

南海トラフ巨大地震に備えて!!!



制作年月日/平成 29 年 3 月
発行責任者/生石地区まちづくり協議会

今後 30 年以内に 70% の確率で起こると想定されている南海トラフ巨大地震
地震を防ぐことはできませんが被害を減らすことはできます！各家庭で備えましょう

非常持ち出し品 チェック表

- ヘッドライト（懐中電灯）予備電池も
- お湯を沸かす熱源（カセットコンロ等）
- LED カンテラ・災害ラジオ
- レトルト・α米・カップ麺/最低 3 日分
- ペットボトル飲料水
- 救急セット・常備薬
- 万能ハサミ
- 軍手・手袋
- ロープ
- レジャーシート/1人1畳程度
- サバイバルブランケット
- 簡易トイレ
- タオル
- ポリ袋

これらの非常持ち出し品（特に食品）は、使ったら補充するローリングストックという備蓄方法で一週間程度備えておくのがおすすめです。

用意できているものにはチェックを！

家屋の安全を 確認しましょう

建築基準法が改正された**昭和 56 年以前**に着工した建物は**旧耐震基準**で設計されており、大地震に対する安全性が特に低いとされています。
家屋の**耐震診断**を受け、必要な場合は**耐震改修**を行いましょう。



引用/まつやま防災マップ

家族で防災会議

災害は家族と一緒に居るときに起こるとは限りません。いざというとき、あわてず行動できるよう家族で普段から話し合っておきましょう。



話しあいたい項目

- 集合場所・避難場所・避難経路
 - 災害が起こったときの身の守り方
 - 家族が離れているとき、災害が発生した場合の連絡方法
 - 家の近くの浸水状況や、土砂災害の危険箇所を防災マップで確認
 - 災害時の家庭での役割分担
- ※家族の安否確認、非常持ち出し品の準備・点検、避難経路の確保、近者救助など
※乳幼児・高齢者・障がい者・病人・妊産婦のいる家庭はその避難方法も話し合いましょう。

引用/まつやま防災マップ

もしも地震が起きたら！

地震発生～2分	自分の身を守る <ul style="list-style-type: none"> ● 激しい揺れは数十秒程度 ● 倒れてくる物から身を守る
2～5分	火の元の確認 火の始末 家族の安否 <ul style="list-style-type: none"> ● あわてず大揺れが収まってから消火 ● 揺れているときには火傷する恐れがある ● 家族の無事を確認する ● 家庭内で避難場所等を決めておく
5～10分	避難経路の確保 <ul style="list-style-type: none"> ● ドアや窓が開かないことがある ● 割れたガラスなどに注意し、厚手のスリッパ等を履く
10分～	近所の安全確認 <ul style="list-style-type: none"> ● 近所で家屋が倒壊して、けが人、埋もれている人はいないか？ ● 火災は発生していないか？

家具を固定しましょう

建物の中でケガをした人の多くは、家具の転倒・落下によるものです。すぐにできる対策があります。

転倒防止器具

一番効果的なのは**L型金具**です。
壁に穴をあけられない場合は、**ストッパー式器具**と**ポール式器具**（つっぱり棒）の合わせ技がおすすめです。



窓ガラスや食器棚のガラスに 飛散防止シートを

飛散防止シートを貼れない場合、**カーテン**をひいておくとも飛散防止になります。ガラス近くの**家具の配置**も考えましよう。



引用/まつやま防災マップ

わが家のひなん場所



生石地区防災マップ等を利用して、災害時の危険箇所や避難場所を確認し、記入しましょう。



引用/まつやま防災マップ