

減災

日頃の備えが
大事だよ!



世界でも有数の地震国、日本。
地震被害の発生を想定した上で
できるだけ被害を小さくする「減災」という考えが広まっています。
地震に対する備えは万全ですか？
地震が起きたときの身の守り方や、おさまった後の適切な行動は知っていますか？
できることから今すぐに実践しましょう。

■地震が起きる前…7ページ
(日頃の備え)

■地震が起きたとき…8ページ

■地震が起きた後…9ページ



切り取り

非常持出品(★印)と備蓄品

水	★ペットボトル 500ml	携帯トイレ	小物類	敷物 (ビニールシートなど)
	備蓄用の水 (1人1日3ℓ)・水筒	トイレットペーパー		★ビニール袋
食料品	★非常食 (ゼリー飲料・菓子類)	★洗面道具 (旅行用で可)	貴重品	★筆記用具、メモ帳
	インスタント・レトルト食品	せっけん、シャンプー		予備の眼鏡
食事用具	缶詰 (缶切り不要のものが便利)	★ティッシュ、ウエットティッシュ	その他	ホイッスル (救助用)
	保存期間 2年～5年の食品	除菌スプレー		★現金 (小銭も)
衣類	★皿・コップ (紙やプラスチック製)	生理用品	★運転免許証や健康保険証など	
	缶切り、ナイフ	★携帯ラジオ (予備電池も)	★通帳、印鑑、権利書 (袋にまとめる)	
医薬品	★皿・コップ (紙やプラスチック製)	★懐中電灯 (予備電池も)	粉ミルク、離乳食、哺乳瓶	
	缶切り、ナイフ	★携帯電話の充電器	紙おむつ、お尻ふき	
衣類	上着、下着	使い捨てカイロ	入れ歯	
	★帽子、ヘルメット	マッチ、ライター		
医薬品	毛布	ポリタンク		
	雨具	スリッパ		
医薬品	ガーゼ、包帯、ばんそうこう、三角巾	★軍手		
	消毒薬、かぜ薬、胃薬	ロープ、ガムテープ		
医薬品	★常備薬 (おくすり手帳も)			

地震が起きる前

いちばん大切なことは
日頃の備え

“その時”に
落ち着いて
行動できるよう
家族で話し合おう

● 連絡方法や集合する場所
を決める

※ひとり暮らしのかたも家
族・友人との連絡方法を
決めておくとう安心です。

● 災害用伝言ダイヤルやパ
ソコン・携帯電話の災害
用伝言板の使い方をみ
なで確認する

● 火を始末する係や非常持
出

● 出品を持つ係を決める
地域の危険箇所や避難場
所・経路を確認する

家の危険箇所を
確認しておこう

● 家具が倒れ
ないように

市販の転倒
防止グッズ
などを使う



● ストープは耐震装置が付
いているものを使う

● 就寝中は無防備です。寝
室には家具をなるべく置
かないように

● 秋田市では家の耐震診
断・改修の費用を補助す
る事業を行っています。
詳しくは建築指導課へ。

☎(866)2153

少なくとも
3日分の備蓄品を

災害発生直後は食料や日
用品の入手が難しくなりま
す。右ページの非常持出
品・備蓄品リストを参考に
各家庭に必要なものを準備
し、いざというときにすべ

持ち出せるように
しましょう。また、
中身は定期的な点
検しましょう。
飲料水▼1人1日
3リットルを目安に、家
族の人数に合わせて
ペットボトルなどで準備
する

食料▼インスタント食品や
缶詰、レトルト食品などを
準備する



停電で調理できない場
合があります。簡単に
食べることができるも
のを準備しましょう。

防災ネットにご登録を！

「防災ネットあきた」は、事前に登録したメ
ールアドレスに、Eメールで地震情報や避難勧
告などが届く情報提供システムです。登録は無
料ですが通信費は登録したかたの負担です。

登録は市ホームページから

<http://www.city.akita.akita.jp/city/gn/ds/system>

携帯電話▶<http://www.city.akita.akita.jp/i/gn/ds/s/1.htm>



家族との
連絡方法
は？

非常持出
袋は誰が
持つの？



避難場所
への行き
方は？

はぐれた
ら、どこ
に集合？

“生きる”ための準備を

「何よりも水と懐中電灯が必要
です。震災の時、救助や支
援物資が来るまで3日かっ
たので、水は本当に3日分は必要です。
懐中電灯は電池の大きさを統一して、
各部屋と玄関に置くといいですよ」

…そう話してくれたのは、秋田駅前の
被災地物産店“EAST BLUE(イースト・
ブルー)”を手伝いに来ていた宮城県気仙
沼市の島山建さん(左)、武田高明さん(中
央)、小野寺信行さん。津波で自宅が流
されるなど、それぞれ被害を受けました。

