



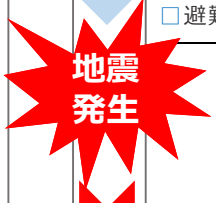
相模原市マスコットキャラクター さがみん

日頃からの備え

<p>自宅や周辺の危険度</p>	<p>□ 自宅が現在の新耐震基準を満たしている。 ※昭和56年（1981年）6月1日以降に建築されたまたは耐震化工事を行っている。 □ 周囲に倒壊の恐れがある建造物がなく、ある場合は場所を把握している。※ブロック塀、看板等</p>	
<p>避難する場所</p>	<p>一時避難場所① _____ (避難にかかる時間： _____ 分) 一時避難場所② _____ (避難にかかる時間： _____ 分) 広域避難場所 _____ (避難にかかる時間： _____ 分) 避難所 _____ (避難にかかる時間： _____ 分)</p>	
<p>非常用持ち出し品</p>	<p>□ 飲料水 □ 調理不要の食品 □ 食器(紙コップ・皿・割り箸など) □ 携帯トイレ □ スマートフォン充電器 □ 懐中電灯・ランタン □ 乾電池 □ 衣類 □ 下着類 □ マスク □ アルコール消毒液 □ 体温計 □ 常備薬 □ 貴重品</p>	<p>◎ <b>他に必要なものを書き足しましょう</b></p>

## 時間経過 わたしと家族の動き 自分や地域に必要な行動を書き足しましょう 地域での動き

<p>日頃の備え</p>	<p>□ 飲料水・食料の数量を確認する ※最低3日分、できれば1週間分を備蓄。飲料水は1人1日3ℓが目安。 □ 家具の転倒・落下防止対策をする □ 非常用持ち出し品をそろえておく □ 家族内の災害時の連絡方法や集合場所を確認する □ 災害用伝言ダイヤル「171」の使い方を確認する □ 親族の連絡先を確認する □ 避難所・一時避難場所・広域避難場所を確認する</p>	<p>□ <b>ペットの避難方法を確認する</b></p>	<p>□ 近隣と協力体制を話し合う □ 地域の防災訓練に参加する</p>
<p>初動</p>	<p><b>地震発生</b></p> <p>まずは自分の身を守る</p> <p>□ 倒れてくる家具や落下物に注意する □ 丈夫な机の下に避難する</p> <p>□ 家族の安全を確認する □ 火の始末をする □ ドアや窓を開けて逃げ道を確保する □ 閉じ込められたときは大声などで外に知らせる □ 屋外ではブロック塀などの倒壊や、窓ガラスの落下に注意する</p>	<p>□ <b>エレベーターに乗っているときはすべてのボタンを押す</b> □ <b>運転時は道路の左側に寄せて停車する</b></p>	<p>近隣住民の方と顔の見える関係性をつくりましょう</p>
<p>避難行動</p>	<p>□ 同規模の地震に注意する □ 家を出るときはブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉める □ 火事を見つけたら大声で知らせる □ 地域の集合場所（一時避難場所等）に集まる □ 移動の際はブロック塀などには近寄らない □ 避難先を書いたメモを _____ に残す</p> <p>家族で決めた場所をかき書き込みましょう</p>	<p>□ <b>エレベーターに乗っているときはすべてのボタンを押す</b> □ <b>運転時は道路の左側に寄せて停車する</b></p>	<p>□ 近隣の人の安否を確認 □ 初期消火・救出活動を行う</p>
<p>避難生活</p>	<p>□ 自宅が安全であれば在宅避難をする □ 親せき・知人宅などに分散避難する □ 災害用伝言ダイヤル「171」やSNSなどで無事を知らせる □ 集団生活のルールを守る □ 家族の体調管理に留意する □ 在宅避難でも食料などが必要な場合は、避難所で受付をして物資を受け取る</p>	<p>□ <b>エレベーターに乗っているときはすべてのボタンを押す</b> □ <b>運転時は道路の左側に寄せて停車する</b></p>	<p>□ 地域で避難所に避難する □ 避難所運営に協力する □ 近隣の人たちの体調を気遣う</p>



近隣住民の方と顔の見える関係性をつくりましょう

家族で決めた場所をかき書き込みましょう