

# 必ずやってくる 南海大地震に備えよう

Q1.あなたの避難場所は知っていますか? → 市町村に確認しておきましょう

Q2 非常用品「まさか」のときに備える

**非常持出品** とっさに持ち出せるようリュックサックなどに入れておき、目のつくところに!

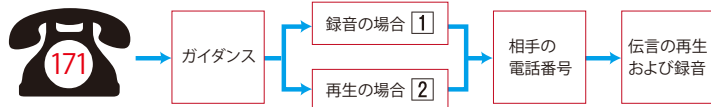
■ 貴重品 (携帯電話・充電器) ■ 非常食品 (飲料水、チョコ、氷砂糖、アルファ米、ミルク・哺乳瓶(乳幼児)) ■ 命を守るもの (ヘルメット・防災ずきん、軍手、防塵マスク、タオル、懐中電灯・予備電池、ホイッスル、ナイフ) ■ 生活用品 (携帯ラジオ、マッチ・ろうそく・ライター、雨具、ウェットティッシュ、レジャーシート、ゴミ用ポリ袋、新聞紙、油性ペン、使い捨てカイロ、生理用品、紙おむつ、救急箱)

**非常備蓄品** 食料品・消耗品は一人3日分必要です。(地震がおさまった後の生活に)

■ 貴重品 (免許証・健康保険証・権利証書コピー) ■ 非常食品 (飲料水(1人1日3L)、カロリーメイト、缶詰、レトルト食品、チョコ、インスタント食品) ■ 燃料 (マッチ・ライター・ろうそく、卓上・携帯コンロ、予備のガスボンベ) ■ 生活用品 (懐中電灯・予備電池、下着・衣類(ジャージなど)、ロープ、毛布、寝袋、マット、シート、トイレトペーパー、折り畳みポリタンク、簡易トイレ、筆記具、生理用品、介護用品) ■ 工具 (バール・スコップ・斧・ハンマー) ■ その他 (キッチン用ラップ・アルミホイル、ごみ袋、十徳ナイフ、裁縫セット、知人・友人親戚の連絡先) ■ 生活用水 (風呂、洗濯機などへの水の汲み置き(ふたを閉める))

## 災害用ライフライン

災害用伝言ダイヤル「171」(災害時の安否確認システム)



ソーシャルメディア (Facebook・Skype・USTREAM・Twitter・LINE)

「すだちくんメール」で安否確認 <http://ourtokushima.jp>

## 住まいの耐震化

耐震に耐える家に改修しよう!ぜひ、耐震診断を受けてください。

徳島県 県土整備部 住宅課建築指導室 耐震化担当 Tel.088-621-2598

ホームページ [まったなし住まいの耐震化](#) [検索](#)

お住まいの市町村担当課(建設課または総務課)(P287)

## 家の中の安全対策

### 棚の転倒や中身の飛び出し防止

ストッパーや転倒防止金具で食器が飛び出さない工夫をしましょう。

### 本棚にはこんな工夫も

自転車の荷ゴムは本の飛び出し防止に役立ちます。本の高さの半分の少し下あたりにすることで、本の出し入れがスムーズに。本棚を壁に固定して、重い本は下に置きましょう。



### 電化製品を固定しよう

大型電化製品の転倒は大ケガにつながります。強力なマジックテープや耐震ゲルマットなどの防災用品で固定して、倒れたり、すべったりしないようにしましょう。

### 家具の位置をかえるだけで、安全に!

ふとんやベッドの位置は、家具のそばや照明の下を避けましょう。また、出入り口をふさがないように家具の配置を考えましょう。

### 割れにくい家具を選ぼう

割れたガラスの破片によって、避難が遅くなったり、足をケガすることがあります。家具はプラスチックの鏡や和紙のライトなど、割れにくいものを選びましょう。

### クッションやぬいぐるみが体を守る

大きめのクッションやぬいぐるみがあれば、体を守るために使えます。手が届くところにあれば便利です。

### カーテンでガラスの飛散を防ぐ

日中はレースのカーテン、夜間は厚い生地のカーテンをしめることで、ガラスの破片が部屋中に飛び散るのを防ぎます。