



防災タイムライン

個人の基本行動////////自分の命は自分で守る

発災前対策

家族で話し合しましょう

在宅避難って？
避難先を決めておこう



○発災を常に意識して

① 避難方法

まずは身ひとつで



揺れが治るまで待つ
玄関ドアを開ける

火災対応

エアゾール式簡易消火器



② 在宅避難準備

最低10日間の生活準備

食糧、水、調理器具、トイレ対策

食料のローリングストック法
(使ったら買い足す)

③ 家族の安否確認方法

災害伝言ダイヤル「171」の徹底

④ ご近助意識/助け合い

日頃からのお付き合いを大切に



○怪我をしないための事前対策

① 家具の転倒防止対策

② 食器棚ガラスの飛散防止対策

収納両開き扉対策

③ 避難用履物の準備



○用意する防災グッズ

緊急ホイッスル、簡易消火具、底の厚い靴、軍手、救急医療品、懐中電灯、携帯ラジオ、電池式ランタン、ボンベ式コンロ