阪神･淡路大震災　1995年1月17日 5：46 発生

この瞬間、多くの人はそれが地震だと分かりませんでした。強いショックを受けた時、人は「凍りつき症候群」に陥りうまく避難できず、大きな災害につながる恐れがあります。

東日本大震災　2011年3月11日 14：46 発生

この震災では、想定を上回る地震と津波が発生し甚大な被害が生じました。また、東京電力・福島第一原子力発電所の事故により大量の放射性物質が環境中に放出されました。

熊　本　地　震　2016年4月14日 21：26 発生

「九州では地震は起こらない」と思っていた人が少なからずいました。この思い込みが建物の耐震化の遅れを招き、被害を大きくしたとも言われています

もしものとき、自分や家族の身を守るのは

たったひとつの知識

たったひとつの道具

たったひと言のコミュニケーション

かもしれません

小さな備えが、大きな助けになるのです

大災害が起きてから、後悔しないように

今すぐ、防災アクションを始めましょう

作成：松村チサト

狭　山

防災編

いざというときに

今すぐ 防災アクションを始めよう！

東日本大震災からの教訓は
人と人との“きずな
そして“助け合い”の大切さ でした

自 助 … まずは、自分自身を守ること
共 助 … 近所や地域の協力は被災直後の大きな力です
公 助 … 自衛隊・消防・警察などの公的救助は、機能するまでに時間がかかることがあります

今やろう！４つの備え

1　物の備え　日常備蓄のポイント

在宅避難を生きのびるための食料品・生活必需品の蓄えをしましょう

2　室内の備え

家具類の下敷きにならないための対策。ガラス飛散防止。出火・延焼を防ぐ防火対策

3　室外の備え

家のまわりの状況や危険度を知っておくことが安全に避難するための第一歩。

4　コミュニケーションという備え

災害時にはご近所同士の協力が必要です。普段からご近所の方とあいさつを交わしましょう

出典：・東京防災　東京都 防災管理課　編集/発行
・もしものときに役立つ わが家の防災ハンドブック
山村武彦監修　家の光協会発行
・親子のための 地震イツモノート
地震イツモプロジェクト編　㈱ポプラ社発行
・ママのための 防災ハンドブック
国崎信江 他監修　㈱学研パブリッシング発行

安否確認の方法 と 情報の入手

● NTT 災害用伝言ダイヤル　171
① 171 をダイヤル
② 音声ガイダンスに従って録音・再生

● 災害用伝言板　web171（携帯・スマホ・PC）
① https://www.web171.jp にアクセスし、登録
② 被災地の人の電話番号を入力
③ 伝言を登録・確認
どちらも、毎月１日・15 日に体験利用できます

● 狭山市役所 防災課　04-2953-1111（内線 3695）
● 防災行政無線 音声自動応答サービス　0120-81-3804
● 狭山市公式ホームページ
➡ http://www.city.sayama.saitama.jp/
● 狭山市公式モバイルサイト
➡ http://www.city.sayama.saitama.jp/mobile/
● 狭山市公式ツイッター
➡ https://twitter.com/citysayama
気象警報などが発表・解除された場合、自動的に内容を発信。
災害時には文末にハッシュタグ“#狭山市災害”を付けて被害状況を発信して下さい。検索と情報の共有が可能になります。
● 狭山市公式フェイスブック
➡ https://www.facebook.com/citysayama
● 狭山市メール配信サービス
緊急情報、気象情報などをメール配信します
登録方法：下記アドレスに空メールを送信。指示に従い登録
➡ mag_reg@mobile.city.sayama.saitama.jp

安全ゾーンをみつけよう

安全ゾーンとは　1　ものが落ちてこない場所
2　ものが倒れてこない場所
3　閉じ込められない場所

自宅では	玄関。柱が多く家具が少ない 靴をはきドアからの避難も可能
エレベーターでは	すべてのボタンを押し、ドアが開いたら降りて階段で避難する
スーパー・コンビニでは	かご等で頭を守り、陳列棚から離れ、出口、非常口から避難する
電車バスでは	手すりにつかまり低い姿勢になり、急停車の衝撃から身を守る
地下街では	真っ暗になっても、壁伝いに行けば必ず出口にぶつかる
高層階では	揺れが大きいのでしっかりしたものにつかまる。機器の転倒に注意
車に乗っていたら	左に寄せて停車。キーと連絡先のメモを車に残す。車検証は自分で持って出る
高速道路・トンネルでは	車の場合と同じ。非常口は高速道路では1㎞毎、トンネルでは400m事にある

1　物の備え　日常備蓄のポイント

● 水・食料などは7～10日分をストックしておく

災害が起こったとき避難所で暮らすことになるのは、全体から見ればまれなケース
家で待機する可能性を考え「**食べては補充**」を繰り返す

● 生活用水の重要性

断水で最も困るのは、生活用水が使えなくなること
常に、お風呂の水をためておく

● 使用期限をチェック

食品、電池、薬、使い捨てカイロなど定期的に点検を行う

● 非常持ち出し袋

□ 懐中電灯	□ ヘルメット	□ 水　・食品
□ 携帯ラジオ	□ 衣類・軍手	□ 缶切り・ナイフ
□ 電池・ライター	□ ロウソク	□ 携帯トイレ

● 被災地を経験して重要だったもの

□ 水	□ 懐中電灯，乾電池
□ カセットコンロ，ガスボンベ	□ 充電式ラジオ
□ 常備薬	□ 大型ビニール袋
□ 簡易トイレ	□ 食品包装用ラップ

● まとめておきたい大切なもの

□ 預金通帳・印鑑	□ 免許証	□ 家族の写真
□ 健康保険証	□ 年金手帳	□ 株券

2　室内の備え

地震負傷者の 30～50%は家具の転倒・落下によるものです

家の中はこうしておく

- 家具類はねじ止めが基本
- 寝室・子供部屋には家具を置かない
- 部屋の出入り口・廊下・階段には物を置かない
- ペットのハウスは硬め素材のものを用意し
  落下物や転倒しそうな家具から離す

避難するとき、家の中でしておくこと

- ブレーカーを下ろす
- ガス・水道の元栓を閉める
- プラグをコンセントから外す
- カギをかける・カーテンを閉める
- 冷蔵庫の腐りやすいものを捨てる
- 排水口には除菌剤を（細菌・カビの予防）
- トイレ・お風呂を排水（　　〃　　）

3　室外の備え

家のまわりの地形や、過去の災害を知っておく

- 避難先と道順を確認しておく
  公民館　小学校　中学校　公園　コンビニ
- ハザードマップで地域の危険度を知る
- 出先での災害時には、コンビニ、ガソリンスタンド、ファミレスで、水道水、トイレの提供が受けられる
  又、テレビ、ラジオの情報が得られる

4　コミュニケーションという備え

阪神淡路大震災を経験された方々のお話です

- **誰がいないかすぐに分かった**
  「ひとり暮らしの人がどこにいるかは把握している」
  「誰がいないかわかると、みんなそこへ助けに行った」
- **シェアできる**
  「足りないものを持ってこれる人が持ってこようと
  いうことになり、それぞれ電池や毛布を持ってきた」
- **励ましあえた**
  「煮物をスプーン一杯ずつわけて、私はレンコンと
  こんにゃくが当たった」
- **服を貸してもらった**
  「家から服をとれる人から、服を貸してもらった」
- **となりの人に助けてもらった**
  「二階の 30 ㎝位の隙間から、隣の人に助けを求めて
  脱出するのを助けてもらった」
- **毛布を持ってきてくれた**
  「家からは何も取り出せなかったから寒かった。それを
  聞いて、毛布をわざわざ取りに行ってくれた人もいた」