



# 「分散避難」をご存知ですか？



Jリーグをつかおう！  
チャレンジ！  
Jリーグ社会連携



藤枝市  
Fujieda City

# わが家の防災対策



わが家の防災対策について家族で話し合い、地震発生時の行動パターンに合わせて、みんなで確認してみましょう！



1

自分が住んでいる場所が「避難の必要があるか？」を確認する。

ハザードマップ



避難の必要がある場合は

2

安全な親せきや知人の家に「避難できるか？」を確認する。

3

避難所への避難が必要であれば、迷わず行動する。

指定避難所に多くの人が密集すると、感染症拡大のリスクがあります。指定避難所以外の避難方法も確認し、備えを万全にしておきましょう。建物の被害や災害のリスクがない場合は在宅避難、安全な場所に住む親族や知人の家などに避難する縁故避難、安全な場所に移動し、健康状態に留意したうえで車中に泊まる車中泊避難などがあります。



次はハザードマップを活用しハザードカルテで自宅の災害リスクを確認してみましょう。

藤枝市危機管理センター地域防災課  
TEL : 054-643-2110

災害に  
備えよう!

# わが家の防災対策

地震だ!! あなたはその時どうする?

大きな地震が発生したとき、落ちついた対応は難しいもの。  
いざというときのために行動パターンを正しく理解しておきましょう。



## 藤枝市が推進 わが家の地震対策3本柱

### 1 わが家の耐震化



自分や家族がケガをしないため、  
わが家の耐震性を高めましょう。

わが家の耐震化は大丈夫?

### 2 家具の転倒防止



家具の転倒や移動によって、自分や家族がケガを  
しないよう、家具等をしっかり固定しましょう。

家具の固定は大丈夫?

### 3 わが家の非常用品の準備



非常用品(非常食・飲料水)は、「非常持出品」と「非常備蓄品」に  
分けられ、合わせて7日以上の備蓄をしましょう。

回転備蓄のススメ(ローリングストック法)  
消費期限や賞味期限が切れてしまう無駄を防ぐため、古いものから先に使  
い、補充するというサイクルをつくり、上手に備蓄しましょう。

7日以上の備蓄は大丈夫?

### 地震発生時の行動パターン

震度6弱以上  
地震発生

#### 自分の身を守る行動



2~5分

#### 家族の安全確認

#### 自宅の状況確認



5~10分

#### 正しい情報の収集

#### 近所の救出活動



10分~  
数時間

### 自分の身を守るためのチェック

- 揺れている間は姿勢を低くする
- 頭を守る
- 動かない
- 倒れる可能性のある家具から離れる



窓ガラスから離れる

- 家族にケガは無い!?
- 窓を開けて逃げ道確保して!
- 電気のブレーカーOFF
- ガスの元栓OFF

ガラスの破片などに注意!

火災だ! すぐやく火の始末!

- ラジオ等で情報収集
- 離れている家族は!?
- 近所の人は大丈夫!?
- ライフライン確保の確認!

災害伝言ダイヤルは知ってる?

お年寄りや体が不自由な人は?

### 事前の対策

部屋の入口をふさがらないような家具の配置

point 1

#### 家具の転倒防止

地震の際、家具が転倒して出入口のドアが開かなくなると、外への脱出が難しくなってしまいます。自宅の外へ脱出するためにも、出入口となるドアの前に背の高い家具や重たい家具を置かないような配置を考えましょう。



地震での家具の転倒などによる圧死や負傷などの人的被害を軽減するため、市内全世帯を対象に、市が委託した業者による、家具の転倒防止器具などの無料取付サービスを実施しています。この制度を活用し、安全な住まいづくりを進め、防災対策の推進に努めましょう。

家具転倒防止器具取付サービス



消火器の使い方や保管方法

point 2

#### 感震ブレーカーの設置

- 1.安全栓(ピン)を抜く
- 2.ホース(ノズル)を外して先端を火元に向ける
- 3.レバーをグッと握って消火薬剤を噴射する

使い方を覚えても、保管方法が適切でないといざというときに使えない可能性があるため注意が必要です。消火器は、直射日光が当たる場所や湿気の多い場所を避け、玄関やキッチンなどわかりやすい場所に保管しましょう。

地震発生時に揺れを感知し、自動的に電気の供給を遮断する器具です。各家庭で設置することで出火を防止し、延焼火災を防ぐことで、火災被害を大きく軽減することができます。



感震ブレーカー等設置推進事業



災害伝言ダイヤル171

point 3

#### キックオフメール

災害伝言ダイヤルは大規模な災害が発生した場合に、携帯電話等を活用して音声による伝言板の役割を果たすシステムです。災害時に離ればなれになった家族や親族の方などに対しメッセージを残し、安否確認をとることができます。



藤枝市ではメール配信サービス「キックオフメール」を提供しています。登録すると地震や台風などの防災情報のほか、同報無線の内容、市役所からのお知らせ・イベント情報も受け取ることができます。登録は無料で誰でも簡単に登録できます。

QRコードより、空メールを送信してください

