

令和8年度版 地震対策の再確認 **全戸配布**

防災対策の6割は自助とされています。各家庭で行うことをお知らせしますので、この機会に再度確認しましょう！

できることからコツコツと！！

初めに、生活の場において地震の揺れから身を守り安全に移動するため、自宅や職場などの環境を再度確認しましょう。建物の倒壊や家具の下敷きで命を落としています。

- ☐耐震確認【特に昭和56年5月31日(旧建築基準法)以前の建物】
- ☐家具・電化製品の固定
- ☐棚から物が飛び出ないか
- ☐物が無い安全スペースの確保
- ☐外に避難する際の動線の確保

次に、自宅や避難所において生き延びるために、備蓄品や非常用持出品の準備と確認をしましょう。災害の規模が大きいほど共助と公助には時間と日数を要します。

- ☐食糧・飲料水【最低3日分、推奨7日分】
- ☐簡易トイレ・携帯トイレ(1人1日5回使用で計算)
- ☐懐中電灯・ランタン
- ☐ティッシュペーパー
- ☐ウェットティッシュ
- ☐アルコール除菌ジェル
- ☐ラップフィルム
- ☐洗面用具
- ☐生理用品
- ☐上着・下着・紙おむつ
- ☐乳幼児に必要なもの
- ☐常備薬・お薬手帳 など家庭ごと必要なものを選択

最後に、地域の実情を知るためにハザードマップなどで避難路・避難地を確認しましょう。家庭ごと連絡手段を決めておきましょう。建物の状況や居る場所によっては、避難が不要場合があります。

- ☐避難路に危険な場所がないか日ごろから確認する
- ☐安全な親戚・知人宅への避難を事前に検討しておく
- ☐家族やご近所であらかじめ避難場所を決めておく
- ☐時間帯によって家族がどこにいるかを把握し、連絡手段を決めておく(災害用伝言ダイヤル171の活用)
- ☐揺れを感じたら直ちに避難できる態勢をとる

防災対策に
占める割合は
自助 (6割)
共助 (3割)
公助 (1割)