



できることから取り組もう！



防災のこと。今一度のチェックを！



いま、災害が起きたら在宅避難が可能な場合は在宅避難をします。
最初の1分はまずは自分の身を守る

1

机の下に避難

机やテーブルの脚を持つ



覚えておいてね
だんごむしポーズ



2

普段から家の中を安全に

家の中を見直そう

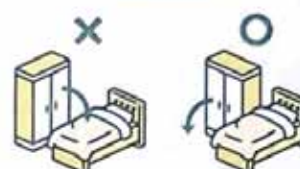
ガラス
飛散対策

カーテンは
閉めておく



家具の転倒防止
と配置確認

阪神淡路大震災時、
家の中でケガをした原因の
46%が【家具の転倒落下】



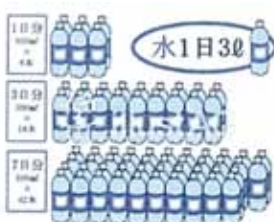
向きを変えることで危険回避

3

備蓄食は7日間分を用意しておきましょう

水は絶対必要！一人1日3ℓ

全てを備蓄するのは難しい...



×7日分



ローリングストックを
意識して生活してみま
せんか。

4

トイレ対策

発災後すぐはトイレを使用できないだけでなく**使用しない**

排水管の安全確認がとれてから使用する。また、排水管の安全が確認できても断水の可能性もあります。市販の携帯トイレを用意しておきましょう。



新聞紙や紙おむつで作る簡易トイレ

材料● 45ℓ ゴミ袋、新聞紙など

つくり方●①便座の下にゴミ袋1枚を広げる。

②便座をおろす。③便座の上にゴミ袋を広げる。

④新聞紙などをくしゃくしゃにして入れる。⑤使用後は上の袋のみしぼる。



お住いの自治会や管理組合の災害時の動きも確認して備えておきましょう

わが家の災害時連絡方法 家族との待ち合わせ場所（ ）

災害用伝言ダイヤル【171】 家族で使用方法の確認しておきましょう