

備えて安心！

# 災害の備えしていますか？

12月8日午後11時15分ごろ、青森東方沖を震源とする震度6強の地震を観測しました。これにより津波注意報が発表され、雪の降る夜中にもかかわらず、多くの住民が高台、避難場所に避難しました。

奄美においても奄美群島太平洋沖地震、南海トラフ地震が観測された場合、大津波警報が発表される可能性があります。

皆さん、避難の準備をしていますか？他人事と思っていませんか？

## ○家具の置き方、工夫していますか？

大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておく必要があります。

- ・家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう。
- ・手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。



大きな揺れ、津波警報などですぐ避難！

## ○非常持出バックの準備、

できていますか？

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。

非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。



- ・絶対に海を見に行かない
- ・避難所ではなく避難場所へ
- ・津波警報などの発表時は、日頃から避難場所の確認を
- ・原則、徒歩で避難を



## ○携帯トイレ・食糧・飲料水などの備蓄、

十分ですか？

携帯トイレ・食料・飲料水などの備蓄の例（人数分用意しましょう）

- ・携帯トイレ 3日分（1人1日5回が目安）
- ・飲料水 3日分（1人1日3リットルが目安）
- ・非常食 3日分の食料として、ご飯（アルファ米など）、缶詰、干物、乾パンなど
- ・生活必需品 トイレシートペーパー、ティッシュペーパー、携帯トイレ・簡易トイレ など

※ 大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

※ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

『防災に関する標準テキスト』（内閣府）  
「3日分の食料・飲料水・生活必需品の備蓄」を推奨  
個人や家庭での自助努力



## ○避難場所や避難経路、確認していますか？

いざ災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、瀬戸内町のホームページや瀬戸内町防災ハザードマップから、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう。

## ○ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか？

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。安否確認には、電話で安否などの伝言を録音することができる「災害用伝言ダイヤル」、携帯電話等のインターネットサービスを利用する「災害用伝言板」などのサービスを利用しましょう。

いざという時に利用できるように、以下の体験利用期間に、サービスの特徴や使い方を確認しておきましょう。

### ・災害用伝言ダイヤル

局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。

※一般加入電話や公衆電話からご利用できます。

※携帯電話からもご利用できます。

### ・災害用伝言板

携帯電話からインターネットサービスを使用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが、情報を閲覧できます。

171 災害用伝言ダイヤル

録音

再生

① 171に電話をする

② 「1」を押す

③ 電話番号を押す

④ 自分の声を録音する

① 171に電話をする

② 「2」を押す

③ 電話番号を押す

④ 伝言を聞く

録音や再生を行う電話番号をどれにするか、家族で決めておきましょう。

録音できるのは30秒！

① 名前

② 所在地

③ 誰と一緒に

① 〇〇です

② 〇〇〇〇小学校にいます

③ 〇〇と一緒に避難しています

① 安否

② 次の伝言時刻

① 全員無事です

② 次は〇〇時に伝言を残します