

④ 隣近所と助け合う

一時避難ののち、隣近所の安否確認をしましょう。

- 声を掛けて手助けが必要か確認しましょう。
- 手助けが必要な人がいる場合は、近隣の方や自主防災組織のメンバーに声をかけ、協力して手助けをしましょう。
- 地域で火災が発生している場合は、力を合わせて初期消火を行いましょう。消火できない規模の場合は、指定緊急避難場所(大規模火災)へ避難しましょう。



片瀬山では、年1回 各丁会で「安否確認訓練」を実施しています。自宅で自分や家族が無事である場合は、タオル(何色でも OK)を玄関や門扉の見えるところに出しておいてください。また、近隣ネットや助け合いマップなどがある丁会は、それを活用し、お互いに助け合いましょう！

片瀬中学校は、指定緊急避難場所／指定避難所となっています。

- **指定緊急避難場所**: 災害の危険から命を守るために緊急的に避難をする場所
- **指定避難所**: 災害が発生した場合に避難をしてきた被災者が一定期間生活するための施設

- 地震などの災害はいつどこで起こるかわかりません。家族で話し合い、備えはしっかりしておきましょう。QRコードを読み取ると詳しい内容をご覧ください。

<家族間の連絡方法>

- ✓ 災害用伝言ダイヤル(171)
- ✓ 携帯電話のインターネットサービスを利用した「災害用伝言板」
- ✓ メール・SNS・通話アプリ・公衆電話

[横浜市] 発災時における
家族・知人等の安否確認



<家具の転倒防止>

様々な家具・家電の転倒防止用品が販売されています。ご自宅の壁、床、天井の材質により、使用できないものもあるので、購入前によく確認しましょう。

[東京消防庁] 家庭用家具の
転倒・落下・移動防止対策



<感震ブレーカーの設置>

大きな地震の揺れを感じた際に自宅内のブレーカーを自動で切ってくれる装置です。

[経済産業省] 感震ブレーカー
普及啓発チラシ



<食料・飲料水・簡易トイレなど>

食料備蓄とローリングストック

災害時には、食料や物資が不足する可能性があります。被災したときの自宅での生活に備えて、食料を備蓄しておくことが大切です。ローリングストック(循環備蓄)により、無理なく備蓄を行いましょう。



ローリングストックにおすすめの食材

備蓄食料は、日常使いにも便利な缶詰や乾物、日持ちのする根菜類、芋類などを用意しておき、消費期限や賞味期限などを定期的にチェックする習慣を付けましょう。

豆類	大豆の乾物・大豆水煮の缶詰など	芋類	じゃがいも・さつまいもなど
種子類	ゴマ・アーモンド・ピーナッツなど	野菜類	根菜類など
キノコ類	干し椎茸・キノコ類の缶詰など	魚類	缶詰・鰹節・にぼしなど
海藻類	乾燥わかめ・昆布・海苔など	その他	常温保存のレトルト食品

飲料水と簡易トイレの備蓄

災害時は水道や下水道、浄化槽等が使えなくなる場合があります。市販のミネラルウォーターなど、長期保存が可能な飲料水の備蓄と、使い捨て簡易トイレの備蓄が重要です。

備蓄量の目安は飲料水が1人1日3L、簡易トイレが1人1日5回分。家族の人数分×最低3日分、できれば7日分ストックしよう。



長期保存可能な食品(レトルト、缶詰など)を家族の人数分×最低3日分、できれば7日分ストックしよう。



非常食は食べてみて、自分の口に合うものを用意しよう。食事は避難時の心の負担を軽減してくれるんだ。



この防災だよりは、『ふじさわ防災ナビ』から記事を抜粋しています。藤沢市防災安全防災政策課・危機管理課より使用許可を得ています。