1

# 大地震が起こる前に

今年に関東大震災から100年にあたります。

過去の地震では、東日本大震災をはじめ、

平成28年熊本地震(震度7)、平成30年北海道胆振東部地震(震度7)などが発生し、今年5月だけでも震度5以上の地震が日本各地で多発しており、いつ大地震が発生するか分かりません。

いざというときに自分や家族の命を守るために、地震発生からの流れを今一度確認し、災害に備えましょう。

市役所危機管理課危機対策係 ☎(260)5728 ㊟(261)4592

## 地震発生！そのときどうする？

### 地震発生前

#### 自宅で備える

家具の配置の見直しや固定などをして、家具の転倒によるけがなどを防ぎましょう。  
食料品や飲料水などの非常持ち出し品や備蓄品の準備をしましょう。



### 0～2分

#### グラリきたら

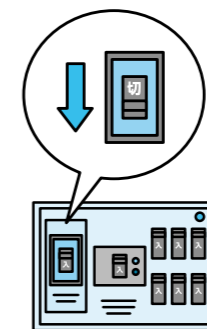
身の安全を確保  
姿勢を低くし、まず落下物から頭や体を守りましょう。



### 5～10分

#### 安全確保のあと

正しい情報を収集  
身の安全を確保できたら、次のことをしましょう。  
• ラジオなどで正しい情報を確認  
• 家屋の倒壊のおそれがあれば避難・出火防止のため電気のブレーカーを切る



### 2～5分

#### 揺れがおさまったら

火災の発生を防ぎ避難経路を確保  
揺れがおさまったら、次のことをしましょう。  
• 火の始末をする  
• ドアや窓を開けて逃げ道を確保する  
• 家族の安全の確認、確保  
• ガラスの破片などから足を守るため履物をはく  
• 余震に注意する

