

# 命のパスポート

シリーズ133

# 改めて災害の備えを お願いいたします

## 発災時間とそのときいる場所で あなたのとるべき行動が変わります

### 昼に地震が起きたら…

- 家族がそれぞれ別の場所にいる
- 公共交通機関が止まって帰宅困難者が出る
- 炊事の時間帯には火災が多くなる
- 地域に人手が少ない

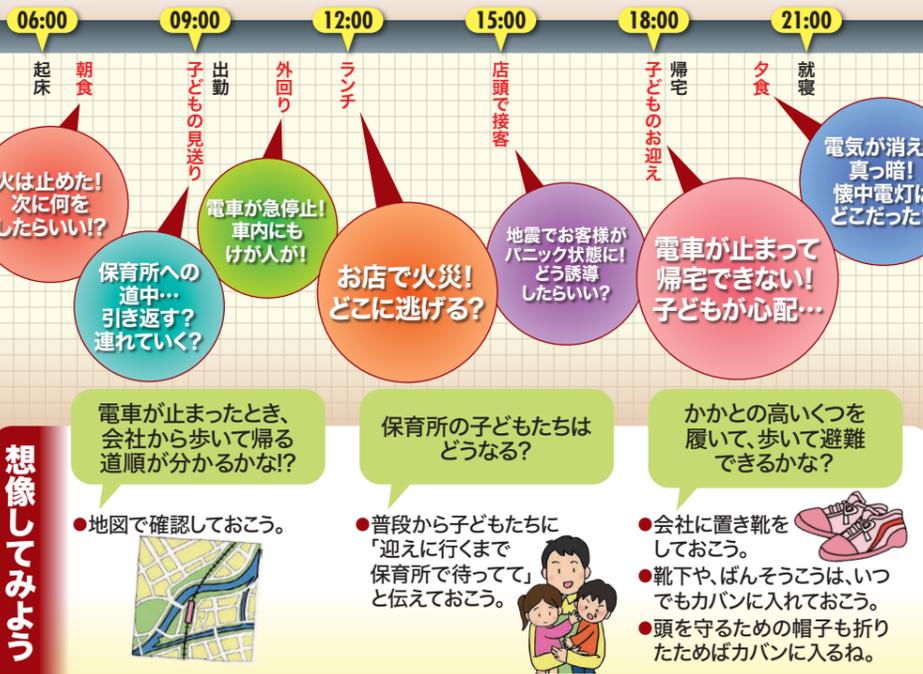
東日本大震災は午後2時46分に起きました

### 夜に地震が起きたら…

- 多くの方が家にいる
- 寝ていて倒壊家屋や家具の下敷きになる被害が多くなる
- 灯りの確保がすぐに必要になる
- 灯りがなく救助活動が遅れる

阪神・淡路大震災は午前5時46分に起きました

### こんなとき、地震が起きたら…(動いているかたの場合)



## (((!!))) 緊急地震速報が鳴ったら どこにいても絶対これだけは!

### 最優先で 身の安全を確保 してください!

緊急地震速報が鳴ってから強い揺れが来るまでの時間は、数秒～数十秒しかありません。身の安全を確保するために、**次の行動**を必ず覚えておいてください。

### 机やテーブルの下に 隠れる

丈夫な机やテーブルの下(物が「落ちてこない・倒れてこない」場所)に隠れ、身の安全を確保する。脚をしっかりつかんで強い揺れに備える。



大型家具や家電などは揺れた瞬間に転倒・落下します!

### 机やテーブルが近くにない場合

#### 屋内にいるとき

#### 「その場にあるもの」で 頭を守る

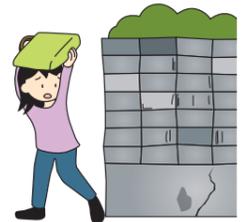
枕やカバン、買い物かごなど、その場にあるもので頭を守り、何もなければ、上着で頭を覆うか、手で頭を守る。物が「落ちてこない・倒れてこない」場所へ移動し、身をかがめる。



#### 屋外にいるとき

#### 危険な場所から 離れる

ブロック塀、自動販売機、古い建物などのそばから離れる。ガラスや看板、瓦などの落下物に注意して、カバンなどで頭を守り、広いところへ移動する。



### 日頃から準備を

### しておいてください! いざというとき、何が起こり、

## 絶対これだけは! 3日分の水・食糧を備蓄してください!

大地震が起きた直後、3日間は外部からの支援が届きません。3日間持ちこたえられるよう、水・食糧を備蓄してください。

### 水 9リットル×家族の人数

ひとり1日3リットルの飲料水が必要です  
4人家族なら  
9リットル×4人



### 食糧 普段食べているものでOK!

調理しなくても食べられるものをそろえてください  
●レトルト食品(おかゆ・雑炊・シチューなど)  
●缶詰・びん詰め食品



### 冷蔵庫やパントリーは いつもいっぱい!

普段から、多めに買い置き、古いものから消費して、使ったらまたすぐに買い足しておく。常に「新しい在庫」を家に置いておきましょう。



▶それも備蓄のうちです!

## 何が必要になる?

### 停電!

- 電灯がつかない…
- テレビが見られない…
- 携帯電話が充電切れ…



### 断水!

- トイレが流せない…
- お風呂に入れない…
- 食器が洗えない…



### ラジオを買っておいてください!

箕面市では、災害時の緊急情報をタッキー-816 (FM81.6メガヘルツ)で繰り返し放送します。いざというときのために、持ち運びができるラジオを買っておいてください。スマートフォンなどで、タッキー-816を受信できるものがあります。

### 非常用持ち出し袋



普段からこれらの備蓄品は、非常用持ち出し袋に入れて玄関周りに置いておきましょう!

### その他

- 笛・ホイッスル ●無いと困るもの(助けを呼ぶため)
- 水を少しと軽い食糧
- 赤ちゃんのミルク・おむつ
- いつも飲んでいる薬
- 消毒用アルコール
- コンタクトレンズ(または予備のメガネ)
- 生理用品
- ティッシュ
- マスク
- 体温計

平成30年6月18日(月)午前7時58分頃、大阪府北部を震源とする地震が発生し、震度6弱の揺れが箕面市を襲いました。今後、このような大地震がいつまた起こるか分かりません。  
いざというとき、どこにいても慌てず、適切な行動がとれるよう、何が起こり、何が必要になるかを一つひとつ想像して、対策やとっさの行動を考えておくことが大切です。これを機会に、改めて災害に備えてください。