

わが家の



釧路東部消防組合
厚岸消防署・厚岸消防団



防災対策

保存版

備えあれば憂いなし

平成23年3月11日に発生した東日本大震災は、私たちに多くの尊い教訓を残しました。この貴重な経験を活かして、自分の命を自分で守るため「今すぐにできること」をしましょう。災害による被害を最小限にするためには、日ごろからの備えが必要です。

命を守る4つのポイント

ポイント1

『日ごろから備えよう！』

- 家庭内での備蓄に努めるとともに、災害時の持出品をすぐに持ち出せる場所に用意しておきましょう。
- 寝室や出入口付近の家具を固定するなど外部へ通じるルートを確保しておきましょう。

ポイント2

『現地確認をしよう！』

- 事前に避難する場所を決めておき、実際に避難ルートを確認し、避難時間把握しておきましょう。
- 自宅以外でも学校、勤務先などからの避難場所も確認し、避難ルート・時間を把握しておきましょう。

ポイント3

『すぐに避難しよう！』

- 地震発生時、大きな揺れや長い揺れを感じたら、津波情報を待たずについでに避難しましょう。
- 想定にとらわれず、可能な限り「より早く・より高く・より遠く」の安全な場所に避難しましょう。

ポイント4

『情報を収集しよう！』

- 防災行政無線や広報車などの情報のほか、テレビ、ラジオからも積極的に情報を収集しましょう。
 - ※絶対に海や河川には近づかないでください。
 - ※原則、徒步で避難しましょう。

◆わが家の避難場所

◆所要時間

(夏)

分

(冬)

分

◆家族・親戚・知人の連絡先（※避難の際は持ち出して使用してください）

名前				
生年月日				
連絡先				
職場 学校				
避難場所				

家の中の対策

- 家具の転倒防止策を行っている
- 寝室や子供、高齢者の部屋に転倒しやすい家具などを置いていない
- 寝室に懐中電灯などを常備している
- 照明器具が落下しないよう固定している
- 本棚などの収納家具は、重いものを下にしている
- 電気機器や石油ストーブなどに安全装置が付いている
- 住宅用火災警報器を設置している
- 消火器を用意している
- 室内の逃げ道を確保している

家の外の対策

- 耐震診断・補強を行った
(昭和56年以前に建てた家)
- 屋根の点検・補修をしている
- 塀や外壁の点検・補修をしている
- アンテナはしっかりと固定している
- ベランダに植木鉢などの落下物を置いていない
- 集合住宅では、バルコニーの仕切りや避難ハッチをふさいでいない
- プロパンガスや灯油タンクは転倒防止をしている
- 避難所までの経路を調べてある

チェックリスト

非常用持出品リスト

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水（交換日 年 月 日） | <input type="checkbox"/> 非常食（交換日 年 月 日） |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（予備の電池） | <input type="checkbox"/> 懐中電灯（予備の電池・電球） |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話（充電器） | <input type="checkbox"/> 常備薬（お薬手帳） |
| <input type="checkbox"/> 救急医療品（傷薬、包帯、絆創膏、解熱剤、風邪薬、胃腸薬など） | <input type="checkbox"/> 現金（10円、100円の小銭） |
| <input type="checkbox"/> 貴重品（預貯金通帳、印鑑など） | <input type="checkbox"/> 健康保険証、運転免許証のコピー、マイナンバーカードなど |
| <input type="checkbox"/> ろうそく、ライター（マッチ） | <input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り、栓抜き、スプーン、はし |
| <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 防寒着、雨衣 | <input type="checkbox"/> 軍手、手袋 |
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> ベビー用品 |

厚岸町防災情報の確認（QRコード）

「厚岸町ハザードマップ」「津波シミュレーション動画」「津波時の緊急避難場所」



※お使いの端末によっては読み取アプリのダウンロードが必要な場合があります

厚岸消防署・消防団からのお願い

- ◆このチラシはいざという時に活用できるよう作成しております。家の中の見やすい場所に掲示して家族で共有し、避難時には持ち出してください。
- ◆家族みんなが都合の合う時間に散歩しながら、ご家庭で避難訓練を行ってみてください。避難に要した時間をチラシの表面に記載しておくと実際の避難時に必ず役に立ちます。
- ◆季節や時間帯によって避難経路に潜む危険性が違い、所要時間も異なってきます。どのような違いがあるのか実際に確認することも重要です。