


01 家具の置き方、安全ですか

過去の大地震では、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしました。「家具は必ず倒れるもの」と考え、転倒防止策を講じておきましょう。

[対策]

- ・家具が転倒しないよう、壁に固定する。
- ・寝室や子ども部屋にはなるべく家具を置かない。置く場合もなるべく背の低い家具を選ぶ。倒れた際に出入口をふさがないように置く向きや配置を工夫する。
- ・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く。

◎家具の詳しい固定方法などは、消防庁のHPなどで紹介されています。

▶ www.fdma.go.jp/html/life/kagu1.html
地震による家具の転倒を防ぐには 

04 家族同士の安否確認方法、決まっていますか

家族が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がつながりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。その際には以下のサービスを利用しましょう。

[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。
※携帯電話からも利用できます。

[災害用伝言板]

携帯電話などからインターネットを利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見ることができます。

05 避難場所や避難経路を確認しておきましょう

いざ災害が起きた時、あわてずに避難するためにも、市のホームページで、防災マップやハザードマップを確認しておき、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう。



つくばみらい市の洪水・地震・土砂災害ハザードマップはこちらから確認できます
www.city.tsukubamirai.lg.jp/viewer/info.html?id=27
※市ホームページにつながります。



02 食料・水などの備蓄、十分ですか

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備え、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。防災のために特別に用意するのではなく、できるだけ普段の生活の中で利用している食品などを備えるようにしましょう。

[対策]

- ・飲料水 最低3日分（1人1日3リットルが目安）
 - ・非常食 最低3日分の食料として、ご飯（アルファ米など）、ビスケット、板チョコなど
 - ・トイレットペーパー、ティッシュ、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど
- ※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、お風呂に水を張っておくなどの備えをしておきましょう。

「その時」が来る前に
備えておきたい
6つのこと

災害はいつか必ずやってくる。しかも、突然に。「その時」が来たとき、あわてずに行動するための6つの備えを、今一度、各家庭で確認しておきましょう。

03 非常用持ち出しバッグの準備、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、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

[非常用持ち出しバッグの内容の例]

※人数分用意する

- 飲料水
- 食料品（カップめん、缶詰、チョコレートなど）
- 貴重品（通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
- 救急用品（ばんそうこう、消毒液、常備薬など）
- ヘルメット、防災ずきん、軍手、懐中電灯
- 衣類、下着
- 毛布、タオル
- 携帯ラジオ、予備の電池、携帯電話の充電器
- 使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、マスク
- 洗面用具
- 携帯トイレ

※赤ちゃんのいる家庭は、ミルクや紙おむつなども用意しておきましょう。

06 防災行政無線をメールで確認できるようにしておきましょう

あらかじめ登録しておくことで、防災情報や防災行政無線の放送内容をメールで受け取ることができます。また、電話でも確認できます。

[登録方法]

- ① sg-m.jp ドメインおよび URL 付きメールの受信を許可する
- ② 右の QR コードにアクセス
- ③ 画面表示に従い「メールを送信する」を押す
- ⑤ 各登録終了後、「登録ありがとうございました」と表示がでたら登録完了



【電話で確認するとき】 ☎ 0297 - 47 - 6377