

国民の皆様には、冷静に対応して、ご自身の安全を確保していただくとともに、円滑かつ迅速な**応急対策活動のため、次の点についてご協力をお願いします。**

## 平時の備え

- ☑ 安否確認手段・避難場所の確認



- ☑ 最低3日分(推奨1週間分)の水・食料・生活必需品の備蓄

(日々使う食料等のストックを多めに確保し、使った分を買い足すローリングストック方式の活用)

- ☑ ご家庭での地震対策

(家具の固定・感震ブレーカーの設置など)



感震ブレーカー(例)



## 発災時の対応

- ☑ 地震による揺れから身を守る

- ☑ 津波からの避難

『海岸付近で揺れを感じたら、ただちに高い所へ』



※内閣府HP掲載動画「東日本大震災の教訓を未来へ～いのちを守る防災教育の挑戦～」より

- ☑ 市街地火災からの避難

『火を見ず早めの避難』

- ☑ 物資・燃料の買いため、買い急ぎをしない

- ☑ 近所で助け合う

※行政による「公助」だけでなく、「自助」と「共助」が重要。

