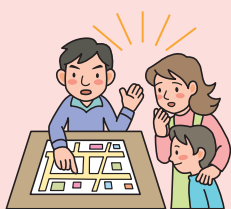


1 自宅の被害想定

自宅所在地の特性

- 標高（海拔）はどのくらいか
- 海岸からどのくらいの距離か
- 津波危険予想地域内か
- 山がけ崩れ危険予想地域内か



わが家の防災対策 チェックリスト

ご家族みんなでチェックしてみましょう

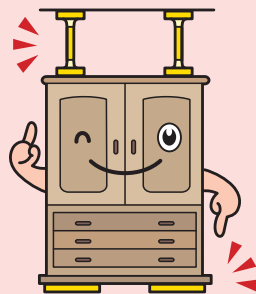
家族が離れているときに地震があった場合の対応

- 各々の職場や学校等の所在地（通勤・通学経路や周辺地域を含む）の被害想定を認識しているか
- 各々がどのような行動をとるのか、日頃から家族で話し合っているか

2 自宅の耐震化、家具類の固定、家財の落下・転倒対策

建物の耐震性と危険箇所の把握

- 自宅建物の耐震性は確保されているか
 - ※木造住宅の場合、建築は昭和56年以前か以後か
 - ※耐震性に不安がある場合は、耐震診断・耐震補強をする
- ブロック塀や門柱の転倒、倒壊対策をしているか



家具類の固定

- 自宅にある家具・大型家電などを壁などに固定しているか

落下・飛散防止対策

- 窓ガラスや鏡の飛散防止対策をしているか

3 防災用品・生活用品の備蓄、応急救護

停電への備え

- 停電に備えて非常用の明かり（懐中電灯など）を用意しているか

水・食料の備蓄

- 水は一人3リットル、3日以上を備蓄しているか
- 食料は、非常食3日分以上に7日分程度の備蓄や買い置きがあるか
- 乳幼児やアレルギーのある家族がいる場合、離乳食やアレルギーを考慮した食品を用意しているか



生活必需品などの備蓄

- あると便利な生活用品（軍手、マスク、ウエットティッシュ、生理用品等）を備蓄しているか
- 緊急に避難する場合に備えた最小限の非常持ち出し品をまとめているか

負傷や病気への備え

- 常備薬（持病薬など）を備蓄しているか
- いざというときにお薬手帳を活用できるようにしているか



4 情報確認

- 電話不通時の家族の安否確認方法や集合場所を事前に決めているか
- 災害用伝言ダイヤル「171」の使用方法を知っているか
- パソコンや携帯電話、スマートフォンに、気象庁や市が発信する防災情報の配信が受けられるようにしているか

以上のチェックが終わり、疑問点や不明な点がある場合はお問い合わせください。家庭内の対策はもとより、隣近所をはじめとする地域の防災対策が重要であることは言うまでもありません。

いざというときこそ、地域で支えあい、助け合うことが求められます。自助に取り組むと同時に、自主防災組織など地域防災活動にも積極的に参加しましょう。

見直そう、自助・共助の心

～自分を守り、そして、助け合おう～



わが家の防災対策を再チェック！

南海トラフの巨大地震の被害想定が発表され、強い揺れと津波の範囲が、これまでの予想よりさらに広がりました。防災の基本は「自らの命は自ら守る」です。各家庭で皆さんが防災対策に取り組み、災害に強いまちを作りましょう。

問合せ先 市民課防災係 ☎ 2215

3日以上の備えを！

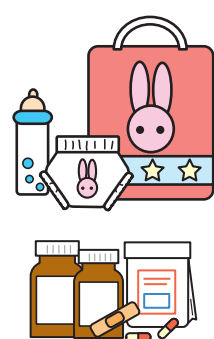
災害発生時、市役所を始めとする公的機関は人命救助を最優先に活動します。そのため、初期段階では物資が十分に行き届かない状況が考えられますので、自分を自分で守るための3日以上での備蓄が最低限必要になってきます。

備蓄品の例

飲料水（1人1日3L）・食料・懐中電灯（電池も一緒に）・ラジオ・衣類など



※特に個別の事情に左右されるものは自分でご用意を！
【例】メガネ・補聴器・薬・アレルギー対応食品・おむつ・生理用品など



スムーズに避難するコツ！

1. 集合場所・時間を決める

いざというときのために家族間で緊急避難場所を決めておきましょう。近くの高台など、なるべく安全な場所や、避難場所の敷地内で具体的な場所（例「〇〇小学校の体育館前」など）と時間（10時と3時）などを決めておきましょう。

2. どの避難所かを決める

避難所は近くの小中学校などです。家族でどの避難所に行くのか事前に決めておきましょう。

※自宅が無事な場合は、避難所ではなく自宅にとどまるという選択肢もあります。

3. 避難路を調べる

自宅から緊急避難場所や避難所までの避難路を、事前に歩いておきましょう。日頃の道で「防災の目」で見つめ直してください。

4. 地域のルールを知る

多くの地域で緊急避難場所

などを決めています。事前に確認しておきましょう。自治会や自主防災組織へ加入し、防災訓練などの活動に参加して、地域の絆を深めておきましょう。

助け合おう！

小さなお子さん、妊娠されている方、高齢の方、障害のある方等、災害時要援護者の方々に、支援の手を貸してください。

「向こう3軒両隣」の協力関係が大事です。避難所では、地域の皆さん同士で協力し、積極的に避難所運営や運営に携わってください。助け合いの気持ちも重要です。

わが家の防災対策 チェック

まずは、各家庭で行っていただくことが望ましい防災対策を左ページのチェック表を使って確認してみましょう。各チェック項目については、下田市が発行している防災便りなどの防災関係資料や市のホームページに掲載されている資料などを参考にしてください。