



# 地震への備え

## 地震から身を守るために

災害は、いつ襲ってくるかわかりません。被害を最小限に食い止めるためには、日頃の準備が大切です。家族そろって防災会議を開き、災害から身を守る方法を話し合っておきましょう。

### 1. 家族一人一人の役割分担

日常の防災の役割と災害が起きたときの役割の両方を決める。

### 2. 非常持ち出し品のチェックと入れ替え

必要な品がそろっているかチェック。新しいものとの取り替えも忘れずに。

### 3. 災害時の連絡方法や避難場所の確認

家族が離ればなれになった時の連絡方法や避難場所を確認する。できれば休日などを利用し、みんなで下見しておく。

### 家の中の安全対策

- ・家の中に逃げ場として安全な空間を作る
- ・家具は倒れにくいように置く
- ・寝室、子どもやお年寄りのいる部屋には家具を置かない
- ・安全に避難できるように、出入り口や通路には物を置かない
- ・家屋の危険箇所チェック
- ・家の中に安全な空間を確保する

### 海老名市防災のしおり

災害時の心得や備えなど知っておいていただきたい情報を「海老名市防災のしおり」にまとめました。被害を最小限にとどめるために最寄の避難所の確認や防災対策に活用してください。



▲消防本部予防課、政策経営課などで配布しています。

### ポイント3

重い缶詰の代わりに、比較的軽い乾燥食などを用意する。乾燥食は、水を注ぐだけで簡単に出来ます。

### ポイント1

あまり重いと避難行動に支障が出るので、重すぎる場合は飲料水などの一部を家に保管するなどして減らしましょう。

### ポイント2

出来れば各自一つのリュックサックを用意し、それぞれ持ち出しやすい場所に保管しましょう。



**非常持出品用意のポイント**  
避難するときには持ち出す最小限の必需品。あまり欲張りすぎないことが大切です。重さの目安は男性で15kg、女性で10kg程度です。背負いやすいリュックサックなどにまとめておきましょう。

### ●防災機関などの連絡先●

- ・海老名市役所 231・2111
- ・海老名警察署 232・0110
- ・海老名市消防署 231・0355
- ・海老名市消防署北分署 231・5510
- ・海老名市消防署南分署 238・0181

### 非常備蓄品

★災害復旧までの数日間を自活するためのものとして最低でも3日分、できれば5日分を用意しましょう。

#### ●非常食●

そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの。アルファ米やレトルトのご飯、保存のきくパン(缶詰も販売されています)、缶詰やレトルトのおかず、インスタントラーメン、切りもち、チョコレート、氷砂糖、梅干、インスタント味噌汁など。

#### ●水●

飲料水は1人1日3リットルが目安、ミネラルウォーターの保存期限はペットボトルで2年、缶詰で3～5年程度(冷暗所に置いた場合)。随時、保存期間の確認を。また、風呂の水は次に入るまで抜かずにフタをしておく、寝る前はポットやかんに水を入れておくなど、生活水の確保も忘れずに。

#### ●生活用品●

燃料は短期間なら卓上コンロや固形燃料で十分です。その他、洗面具、生理用品、ビニール袋、キッチン用ラップ、新聞紙、ビニールシートなど。

#### ●避難生活が長引く場合があると便利なもの●

なべ(コッヘル)、携帯トイレ、使い捨てカイロ、裁縫セット、雨具、ガムテープ、地図、さらし(包帯、おしめ、手ぬぐい、ロープ、風呂敷などにも使えて便利です)、筆記用具(マジックなど)、スコップ、文庫本など。子供がいる場合は、教科書などを。