

# 「いざ」という時に備えて、 「いま」できることを

地震などの被害を最小限に抑えるためには、「自助」・「共助」・「公助」がそれぞれ非常に重要となります。その中でも、自分自身を守るための備えや行動を意味する「自助」は、防災の“基本”です。「いざ」という時に備えて、「いま」できることを考えましょう。

問い合わせ  
市民安全課(☎ 85-6072)



## 家庭に合わせた備蓄をしましょう

最低3日分、可能な限り1週間分の食料や飲料水が必要です。備蓄品はそれぞれの家庭に合わせたものを用意しましょう。また、年に1回以上、備蓄品の期限や保存状態の点検をしましょう。

- (例) **高齢者**……軟らかくて食べやすいもの  
**小さな子ども**…液体ミルク、使い捨て哺乳瓶  
**その他**……アレルギー対応食、腎臓病食 など



充電のためのモバイルバッテリーも備えよう



## 情報収集の方法を確認しましょう

災害時には、正確な情報収集が非常に重要となります。情報収集の方法について事前に確認し、いざという時に備えましょう。

- 安全安心情報ネットワーク  
※右のQRコードから事前登録が必要
- 市ホームページ ○市緊急情報サイト
- 緊急速報メール ○市緊急情報 Twitter
- テレビ (d ボタン)、ラジオ

など



## 最寄りの避難所を確認しましょう

災害はいつ発生するか分かりません。自宅や勤務先などあらゆる場所で被災することを想定し、それぞれの場所から最も近い避難所と避難経路を確認しておきましょう。避難所や避難経路は、複数確認することも重要です。

地震防災マップは市ホームページで見ることができる他、市の主な公共施設で配布しています。



## ブロック塀を確認しましょう

多くの人が行き交う道路に面するブロック塀は、倒壊すると大きな被害が生じる可能性があります。ブロック塀の維持管理は、所有者・管理者の責任です。次のチェックポイントを参考に、安全点検を行ってください。一つでも該当する場合は、安全性に欠ける可能性があるため、専門家に相談しましょう。

- 高さが2mを超える(厚さが15cm以上の場合は2.2m)
- コンクリート基礎がない(高さ1.2m超の場合は、根入れの深さ30cm未満である)
- ぐらつきがある
- 傾きがある
- 亀裂・目地割れがある
- 厚さが10cm未満である
- 透かしブロックが連続してある
- 控壁がない(高さが1.2m超の場合)



提供:(一財)消防防災科学センター