

地震に備えるためのリーフレット

— 地震の備え出来ていますか? —



令和6年元旦、能登半島で最大震度7の地震があり甚大な被害がありました。つくばみらい市においても茨城県南部を震源とする大地震などの発生が想定されています。

命を守るため、自ら事前に災害に備えることが大切です。

このリーフレットは事前にみなさんが備えるべきことを紹介します。

《 問い合わせ先 》

つくばみらい市防災課 0297-58-2111 (内線 2502)

突然やってくる

地震への備え

地震が起きる前に

1 自宅の備えをしましょう!

- ・L字金具や支え棒で家具を固定し、転倒を防ぎます。
- ・ガラスに飛散防止フィルムを貼りましょう。
- ・感震ブレーカーを設置しましょう。

2 避難する時の持ち物を準備しよう!

リュックにまとめておくと、すぐに持ち出しできます。
次ページのチェックリストも活用して備えましょう!

3 地震保険に加入しよう!

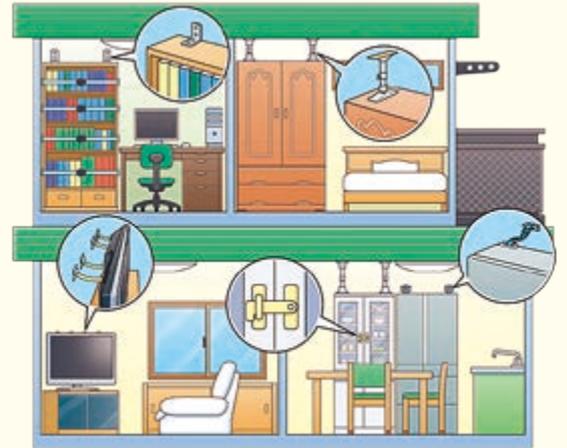
自宅の耐震診断を行いましょう。また、地震保険に加入しましょう。

4 災害について話をしよう!

家族で避難所、避難経路、連絡方法などを事前に決めておきましょう。

5 地域で自主防災組織を結成しよう!

未結成の地区はぜひ結成しましょう!



出典：政府広報オンライン

地震が起きたら

1 揺れが起きたら自分の身を守ろう!

テーブルや机の下に身をかくし、頭を保護しましょう。

2 火の始末は揺れが収まってから!

揺れが収まってから、火を止めましょう。

3 あわてて外に飛び出さない!

落下物に注意しながら、落ち着いて行動しましょう。

4 車を運転中は「左」によせて、緩やかに停車しましょう!

車を離れるときは、キーはつけたまま、ドアロックせずに離れます。

5 屋外でも危険なものから遠ざかろう!

ブロック塀・窓ガラス・看板などに注意しましょう。

6 山崩れ、がけ崩れに注意しましょう!

速やかに安全な場所に避難しましょう。

7 正しい情報をつかみましょう!

市などの公共機関からの情報を取得しよう。

8 みんなで協力しあって初期消火・応急処置!

地域で協力することで、被害を少なく出来ます。



地震への備えチェックシート

すぐに避難出来るように、準備しておきましょう!



非常時持ち出し品に入れるもの(一例)



- 飲料水
- 非常食(食べやすく、保存期間が長く、調理せずに食べられるもの)
- 貴重品(現金・通帳・印鑑・保険証の写しなど)
- 救急用品・医療品(ばんそうこう・ガーゼ・常備薬など)
- 感染症対策用品(マスク・消毒液・ビニール手袋など)
- 軍手
- 歯磨きセット
- 衣類
- 携帯用カイロ
- 雨具・防寒着
- 懐中電灯・LED ランタン
- ビニール袋
- 携帯ラジオ
- モバイルバッテリー
- ティッシュペーパー
- ウェットティッシュ
- タオル・ハンカチ
- 洗顔用品
- ヘルメット・防災頭巾



必要に応じて備えましょう!



- 離乳食
- 粉(液体)ミルク
- おむつ
- おしりふき
- 母子健康手帳
- 脱脂綿
- 新生児用品
- 入れ歯
- 入れ歯洗浄剤
- 介護食
- 大人用紙おむつ
- 主治医連絡先
- 持病薬
- お薬手帳
- リード
- ゲージ
- 排せつ用品
- ペットフード
- メガネ
- コンタクトレンズ
- 補聴器
- 生理用品
- _____
- _____



災害情報について

災害発生時、つくばみらい市などから避難情報や災害情報を様々な手段を用いて発信します。

情報入手の手段は複数確保しておくことが望ましいと考えておりますので、下記の情報提供サービスの登録をお願いします。

■アプリ：防災つくばみらい



Google Play・App Store からダウンロード！



Android
の方はこちら



iPhone
の方はこちら



■登録制メール配信サービス



※迷惑メール対策をされている場合は、次の2つの設定を行ってからご登録ください。

- 「sg-p.jp」ドメインからのメール受信を許可する。
- URL 付メールの受信を許可する。

■Yahoo! 防災速報



iOS用



android用

※防災行政無線の放送は、配信されません。

■防災行政無線の電話配信・FAX 配信

<対象世帯>

- ・電話配信：携帯電話やスマートフォンをお持ちでない世帯
- ・FAX 配信：聴覚に障がいがある方



※詳しくは防災課へお問合せください。

■スマートスピーカー



<対象サービス>

- ・Alexa (アレクサ)

※詳しくは市ホームページをご確認ください。

■防災行政無線テレホンサービス

☎0297-47-6377

※通話料は、利用者負担となります。



自分の命は自分で守ることが大切です！

災害発生時には、まず「自分の命は自分で守る」＝「自助」、「みんなで助け合う」＝「共助」の精神が特に大切です。

災害に備え、「自分の命は自分で守る」ためにはどうすべきか、みなさん一人ひとりが考えていきましょう！！

