

地震発生!!

自宅で生活できそう?

- ① 自宅に被害(倒壊など)はない
- ② 周囲に火災の危険はない

この点に注意!



自宅で生活できる

お家で避難



自宅での生活に危険がある



地域防災拠点や
親戚・知人宅などへ
避難

地域防災拠点とは

- 震度5強以上の地震が発生したときに開設されます。
- 自宅が倒壊するなどして、住めなくなってしまった人が避難生活を送る場所です。
- 区内では35か所の小中学校が指定されています。

大きな地震が起きたとき、とりあえず避難所に避難すればいいと思いませんか?



とつかの防災キャラクター

自宅が安全なら...

お家で避難



お家で避難のメリット

自宅に住める状態(=安全を確保できる状態)であれば、プライバシーの確保が難しい避難所より、住み慣れた自宅で過ごす方が、ストレスの少ない避難生活を送れます。

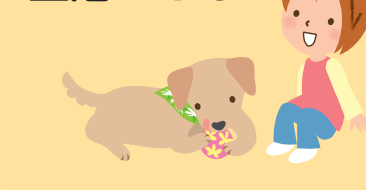
慣れ親しんだ自宅で
ストレスフリー



プライバシーを
確保できる



ペットと一緒に
生活できる



自宅で避難生活を送るためには、自宅の安全を確保できる状態であることが大前提です。建物自体が無事でも部屋の中が危険な状態だと生活も困難になります。



平成7年 阪神淡路大震災 地震後の家の中の様子 (写真提供:神戸市)

安全確保のために
今からできることを
次ページ以降で

チェック!



マンションに住んでいる場合は

倒壊の危険性が少ないため、お家で避難が基本です。

お家で避難、地震対策についてもっと知りたい方はこちら

区役所9階で配布中
防災よこはま



区役所9階で配布中
戸塚区こども防災ブック



スマートフォンアプリ
横浜市避難ナビ



iOS版



Android版

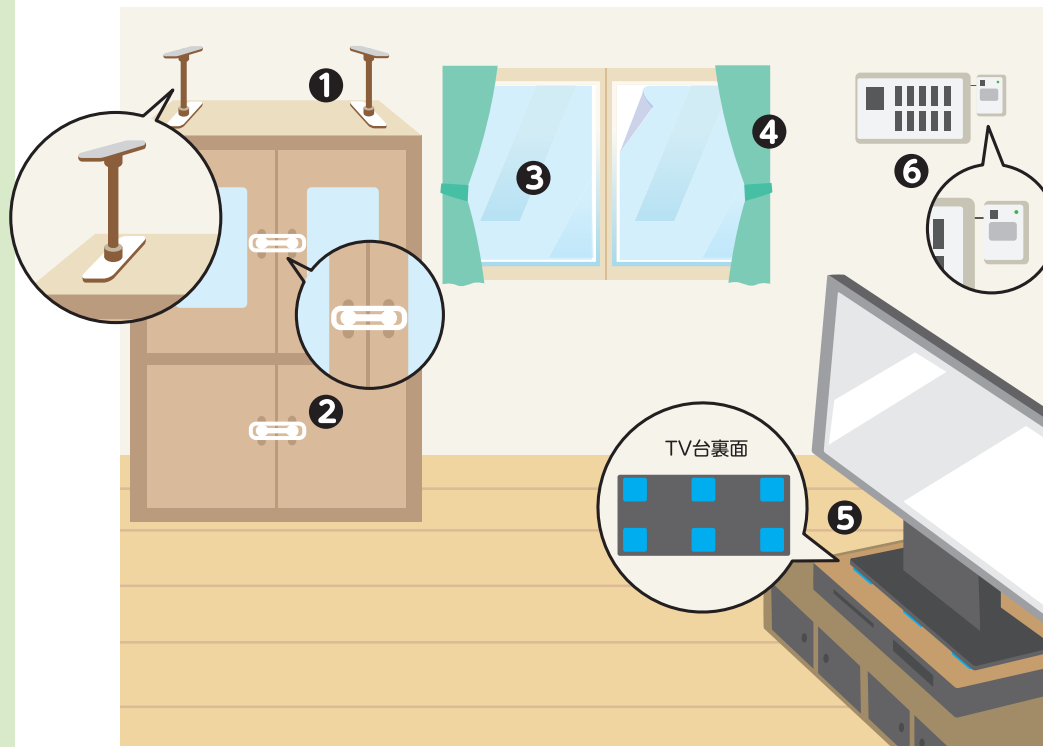
お家で避難をするために今からできること

備え

1 自宅をチェックしよう

家の中の安全対策

地震で家具が倒れたり、食器などが散乱したりしないようにしましょう。



- 1家具**
金具やつっぱり棒など家具転倒防止器具を取り付ける
- 2戸棚**
食器等が飛び出さないように扉に留め具を付ける
- 3窓ガラス**
飛散防止フィルムを貼る
- 4カーテン**
防災加工のものが望ましい
- 5テレビ**
耐震マットなどで固定する
- 6ブレーカー**
通電火災を防ぐため、感震ブレーカーを設置する

感震ブレーカー:大きな揺れを検知して電気を自動で遮断する機器

家具の転倒防止をしていないと...

平成15年7月の宮城県北部を震源とする地震(マグニチュード6.4、最大震度6強)では...



居間に行ったら、2段重ねの和ダンスの上だけ、2段目がテーブルを越えて、2mぐらい吹っ飛んでいました。もうテレビは倒れる、人形ケースは割れる、本棚は倒れるで、足の踏み場もないほどでした。

転倒防止器具をつけていた家具だけは倒れなかったので、やっぱり全部にやっておけば良かったなと思いました。

東松島市 60代女性

出典:内閣府防災情報のページ 一日前プロジェクト
URL: <https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/thh20021.html>

備え

2 備蓄をしよう

最低3日分!
できれば7日分!

家族ごとに必要な備蓄を考えよう 備蓄品チェックシート

下記の例を参考に必要な物をチェックしましょう。

トイレは我慢できません!
忘れずに備えましょう。

食品等

- 水(1人1日3ℓ)
- 主食(レトルトご飯等)
- レトルト食品
- 缶詰
- 栄養補助食品
- お菓子

生活用品

- 乾電池
- 懐中電灯・ランタン
- モバイルバッテリー
- 手回し充電式等のラジオ
- ラップ
- 紙皿・紙コップ
- 救急医薬品
- 常備薬
- ポリ袋

あると便利!

- カセットコンロ
- ガスボンベ

電気・ガスが止まっても
食品を
温められます。

乳幼児用品

- おむつ
- おしりふき
- 液体ミルク
- 離乳食
- 使い捨て哺乳瓶

要介護者用品

- 介護食
- 大人用おむつ
- 補助具などの予備

ペット用品

- ペットフード
- 水
- 首輪、リード
- トイレ用品

ご自身に合わせて必要なものを書こう!

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ローリングストックをしよう

普段使用している食料や生活必需品などを多めに買って置き、消費したら補充することで、常に一定量が備蓄されている状態に。

