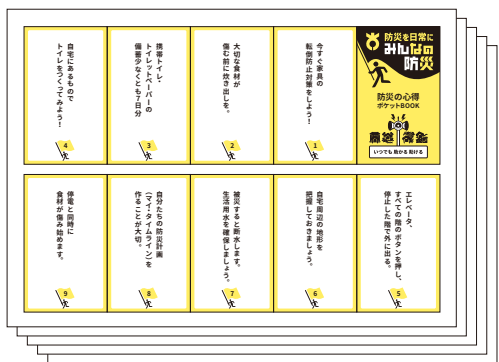




# みんなの力で命を守るプロジェクト 防災の心得ポケット BOOK の作り方

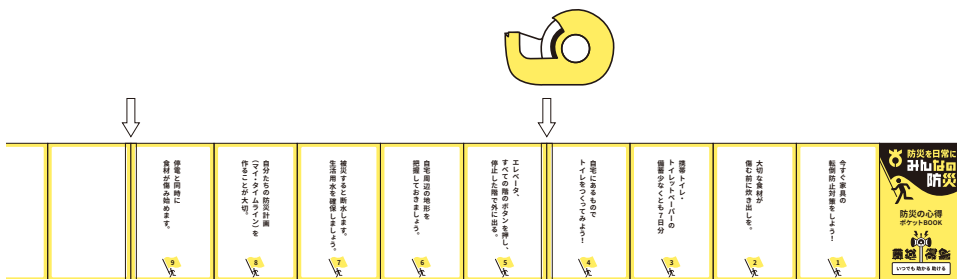
① 全ページ A4 用紙で  
プリントアウトしてください。



② 下記の様にカットしてください。



③ セロテープ等で各ページ横に繋げてください。



④ ジグザグに折ると、ポケットBOOKの完成です。



# 防災を日常に みんなの 防災



防災の心得  
ポケットBOOK



いつでも 助かる 助ける

今すぐ家具の  
転倒防止対策をしよう！



大切な食材が  
傷む前に炊き出しを。



携帯トイレ・  
トイレットペーパーの  
備蓄少なくとも7日分



自宅にあるもので  
トイレをつくってみよう！



エレベータ、  
すべての階のボタンを押し、  
停止した階で外に出る。



自宅周辺の地形を  
把握しておきましょう。



被災すると断水します。  
生活用水を確保しましょう。



自分たちの防災計画  
(マイ・タイムライン)を  
作ることが大切。



停電と同時に  
食材が傷み始めます。



日常的に食べているものを  
少し多めに備蓄。



落下物がある時は  
手荷物などで頭を守る。



揺れがおさまってから、  
素早く火の始末。



ドアや窓を開けて、  
逃げ道を確認。



災害情報は自ら取りに行き、  
みんなで共有しましょう。



近隣住民が  
救命の大きな力に。



普段からご近所さんと  
顔の見える関係を  
つくっておきましょう！



安否確認の方法を、  
ルール化しましょう。



災害時の安否確認は  
災害用伝言ダイヤル  
「1711」へ



自分の身体は  
自分で守ることが原則です。



日常生活から  
急に巻き込まれるのが  
水害です。



在宅避難の備えを  
しておきましょう。



水害が起きやすいのは夏。  
熱中症にも注意。



ハザードマップと  
照らし合わせながら  
歩いてみよう！



高層ビルでは  
一斉に避難すると、  
かえって危険。



避難所は自分たちで  
運営することが求められます。



災害時は犯罪も多発します。  
防犯対策も議論して！



地震で傾いたり  
倒れやすいものには  
近づかない！



心停止後約3分で  
死亡率50%。  
心肺蘇生法を学んでおこう！



初期消火の限界は  
炎が天井に達するまで。  
それ以上は避難が最優先！



津波や水害時は  
建物の3階以上に  
避難して！



ライフラインの代替手段。  
懐中電灯・卓上コンロ・  
ペットボトルの準備を！



災害は、今回も  
大丈夫という保証はない！



何かがあった後に、  
周りのせいにしても遅い！



避難して、  
何もなくてよかったねと  
笑いたい！



救助の三種の神器  
ボール・ノコギリ・ジャッキ



根拠のないデマに惑わられず、  
正しい情報を入力！



想定にとられるな！  
その状況下で最善を尽くせ！  
率先避難者たれ！



地震保険は  
火災保険とセットで  
契約する必要がある



我が身と  
家族の身の安全！



あわてて外に飛び出すな！



室内のガラスの破片に  
気をつけよ！



避難は徒歩で、  
荷物は最小限に！



協力し合って救出・救護



避難時はブレーカーを切り  
ガスの元栓を締める！



靴は運動靴、  
動きやすい格好で避難する



土砂や河川の  
流下方向に対して  
直角に逃げて！



避難所・避難経路は  
平時に確認



非常持ち出し品の準備と  
定期的の確認して！



垂れ下がった電線は  
触らない



外出中の家族には  
連絡メモを残して！



水中のマンホールや  
溝に注意して！



ヘルメットや防災ずきんで  
頭を保護して！



お年寄りや子供の手は  
しっかり握って逃げて！



狭い路地やブロック塀には  
近づかない！



常に心に止めておこう  
災害は「今」起きても  
おかしくない！



今しなくていつやる？  
地域防災、取り組み始めっ！



簡易トイレは  
災害時の必需品です



落下物から身を守る、  
防災頭巾やヘルメットは  
1人に1つ

