

「いつか」ではなく「今」地震に備える

令和6年1月1日に発生した「能登半島地震」から2年が経過します。地震による家屋倒壊や火災、津波などによる深刻な被害や、その後の避難生活の様子が連日報道され、誰もが災害の恐ろしさと、災害に対する備えの大切さを再認識したのではないでしょうか。自然の猛威による災害は、じつで起つて得るものであり、春日市も例外ではありません。命を守るために、今、できる備えを行いましょう。

日頃の備えが命を守る

大規模な災害が発生した時は、市などの公的機関も被災したり、交通網が乱れたりします。また、周囲もみんな被災者となり、すぐに誰かに助けてもらうことは非常に困難な状況となります。だからこそ、自分の身は自分で守る「自助」の意識を持ち、平常時から災害に備えておくことが重要です。

事前にしっかりと備えておくことが、安全の確保や心の余裕となり、結果的に周りの人と助け合う「共助」につながります。

日頃の備えの例

- 非常時持出品や備蓄品の準備(5ページ参照)
- 寝室などに倒れやすい家具を置かない
- 家具の転倒防止対策をする
- 出入り口や通路に物を置かない



● 住宅の耐震化をするなど
※詳しくは、首相官邸ウェブサイト「災害が起きた前にできること」を確認してください。
地震、風水害、火災など、災害ごとの注意点や対策を紹介しています。また、備蓄品などのチェックリストや応急手当の方法も掲載しています。詳しくは市ウェブサイト(ID:1001398)を見てください。



ガイドブック・ハザードマップを確認しよう

地震発生直後の基本行動

大きな地震が発生したとき、強い揺れがくることを事前に知らせる警報「緊急地震速報」が発表され、テレビ、ラジオ、スマートフォンなどを通じて伝えられます。速報が発表されてから実際に揺れが来るまでの時間は、数秒から数十秒と極めて短い時間です。この間、何をおいても自分の身を守ることが先決です。状況に応じ、慌てず速やかに対応するため、行動パターンを覚えておきましょう。

家の中 丈夫なテーブルの下などに隠れ、揺れが収まるまで動かない	デパートやスーパーなど 陳列棚やつり下がっている照明などから離れ、係員の指示に従う	エレベーター 全ての階のボタンを押し、最初に停止した階で降りる
路上 カバンなどで頭を守り、ブロック塀や自動販売機などから離れる	車の運転中 急ハンドルや急ブレーキをせず速度を落とし、道路の左側に停車する	バスや電車の中 手すりやつり革にしっかりとつかまる

問い合わせ先
安全安心課防犯防災担当
（584）1111（代）
（584）1143

☑ 非常時持出品等チェックリスト

リュックサックなどに入れて、持ち出しやすい場所に保管しておくことが重要です。このリストを参考に、持病がある、家族に乳幼児や高齢者がいる、ペットを飼っているなど、それぞれの家庭の状況に合わせた準備を行いましょう。

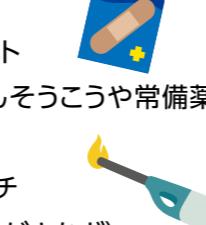


生活用品や衣類

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 食品(最低3日分) | <input type="checkbox"/> 雨具(レインウェア) |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・頭巾 | <input type="checkbox"/> 着脱しやすい靴 |
| <input type="checkbox"/> 衣類、下着 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯(手動充電式が便利) |
| <input type="checkbox"/> タオル、ティッシュ | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(手動充電式が便利) |
| <input type="checkbox"/> 毛布、ブランケット | <input type="checkbox"/> 携帯電話(スマートフォン) |
| <input type="checkbox"/> 軍手(手袋) | <input type="checkbox"/> 予備電池、モバイルバッテリー |



- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> 筆記用具、ノート |
| <input type="checkbox"/> 救急用品(ばんそうこうや常備薬など) |
| <input type="checkbox"/> ライター、マッチ |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具(歯みがきなど) |
| <input type="checkbox"/> 感染症対策品(マスクなど) |
| <input type="checkbox"/> 貴重品(現金、マイナンバーカードなど) |



子どもがいる家庭の備え

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク(キューブタイプ) | <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> 子ども用オムツ |
| <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> お尻拭き |



- | |
|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 抱っこひも |
| <input type="checkbox"/> 子どもの靴 |
| <input type="checkbox"/> ネックライト |



女性の備え

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ |
| <input type="checkbox"/> おりものシート | <input type="checkbox"/> 中身が見えないごみ袋 |



- | |
|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> スキンケア用品 |
| <input type="checkbox"/> 防犯ブザー |



高齢者がいる家庭の備え

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用オムツ | <input type="checkbox"/> 介護食 |
| <input type="checkbox"/> 吸水パッド | <input type="checkbox"/> 入れ歯、洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 | <input type="checkbox"/> メガネ、補聴器、杖など |



- | |
|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 持病の薬、お薬手帳 |
| <input type="checkbox"/> 靴、サンダル |



備蓄品の準備も忘れない



飲料水や食料(最低3日分、できれば1週間分)×家族の人数分

飲料水は、1人1日3リットルが目安です。日頃から、保存期間の長いものを多めに買っておき、消費したら補充すること(ローリングストック)を習慣にしましょう。

生活用水

顔を洗ったりトイレを流したりするため、水道水を入れたポリタンクの用意や、風呂の水をいつもためておくなどの備えをしておきましょう。

携帯トイレや簡易トイレ

停電や断水などで、水洗トイレが使えなくなる場合に備えておきましょう。災害時用トイレは、1人当たり35回分(7日分)が目安です。