

本書は 9 月 7 日の防災訓練に於いて中央高校へお集まり頂いた皆様に

配付したチラシを回覧にしたものです。是非ご一読下さい

## 大地震など大規模災害時に於ける私たちの避難行動(1)

### 大地震発生！

#### 落ち着いて、自分の身を守る

- ◎家具の転倒、照明器具等落下への備え
- ◎ドアや窓を開けて逃げ道の確保
- ◎火の元を確認。避難の際はガスの元栓やブレーカーを切る
- ◎揺れが収まったら家族の安全を確認……………
- ◎必需品を手元に用意し、隣近所の安全も確認。壊れた家には入らない
- ◎家屋倒壊、延焼などのおそれがあれば自分の住む自治会が定めた一時避難場所に避難する

普段から家族で、  
災害時に落ち合う場所や  
災害用伝言ダイヤル「171」等の  
利用方法を確認しておきましょう！

自宅の損傷も軽微で行動が可能な人は自治会の防災会に協力し、防災会の指示により初期消火  
救出・救護活動、災害情報・被害情報の収集等に当たって下さい。

**※普段から自治会行事に積極的に参加し助け合いの輪を育てましょう！**

**※その時では遅すぎます！その時のために今から備えましょう！**

南海トラフ地震が発生した場合、自治体や国の援助が入るまでに数日かかる可能性も想定し  
ておきましょう。水・食料、トイレについては、一人 7 日以上以上の備蓄をお願いします。

### 水・食料備蓄

飲料水 1 人 1 日 3 L（飲料水＋調理用水）最低 7 日分

ローリングストック法

食料品 1 人 1 日 3 食 最低 7 日分

普段から日持ちのする飲み物や食料を多めに買い置きしておき、賞味期限が近づいたもの  
から使って、その分を買い足していく方法です。（日用品でも応用出来ます）

＊カセットコンロがあれば食の幅が広がります。カセットボンベの用意もお忘れなく！

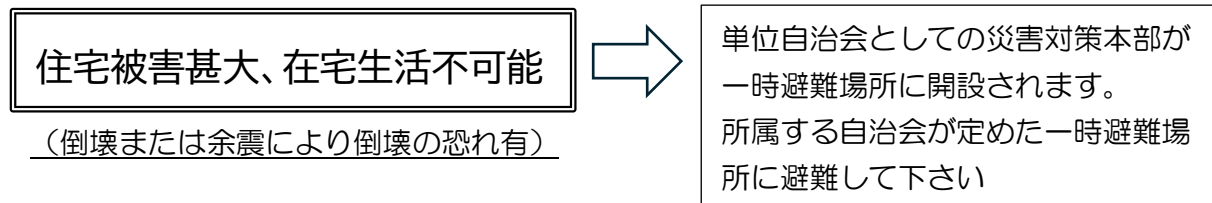
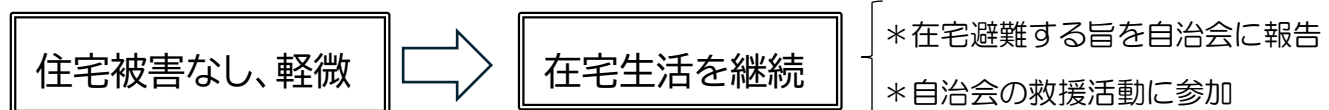
### 携帯トイレ備蓄

トイレ 1 人 1 日 5 回分 最低 7 日以上

＊トイレは生活に欠かせません。お尻拭きも含め、十分な数の携帯トイレを備蓄して下さい。

ウラ面もご覧下さい

## 大地震など大規模災害時に於ける私たちの避難行動(2)



\* 自分の所属する自治会の一時避難場所を普段から確認しておきましょう

\* 自宅が倒壊し住めなくなったときの避難生活の形態について検討しておきましょう  
縁故避難(家族・親戚・知人等)・テント泊、車中泊避難  
地域の避難所へ避難等

避難地(山王公園)を一時避難場所に定めている自治会の場合

<自治会本部を開設>

山王公園へ一時避難する

被害状況報告

各自治会は地域の被害状況を調べ連合本部に連絡

第五南自主防災会の連合本部を山王公園に開設

各自治会の報告を基に被害状況を把握し避難所の開設が必要か否かを判断

倒壊や類焼等の危険有

自治会館が使えない場合

\* 避難地へ一時避難する

自治会館等を一時避難場所に定めている自治会の場合

自治会館は使える状態か?



使用可能

被害状況報告

<自治会本部を開設>

自治会館へ一時避難する

避難所(中央高校体育館)の開設が必要と判断した場合

避難所開設希望を施設管理者(中央高校)と現地配備員(沼津市)に申し出る。

\* 避難所の開設は原則として施設管理者の許可と沼津市の安全確認検査を経て決定する。それまでは施設への立入は禁止される。

中央高校避難所の開設計画を各自治会本部に伝達

避難所を開設



移動については所属自治会の指示に従って下さい

避難所(中央高校)開設の連絡を受けて、避難希望者は一時避難場所から避難所(中央高校)へ移動