

保存版

地震への備えを今始めよう



富士宮市防災マップ

市役所地下1階危機管理局で配布し、市公式ウェブサイトでも見ることができます。

HP トップページ>市民の皆さんへ>安全・安心なまちづくり>防災>富士宮市防災マップ



家族で防災会議

HP トップページ>市民の皆さんへ>安全・安心なまちづくり>防災

家族防災会議の動画はこちら▶



防災会議の進め方

step 1 家族のルールを決めよう

step 2 家の中を確認しよう

step 3 もしものときの行動をイメージしよう

step 1

家族のルールを決めよう

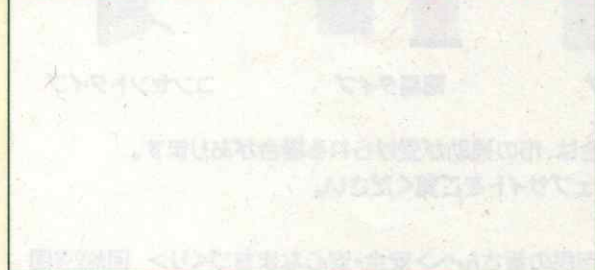
家族でルールを決めておくと、家族がバラバラになっても必ず合流できるという安心感を持つことができます。

集合場所・避難所・避難経路は

集合場所:

避難所:

避難経路 ※避難所までに危険な所はないか確認しておこう



避難とは、「難」を「避」けること。自宅が安全な場合は、避難所に行く必要はありません。自宅以外でも、親戚・知人宅が安全な場合は、避難先に行けるか確認しておきましょう。

家族との連絡方法・安否確認の方法は

非常時の緊急連絡先

連絡先1:

連絡先2:

※遠方の親戚などを中継する三角連絡法も活用しよう



災害用伝言ダイヤル「171」

災害が発生し、被災地での通信が増え、つながりにくい状況になった場合に使えます。

伝言録音 171→1→電話番号→伝言録音(30秒)

伝言再生 171→2→電話番号→伝言再生

体験できます

- ・毎月1日、15日 ・1/1~1/3
- ・防災週間(8/30~9/5)9:00~17:00
- ・防災とボランティア週間(1/15~1/21)9:00~17:00

step 2

家の中を確認しよう

大規模な災害では、避難所のスペースや物資の量が限られています。
自宅で避難生活ができるように備えておくことが大切です。

1. 家具の配置を見直そう

- ☑ 玄関や廊下に物を置かない



- ☑ 本棚などは、重いものを下に
軽いものを上に収納する



- ☑ 高い場所に物を置かない



- ☑ 家具が倒れても
出入り口をふさがない



- ☑ 家具が倒れても
寝る場所と重ならない

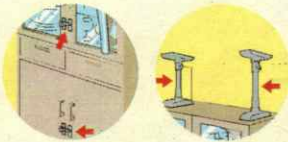


- ☑ 頭の上に物が落ちてこない
場所で寝る



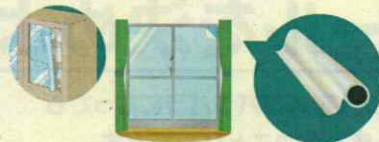
2. 家具を固定しよう

- ☑ 家具に合わせて固定する



3. ガラスの飛び散りを防ごう

- ☑ ガラス飛散防止フィルムを貼る
窓ガラスや戸棚のガラスはもちろん、小さい
窓も忘れずにフィルムを貼りましょう。



- ☑ カーテンを閉める
夜間は厚手のカーテン、昼間はレースの
カーテンを開けておきましょう。

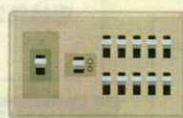


4. 火災を予防しよう

- ☑ 住宅用火災警報器
電池が切れていないか、作動
確認をしましょう。



- ☑ 感震ブレーカー
地震の揺れを感知すると自動的にブレーカーを落として電気を止め、
火災を防止する感震ブレーカーを設置しましょう。



分電盤タイプ



簡易タイプ



コンセントタイプ

- ☑ 消火器具
使用期限が切れていないか
確認をしましょう。



定期的に
確認！

新規に設置する場合は、市の補助が受けられる場合があります。
詳しくは、市公式ウェブサイトをご覧ください。

HP [トップページ](#)>[市民の皆さんへ](#)>[安全・安心なまちづくり](#)>
防災>感震ブレーカー設置に対する補助



5.防災用品をそろえよう

非常持出品

リュックサックなどの両手が使える袋に入れて、いつでも持ち出せる場所に置いておきましょう。



食料品

- 非常食
(乾パン、缶詰など)
- 飲料水



貴重品

- 現金(小銭多めに)
- 身分証明書(住民票(コピー)・マイナンバーカードなど)
- 健康保険証(コピー)



避難用具

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- ヘルメット



感染症対策品

- マスク
- 手指消毒液
- ハンドソープ(石けん)
- ビニール手袋
- 体温計



生活用品

- ライター、マッチ
- ティッシュペーパー
- ウエットティッシュ
- タオル
- ビニール袋
- 軍手
- 着替え



救急用具

- 救急医薬品・衛生用品
(キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬など)
- 処方薬
- お薬手帳
- 生理用品



その他

- 防寒用ジャケット
- 雨具
- 携帯電話
(充電器・予備バッテリー)



乳幼児用品

- ミルク、哺乳瓶
- 離乳食、スプーン
- おむつ、おしり拭き
- おんぶ紐
- バスタオル、ベビー毛布
- ガーゼ



マタニティ用品

- 母子健康手帳
- 洗浄綿
- 分娩準備品
- 新生児用品



避難所ではマタニティホルダーをつけよう

介護用品

- おむつ
- 補助具(予備)
- 障害者手帳



備蓄品

電気やガス、水道などのライフラインが止まった時に、支援が届くまでの数日間を生活できるように、普段から備蓄しておきましょう。

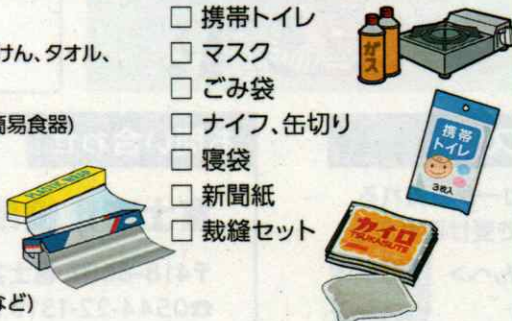
食料品

- 7日以上
- 食料(ごはん、缶詰、栄養補助食品など)
- 飲料水(目安:1人1日3ℓ)



生活用品

- 燃料(卓上コンロ、ガスボンベ)
- 毛布、タオルケット
- 洗面用具(歯ブラシ、石けん、タオル、ドライシャンプーなど)
- 調理器具(鍋、やかん、簡易食器)
- ラップ、アルミホイル
- ティッシュペーパー
- トイレットペーパー
- ウエットティッシュ
- 工具類(ロープ、ボールなど)
- 使い捨てカイロ
- 携帯トイレ
- マスク
- ごみ袋
- ナイフ、缶切り
- 寝袋
- 新聞紙
- 裁縫セット



ローリングストック法を活用しよう

日常生活で、備蓄品の中から食べたり使ったりしたら買い足すローリングストック法を活用しましょう。備蓄品を新しい状態で保ち、普段から防災用品をチェックできます。



step 3

もしもの
ときの

行動をイメージしよう

地震は、いつ・どこで・なにをしているときに起こるかわかりません。
いろいろなケースでの行動をイメージしておくことが大切です。

自宅 台所にいたら

すぐに、火を消す。
包丁や食器など危険なものが
たくさんあるため、すぐに安全
な場所へ移動する。



自宅 お風呂やトイレにいたら

閉じ込められないように、すぐ
にドアを開ける。
衣類やタオルを持って、安全な
場所へ移動する。



シェイクアウト訓練をしよう

地震発生時は、身を守るため
に、すぐにシェイクアウト行動
をとりましょう。



姿勢を低くする



体や頭を守る



揺れが収まるまで
動かない

外出 道を歩いていたら

看板やブロック塀、ガラスの破
片などの落下物から頭を守り、
安全な場所へ移動する。



外出 車に乗っていたら

ゆっくり左側に車を停める。
緊急車両の妨げにならないよう、
ドアロックをせず、キーを付け
たまま安全な場所へ移動する。



記入しよう

具体的な場所をイメージしながら、
もしものときの行動を、記入しよう。
(例：学校の廊下、会社の更衣室など)

イメージ
1

で地震が起こったら

どのように行動する？

イメージ
2

で地震が起こったら

どのように行動する？

外出 エレベーターの中にいたら

すべての階のボタンを押し、止
まった階で下りる。
揺れが収まって絶対にも使用
しない。



外出 お店にいたら

棚が倒れたり、陳列商品が飛び
出してきて危険なため、買い物
かごなどで頭を守り、安全な
場所へ移動する。



メール配信サービス

市内に設置されているスピーカーから流れる
同報無線などの内容をメールで受け取れます。

HP [トップページ](#)>[市民の皆さんへ](#)>
[オンラインサービス](#)>
[メール配信サービス](#)



お問い合わせ

富士宮市役所 危機管理局

〒418-8601 富士宮市弓沢町150番地
☎0544-22-1319 FAX 0544-22-1239

