

3月11日は

3月11日もしくは前後の休日等に
実施してください。

家庭防災の日



1995. 1.17 阪神・淡路大震災

2004. 10.23 新潟県中越地震

2011. 3.11 東日本大震災

磐田市にも、その日は必ずやってきます
その時、あなたとあなたの家族が
無事でありますように…

テーマ **はじめてみよう、考えてみよう、
家庭で「減災」対策！**

あなた自身とあなたの大切な人の命を守るために、本当に必要なことは何か…。
家族で防災・減災について話し合い行動してみましよう！

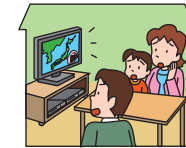
台風・集中豪雨から身を守る！

風水害対策の基本は
情報収集と早めの避難行動

防災ファイル風水害No.1～No.2をみてみよう

近年、全国各地で大雨、集中豪雨、竜巻などによる
大きな被害が発生しています。

台風や集中豪雨は、襲来時期や規模をある程度予測
することができることから、事前の準備で被害を
最小限に抑えることができます。市民の皆さん一人ひとりが、正しい知識を持ち、
普段からの備えと災害時に冷静に行動できる力を身につけておくことが大切です。



防災情報の入手方法を 知っておきましょう！

防災ファイル情報No.1をみてみよう

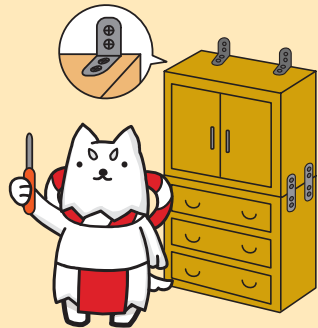
防災情報や気象情報は、テレビ
やラジオ、インターネットなど
様々な方法で受取ることができます。
どのような方法で情報が入手
できるか、日頃から確認
しておき、最新の情報を収集
できるようにしておきましょう。



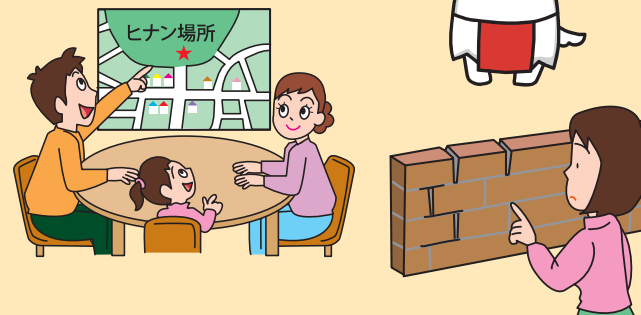
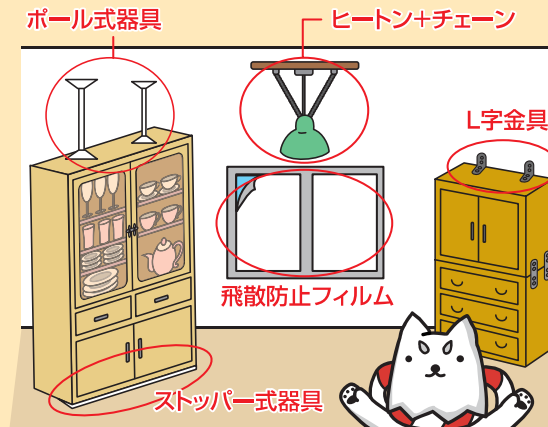
わが家の危険診断をしましょう！

防災ファイル地震No.4～No.8をみてみよう

自宅の内外をチェックして危険箇所
を確認しておきましょう。
危険箇所については、修理や補強の
方法についても話し合いましよう。



- 自宅の耐震化がされていますか？
- ブロック塀や物置などの転倒・倒壊対策はされていますか？
- 家具などが固定されていますか？
- 大型家電の転倒や落下防止対策がされていますか？
- 窓ガラスや鏡の飛散防止対策がされていますか？
- 電灯や時計など、部屋の高い所から物が落ちてこないようにしてありますか？
- 避難経路に危険な場所はあるか、確認しておきましょう！



家族で「いわたホットライン」を 登録しましょう！

防災ファイル防災情報編をみてみよう

空メールを送信

entry@hotline.city.iwata.shizuoka.jp

メールを送信してください。(件名・本文なしで結構です)

QRコードが読み取り可能な携帯電話をお使いの方は右のQRコードをご利用ください。



登録方法に関するお問い合わせはこちら

コールセンター 営業時間 / 9:00～18:00(平日のみ)

フリーダイヤル **0120-670-970**

◎日頃から家庭での「備え」を万全にすることが、被害を最小限に食い止めることにつながります！

身の守り方を考えましょう！

防災ファイル地震No.4～No.5をみてみよう

地震が発生した時に取るべき行動は、居場所によって異なります。居場所に応じた避難行動があなたや家族の安全につながります。できる限り被害を少なくするために、身の安全の守り方について考えてみましょう。



- 家の中に安全なスペースがありますか？
- 地震が起こった時の身の守り方を知っていますか、できますか？
- 地震が起きたらどうすればよいか考えましょう
- 居場所の違いに応じた避難行動を確認しましょう

安全行動の1-2-3

DROP! ドロップ！
1. ドロップ 姿勢を低く！

COVER! カバー！
2. カバー 体を守って！

HOLD ON! ホールドオン！
3. ホールドオン 揺れが収まるまでしっかりと！

屋内にいたら

家の中では



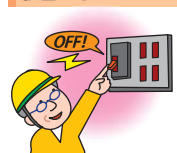
エレベーターの中では



集合住宅では



感震ブレーカーの設置も考えてみよう

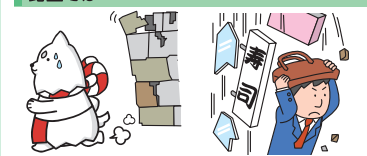


デパート・スーパーなど



屋外にいたら

路上では



電車やバスの中では



車を運転中



学校・勤務先では

学校にいるとき



職場にいるとき



わが家の防災備蓄品をチェックしよう！

□ 防災用品チェックリスト

防災ファイル地震No.6～No.7をみてみよう

緊急持出袋に入れておくもの 被災直後から必要な物品。

品名	備蓄量の目安	チェック
飲料水	1人1日3ℓ。最低7日分は用意しておきましょう。一部は持出袋に入れておきましょう。	
食物	食料は7日分用意すると良いです。一部は持出袋に入れておきましょう。	
嗜好品 (お菓子など)	適量	
ラップ類	食品用ラップ フィルム 2本程度	
食器類 缶切り ナイフ	各1セット	
ラジオ 懐中電灯	ラジオ 懐中電灯 ともに1台以上	
乾電池	機器にセットされたもの + 各機器予備分	
救急用品 常備薬	消毒液・包帯・絆創膏、ガーゼ、お薬手帳のコピーなど	
ヘルメット 帽子・靴	各1つ (1足)	

品名	備蓄量の目安	チェック
防寒用具 雨具	使い捨てカイロ (1人最低4枚) 毛布・エマーゼンシー ブランケット 雨合羽など1人最低1枚	
タオル	なるべくたくさん	
トイレ用ペーパー ウエットティッシュ	持出袋に一つずつ	
ロウソク ライター (マッチ)	ロウソク3本程度 ライター(マッチ) 一つ	
電話番号 メモ	電話番号帳 (記入済み) 1冊	
保険証 運転免許証のコピー	各1通	
筆記具 メモ帳	1セット	
現金 預金口座番号のコピー	現金2万円程度 コピー1枚	

備蓄品 長期間の生活に必要な物品。

品名	備蓄量の目安	チェック
カセット コンロ ガスボンベ	1台 ボンベは1本60分(目安)	
アルミ箔	3本程度	
携帯電話 充電器	1基	
生理用品	多めに	
日用品	各1セット	
衣料 下着	多めに	
補水用具	簡易ウォーターバッグ 空のペットボトルやポリタンク	
簡易トイレ	1戸に1個 ビニール袋は多めに	
ヤカン ストープ	ヤカン 1戸に1個 ストープ 1台	

その他「わが家の備蓄品」を話し合ってみよう！

備蓄品名	数量	備蓄の理由やポイント	チェック
例) ポリタンク (20ℓ) と水	2個	家族4人で1日に1人3ℓ使うから7日分で84ℓ!	○

日頃から外出時などに持ち歩く減災グッズ

品名	数量	品名	数量
例) ホイッスル	1個	小型の懐中電灯	1個
常備薬	数日分	わが家の防災メモ	1枚

磐田市防災ファイルに綴りましょう。