



防災

毎日の暮らしの中でのちょっとした
心構えの積み重ねが「いざという時」に大きな力になります。

地震の対処法

地震はいつ起こるかわかりません。そのためには、
日頃から身を守る心がけをしておきましょう。

地震発生	▶ 揺れを感じたら、落ち着いて自分の身を守る ▶ 揺れがおさまったら、火元を絶つ ▶ ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する 
	1～2分 ▶ 火元を確認、出火していたら初期消火 ▶ 家族の安全を確認 ▶ 靴をはく（ガラスの破片などから足を守る） ▶ 非常時用品を手元に用意する ▶ 山・がけ崩れの危険が予想される地域はすぐ避難 
3分	▶ 隣近所の安全を確認 ▶ 余震に注意（大きな地震の後には余震が発生する） 
5分	▶ ラジオなどで情報を確認 ▶ 電話はなるべく使わない ▶ 家屋倒壊などの恐れがあれば避難の準備をする 
5～10分	▶ 避難する前に、ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを落とす ▶ 自宅を離れるときには、行き先を書いたメモを目立つ場所に残す 〇〇へ避難しています。 〇〇日午前〇時 〇〇より

津波発生時の行動

① 地震の大きさで自己判断しない

1896年の明治三陸地震津波では沿岸での震度は3程度でしたが大津波が押し寄せています。津波災害が予想される地域では、小さい揺れでも、揺れを感じなくても、避難を最優先にしましょう。

② 避難は原則徒歩!! 車での避難はやめましょう

歩ける方は原則、徒歩で避難してください。車での避難は渋滞が発生する恐れがあり、逃げ遅れる可能性があります。

また、緊急車両が通行できなかったり、車での避難が必要な配慮者等が避難できなくなる可能性があるため、徒歩で避難を行いましょう。

③ 「より早く」・「より遠く」・「より高く」

津波が起こる可能性がある場合は、直ちに高台の方へ避難してください。高台への避難が困難になった場合には、近くの津波避難ビルや高いビルに避難しましょう。

大雨・洪水時の行動

① 大雨による重大な災害（土砂災害や浸水害）、上流域での大雨による河川の増水や氾濫などの重大な災害（洪水害）のおそれがある時は、「大雨警報（土砂災害・浸水害）」や「洪水警報」が発表されます。

警報・注意報の発表や、大雨が降ってきたら、キキクル（大雨・洪水警報の危険度分布）で今いる場所の土砂災害や浸水害、洪水害の危険度を確認しましょう。
キキクル（気象庁 HP）



② 傾斜地・崖近くは土砂災害に注意「小石がパラパラ落ちる」「地面にひび割れができる」「斜面から濁った水が流れでている」等を発見したら注意しましょう。また、避難警告がでたらすぐに避難してください。

災害時あんしん避難支援事業

沖縄市社会福祉協議会

☎ 098-937-3385

対象者

- ・介護保険（被保険者証）・・・要介護3以上
- ・療育手帳・・・・・・・・・・A1 または A2
- ・身体障害者手帳・・・・・・・・・・1級または2級
- ・精神障害者保健福祉手帳・・・1級

内容

災害時、一人で避難することが困難な方や、何らかの手助けを必要とする方が迅速に避難できる支援体制を整備するための事業です。

また、災害時、自分の身はじぶんで守れるよう個別避難計画の作成、日頃からの備えについてのアドバイス、勉強会、避難訓練のお知らせを行います。それらの参加を通して、地域とつながるきっかけ作りを行います。

※災害時は支援者も被災している場合があります。

この事業を利用することで必ず支援が受けられるとは限らないことをご理解ください。



準備しておきたい非常持出品は？

非常持出品は家族構成を考えて必要な分だけ用意し、避難時にすぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。災害発生時に最初にもちだす非常持出品と、災害から復旧するまでの数日間を支える非常備蓄品を分けて用意しておきましょう。

最低限そろえておきたいもの

非常持出品

懐中電灯

できれば1人にひとつ用意。予備の電池と電球も忘れずに



携帯ラジオ

小型で軽く、AMとFMの両方を聞けるものを用意。予備の電池は多めに用意を。



非常食・水

カンパンや缶詰など、火を通さずに食べられるものを。水はペットボトルが便利。乳幼児がいる場合には、粉ミルクなども忘れずに。



貴重品

現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証、住民票のコピーなど。現金は10円硬貨も（公衆電話の利用に便利）



救急医薬品

キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬など。常備薬があれば忘れず用意を。



その他

ヘルメット（防災ずきん）、上着・下着、タオル、軍手、紙の食器、ライター（マッチ）、缶切り、栓抜き、ろうそく、ナイフ、ビニール袋、ティッシュ、ビニールシート、生理用品、紙おむつやほ乳びんなど。

災害時に備えるために

非常備蓄品

食品

缶詰やレトルト食品、ドライフーズや栄養補助食品、調味料など。食料は非常食3日分を含む数日分を最低限備蓄しておくように。



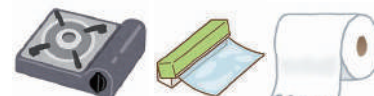
水

飲料水は大人1人当たり、1日3ℓが目安。少なくとも3日分の用意を。ペットボトルのほか、ポリ容器にも水をためておくと便利。



燃料・その他

卓上コンロや固形燃料、予備のガスボンベのほか、毛布、寝袋、洗面用具、ラップ、使い捨てカイロ、ロープ、ボール、スコップなどの工具、マスク、トイレットペーパー、新聞紙、簡易トイレ、予備のめがね、バイク、自転車、ドライシャンプーなどがあると便利。



こんな用意も必要です

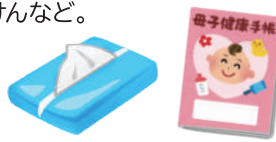
乳幼児のいる家庭で用意するもの

ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、おむつ、洗浄綿、おんぶひも、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼまたはハンカチ、バケツ、ビニール袋、石けんなど。



妊婦のいる家庭で用意するもの

脱脂綿、ガーゼ、サラシ、T字帯、洗浄綿および新生児用品、ティッシュ、ビニール風呂敷、母子手帳、新聞紙、石けんなど。



要介護者のいる家庭で用意するもの

着替え、おむつ、ティッシュ、障害者手帳、補装具等の予備、常備薬など。

