



## いつ起こるかわからない「地震への備え」できていますか

日本は地震大国と言われており、いつどこで発生するかわかりません。近年、北海道内でも中規模の地震が相次いでおり、今後はさらに大きな地震が発生する可能性があると考えられています。そのため、日頃からの備えと、いざという時に落ち着いて正しく行動することが、**自分自身を守る鍵**になります。今一度、ご自身やご家族の備えを見直し、今できることから始めて行きましょう。

### 突然起こる災害に備えよう

#### 突然起こる災害に備えよう

レトルト食品やカップ麺、飲料水など、賞味期限の長い食料品を日頃から備蓄し、ローリングストックを活用しましょう！



買い足す→備える→食べるのサイクルをローリングストックと言います。できるだけ1週間分の備蓄をしましょう！

#### 停電に備える

停電時でも使用できる機器類を用意しましょう。災害時には入手困難になることもありますので、普段からの備えが必要です。



懐中電灯 ポータブルラジオ モバイルバッテリー



カセットコンロ カセットボンベ 乾電池

#### 冬期は特に注意！！

カセットボンベ式の暖房器具などを用意し、暖をとる準備をしておきましょう。

### 地震が発生した時の対応

#### まずは自分の身を守る！

- ・机の下に入る
- ・クッションや雑誌で頭を守る
- ・倒れてきそうな家具やガラスからはなれる



#### すばやく火の始末！

- ・揺れがおさまったら、火災の発生を防ぐため、まず火の始末をしましょう

#### 戸を開けて避難出口の確保！

- ・揺れの影響でドアが開かなくなることもあるため、すばやく出口の確保をしましょう

#### 正しい情報を入手！

- ・デマ情報に惑わされず防災無線などの正しい情報を入手しましょう

#### 落ちついて安全な場所に避難！

- ・安全な避難経路、避難場所を選定し、なるべく徒歩で移動しましょう

沼田町  
防火標語

火事・救急は119番へ！  
『火の用心 「後で」と「今」で 変わる未来』

