

● 非常持出品

通帳・印鑑	現金(公衆電話用硬貨など)	<p>小さなお子さんがいるご家庭では 避難所等では乳幼児向けの物資が手に入りにくい場合もあるため、以下の物なども準備しておきましょう。</p> <p><input type="checkbox"/> オムツなど <input type="checkbox"/> 離乳食・おやつ</p> <p><input type="checkbox"/> 衛生用品 <input type="checkbox"/> 抱っこひも・おんぶひも</p> <p><input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳びん <input type="checkbox"/> おもちゃ・絵本など</p> <p><input type="checkbox"/> マスク・体温計 <input type="checkbox"/></p>
衣類・タオル 軍手・毛布	免許証・健康保険証 など	
救急医薬品 常備薬・消毒液 お薬手帳・石けん	<input type="checkbox"/> 非常用食料	
<input type="checkbox"/> 携帯電話 充電器	<input type="checkbox"/> 飲料水(500ml×6本程度)	
ラジオ・懐中電灯・電池	<input type="checkbox"/>	

非常備蓄品 備蓄の新しい考え方「ローリングストック」
ローリングストックとは、普段から自宅に少し多めの食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を備蓄しておく方法です。日常生活の中で消費しながら食料備蓄を行きましょう。

<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> アルファ化米
<input type="checkbox"/> 缶詰	<input type="checkbox"/> インスタントラーメン
<input type="checkbox"/> レトルト食品	<input type="checkbox"/> 卓上コンロ・ガスボンベ

● 風水害対策

<p>屋根</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> アンテナが不安定ではないか。 <input type="checkbox"/> トタンがめくけていないか。 <input type="checkbox"/> 瓦のひび・割れ・はがれがないか。 	<p>窓</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 窓枠にがたつきがないか。 <input type="checkbox"/> 雨戸にがたつきがないか。
<p>ベランダ</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 植木鉢や物干し竿など、落下や飛散の危険のあるものがないか。 	<p>雨どい</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 雨どいに落ち葉などが詰まっているか。 <input type="checkbox"/> 継ぎ目ははずれや塗装のはがれ、腐りがないか。
<p>外壁</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 壁に亀裂がないか。 	<p>排水溝</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 排水溝にごみや土砂が詰まっているか。

家財 濡れて困るものを、あらかじめ高い場所へ移動しているか。

その他 商店などでは看板のぐらつきがないか。
 貴重品や思い出のものが、すぐに持ち出せるようになっているか。
 ごみ箱や植木鉢などは室内に入れるか、飛ばないように固定しているか。
 庭木には添え木をしているか。
 ブロック塀が倒れそうにないか。
 プロパンガスのボンベが鎖でしっかり固定しているか。

● 防災訓練

市では、自主防災組織を中心とした住民の防災意識の向上及び避難の重要性の認識を図るため避難訓練などを実施しています。いざというときに備え、訓練に参加しましょう。

● 土砂災害の特徴と前兆現象

<p>急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)</p> <p>雨や地震などの影響によって斜面が突然崩れ落ちる現象です。</p> <p>次のような前兆現象に注意し、危険を感じたら速やかに避難しましょう!</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 小石がバラバラと落ちている ● がけから水が湧き出ている ● がけにひび割れができる 	<p>土石流</p> <p>石や土砂が、集中豪雨などによって水と一体となり、下流へ一気に流れ出す現象です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 山鳴りがする ● 川の水が濁り流木が混ざる ● 雨が降り続けているのに川の水位が下がる 	<p>地すべり</p> <p>大雨などでゆるくなった斜面が、ゆっくり斜面下方へ動き出す現象です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 地面にひび割れや段差ができる ● 地鳴りがする ● 沢や井戸の水が濁る ● 斜面から水がふき出す
--	--	--

● 土砂災害の避難の仕方

避難する時間がない場合 緊急時は近くの鉄筋コンクリート造の建物へ避難する。木造家屋の場合は、家の中でがけが一番遠い上階の部屋などに避難する。

雨がやんでも注意 雨のピークから遅れてがけ崩れが発生する場合もあるため、しばらくの間は注意する。

● 地震時の行動

地震は突然やってきます。もしも今、突然大きな揺れが起きたら、どのような行動をとればよいのか考えてみましょう。また、さまざまな場面での地震発生を想定し、どの場面でもどのように行動したらよいか家族で話し合しましょう。

緊急地震速報!

地震発生

① まず、身を守る

まず低く! 頭を守り! 動かない!

地震はいつ・どこで起こるのかわかりません。揺れを感じたら、まずは身を守る行動をします。

② 非常脱出口の確保

玄関、窓を開けて逃げ口を確保する。

揺れがおさまったらすぐに行動しましょう

揺れがおさまったら 二次災害の防止

靴または底の厚いスリッパを履く

靴または底の厚いスリッパを履き、ガラスの破片や散乱物から足を守る。

周りの安全確認

倒れた家具等の下敷きになっていないか確認する。

火元の確認

ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落とす。もし火が出ていたら、あわてずに初期消火をする。

余震に注意しながら 近所の安全確認

隣近所へ声かけを行う

火災時には協力して初期消火

火が発生している場合は、大声で知らせ、消火器、バケツリレーなど近所で協力して初期消火をする。

デマにまどわされず、 正確な情報を収集

正しい情報を聞く

ラジオなどで正確な情報を収集する。市役所、消防、警察、自主防災組織などの情報を確認する。

電話は緊急連絡を優先

災害用伝言ダイヤル **171** (外出先から)

安易に電話をかけることは避け、安否の確認は「災害用伝言ダイヤル」などを活用する。

避難後は助け合いの 心で行動を

地域で協力する応急救護の体制づくり

倒壊した家やその危険性のある家には入らない

水・飲料の確保

いざというときのために、ひごろから1週間分を目標に飲料水と食料を備蓄する。

余震に注意

地震の後は数ヵ月間、強い余震が起こることがあります。油断せずに行動しましょう。