

災害時にも、 いつもの生活を続けられる備えを。

災害は、日常生活の延長線上にあります。

万が一、電気、ガス、水道などのインフラ設備が使えなくなっても、

普段通りの生活が送れるよう手だてを考えておくこと。

それが、地震大国日本に暮らす私たちのマナーです。



この冊子は、災害が起きたとき、また、その後の

生活に役立つ知恵や技を集めたものです。

手間のかかるものから手軽にできるものまで、

様々な内容を掲載していますので、

まずは、取り入れやすいものから、備えの第一歩を始めてみましょう。

過去、震災を経験した多くの人が語っていること。

それは、いざという時あなたを救うのは、「普段の備え」だということです。

災害が起こった後に「ああしておけばよかった」と後悔しないために、

この冊子を読み、備えに取り組みましょう。

冊子について

この冊子は、「それぞれのご家庭でできる防災の知恵や技」をまとめたものです。まずは冊子を読み、『家庭での備え：自助』に取り組みましょう。

また、災害時には、『ご近所の方々との助け合い：共助』も、とても大切です。いざという時、スムーズに共助に取り組むためには、平時の活動が不可欠です。地域の行事(お祭りや防災訓練など)に参加する、日頃のお付き合いを大事にするなど、普段から周りの方々とコミュニケーションをとるようにしておきましょう。

『行政等による支援：公助』については、事前に情報を知っておけば、有効に活用できます。防災・防犯情報メール(裏表紙参照)に登録するなど、積極的に情報を集めるようにしましょう。

目次	地震	地震が起こると どうなるの？	揺れやすさマップ	3	
			液状化危険度マップ	5	
		家での備え	1	家具転倒防止	7
			2	避難生活便利グッズ	9
3	災害時のキッチン		11		
4	災害時のトイレ		13		
水害・土砂災害	大雨が降ったら どうなるの？	洪水ハザードマップ	15		
		土砂災害ハザードマップ	17		
	水害・土砂災害への備え	19			
災害時の連絡方法				21	
災害時の「お金」「住まい」「契約」の問題				22	



このマークのあるところは、記入することでより役立つ内容になっています。ぜひご記入ください。

