



相模原市マスコットキャラクター さがみん

日頃からの備え	<p>自宅や周辺の危険度</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 自宅が現在の新耐震基準を満たしている。 ※昭和56年（1981年）6月1日以降に建築されたまたは耐震化工事を行っている。 <input checked="" type="checkbox"/> 周囲に倒壊の恐れがある建造物がなく、ある場合は場所を把握している。※ブロック塀、看板等</p>
	<p>避難する場所</p> <p>一時避難場所① ○×公園 (避難にかかる時間: <u>5</u> 分)</p> <p>一時避難場所② △広場 (避難にかかる時間: <u>10</u> 分)</p> <p>広域避難場所 ××公園 (避難にかかる時間: <u>15</u> 分)</p> <p>避難所 □□小学校 (避難にかかる時間: <u>10</u> 分)</p>
	<p>非常用持ち出し品</p> <p><input type="checkbox"/> 飲料水 <input checked="" type="checkbox"/> 調理不要の食品 <input checked="" type="checkbox"/> 食器(紙コップ・皿・割り箸など)</p> <p><input type="checkbox"/> 携帯トイレ <input checked="" type="checkbox"/> スマートフォン充電器 <input checked="" type="checkbox"/> 懐中電灯・ランタン</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 乾電池 <input checked="" type="checkbox"/> 衣類 <input checked="" type="checkbox"/> 下着類 <input checked="" type="checkbox"/> マスク <input checked="" type="checkbox"/> アルコール消毒液</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 体温計 <input checked="" type="checkbox"/> 常備薬 <input checked="" type="checkbox"/> 貴重品</p> <p>◎ 他に必要なものを書き足しましょう</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> ペットフード <input checked="" type="checkbox"/> 液体ミルク</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> ペット用ケージ <input checked="" type="checkbox"/> 乳幼児用オムツ</p>

時間経過

わたしと家族の動き

自分や地域に必要な行動を書き足しましょう

地域での動き

日頃の備え	<p><input checked="" type="checkbox"/> 飲料水・食料の数量を確認する ※最低3日分、できれば1週間分を備蓄。飲料水は1人1日3ℓが目安。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 家具の転倒・落下防止対策をする</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 非常用持ち出し品をそろえておく</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 家族内の災害時の連絡方法や集合場所を確認する</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤル「171」の使い方を確認する</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 親族の連絡先を確認する</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 避難所・一時避難場所・広域避難場所を確認する</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> ペットの避難方法を確認する</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 近隣と協力体制を話し合う</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 地域の防災訓練に参加する</p>
	<p>地震発生</p> <p>まずは自分の身を守る</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 倒れてくる家具や落下物に注意する</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 丈夫な机の下に避難する</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 家族の安全を確認する <input checked="" type="checkbox"/> 火の始末をする</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> ドアや窓を開けて逃げ道を確保する</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 閉じ込められたときは大声などで外に知らせる</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 屋外ではブロック塀などの倒壊や、窓ガラスの落下に注意する</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> エレベーターに乗っている</p> <p>ときはすべてのボタンを押す</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 運転時は道路の左側に寄せて停車する</p>
	<p>初動</p> <p>1分</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 同規模の地震に注意する</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 家を出るときはブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉める</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 火事を見つけたら大声で知らせる</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 地域の集合場所（一時避難場所等）に集まる</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 移動の際はブロック塀などには近寄らない</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 避難先を書いたメモを カレンダーの裏 に残す</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> ペットをケージに入れる</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 近隣の人の安否を確認</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 初期消火・救出活動を行う</p>
	<p>避難行動</p> <p>10分</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 自宅が安全であれば在宅避難をする</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 親せき・知人宅などに分散避難する</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 災害用伝言ダイヤル「171」やSNSなどで無事を知らせる</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 家族で決めた場所を 書き込み ましょう</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 避難先を書いたメモを カレンダーの裏 に残す</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 親せき宅に避難可能か連絡する</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 地域で避難所に避難する</p>
<p>避難生活</p> <p>数時間</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 集団生活のルールを守る <input checked="" type="checkbox"/> 家族の体調管理に留意する</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 在宅避難でも食料などが必要な場合は、避難所で受付をし物資を受け取る</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 避難所運営に協力する</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 近隣の人たちの体調を気遣う</p>	
<p>数日</p>		



家族で決めた場所を
書き込みましょう

近隣住民の方と
顔の見える関係性を
作りましょう

