



地震に立ち向かうキーワード **1**

自分と家族を守る

自助

ジジョ

防災の基本は、自分の命や家族の命を、まずは自分で守ること。

地震が起きるまでに「いま」できること、そして、地震が起きたら何をすべきなのか見直しておきましょう。

▼ 地震が起きるまでに「いま」できること

避難準備

荷物がすぐに取り出せるウェストポーチには、常用薬や救急キット、消毒薬、ティッシュなどを準備しよう！

生存を知らせるホイッスルも準備。すぐ身に付けられるようにしましょう！

水と食料は、最低3日分を準備(水は1人1日3リットル)。水など重いものはキャリーケースを利用するのもよいでしょう。



大規模災害時に救援活動が本格化するであろう3日前後の備蓄をし、すぐに避難できるようにしておこう！

持ち運びが便利なリュックに、現金や健康保険証の写し、認め印、衣料(下着含む)、雨具、タオル、歯ブラシなどを準備しておこう！

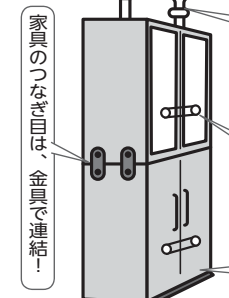
ケガや火傷を避けるために避難時は、長袖・長ズボン、軍手、ヘルメットで防御

足を明るく照らす懐中電灯はすぐに持ち出せるように。ラジオ付きのものだとさらに便利です！

底が厚めで歩きやすい靴をすぐに履けるところへ

転倒防止

事前に家具などの転倒を防ぐことで、自分の身を守り、家から外へ出る逃げ道も確保しよう！



L字金具や支え棒などでしっかり固定。特に普段寝ている場所付近の家具が倒れると圧死の危険性も。そして、家具の上には、重いものを置かないように！

扉には開閉防止金具を！皿などが飛び出すと、逃げる際に危険です。ガラスには飛散防止フィルムを。

板やダンボールなどを家具の下に差し込んで、壁などに寄りかかるようにすると転倒防止に効果あり。

家族で開いておこう！
防災会議

非常持出袋の中身は、各家庭によって異なります。赤ちゃんがいれば、粉ミルクやおむつが必要でしょう。また、保管場所や持ち出す人、家の中の危険箇所も違ってきます。まずは、家族で防災会議を開いて、災害時に何を備えるべきなのか考えておきましょう。



避難場所を再確認！

避難地 地震による大規模火災が起きた時など、一時的・緊急的に避難をする広大な場所(学校のグラウンドや大きな公園など)

避難所 災害発生後に自宅に住めなくなった場合や、台風接近時など継続的に避難をする場所(学校の体育館や公民館・市民センターなど)

地域	施設名	避難所	避難地
名張	名張小学校	○	○
	名張中学校	○	○
	保健センター	○	
	名張公民館	○	
	名張高等学校	○	○
	総合福祉センター ふれあい	○*	
	平尾山カルチャーパーク		○
鴻之台希中央	市民情報交流センター	○	
	鴻之台3号公園		○
蔵持	蔵持小学校	○	○
	蔵持公民館	○	
	武道交流館 いきいき	○	
梅が丘	梅が丘小学校	○	○
	梅が丘市民センター	○	
薦原	薦原小学校	○	○
	薦原公民館	○	
美旗	美旗小学校	○	○
	北中学校	○	○
	美旗市民センター	○	
比奈知	県立特別支援学校 伊賀つばさ学園	○	○
	比奈知小学校	○	○
	滝之原小学校	○	○
	すずらん台小学校	○	○
すずらん台	すずらん台市民センター	○	
錦生	錦生小学校	○	○
	赤目小学校	○	○
赤目	一ノ井市民センター	○	
	赤目中学校	○	○
	箕曲小学校	○	○
箕曲	箕曲公民館	○	
	勤労者福祉会館	○	
	名張中央公園		○
	名張西高等学校	○	○
百合が丘	百合が丘小学校	○	○
	百合が丘市民センター	○	
国津	国津小学校	○	○
	(旧)長瀬小学校体育館	○	○
桔梗が丘	桔梗が丘中学校	○	○
	桔梗が丘小学校	○	○
	桔梗が丘公民館	○	
	名張桔梗丘高等学校	○	○
	桔梗が丘東小学校	○	○
	桔梗が丘南小学校	○	○
	桔梗が丘南公民館	○	
こども支援センター かがやき	○		
つつじが丘	つつじが丘小学校	○	○
	つつじが丘公民館	○	
	南中学校	○	○
近畿大学工業高等専門学校			○

※総合福祉センターふれあいは、体の不自由な人を特に優先する「福祉避難所」に指定しています。

【補足】市長が発令する避難のお願いは3段階に分かれます。▼避難準備情報…体が不自由など、避難に時間が必要な人は避難を始めてください。▼避難勧告…区域内にいる人は避難してください。▼避難指示…避難勧告よりも緊急度が高い場合に発令します。