

☑ 非常持ち出し・備蓄

地震が起こった後、安全に避難するために、避難に必要な物品をあらかじめ準備しておきましょう。

非常持ち出し品（例）	- ヘルメット - 軍手 - 運動靴 - 懐中電灯 - 携帯ラジオ - 毛布 - タオル - 洗面用具 - 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など） - 貴重品（現金、健康保険証など） - 食料品（カップめん、缶詰、チョコレートなど） - 飲料水など
忘れがちなもの、特別なものとして…	- メガネ - コンタクトレンズ（ケース、保存液、洗浄液） - 入れ歯 - 杖 - 補聴器 - 生理用品 - おむつ - ミルク（粉ミルク、哺乳瓶、水） - 普段飲んでいる薬 - 乾電池 - 充電器など

（重さ：男性15kg、女性は10kgを目安に準備しましょう）



地震が起こった時、できるだけ身軽に避難できるようにするため、持ち出し品は避難に必要な物品や、貴重品に限りましょう。非常持ち出し品は袋に入れ、逃げ出す時の通り道、目につくところ、寝室の枕元などに置いておきましょう。

備蓄品（例）

- 飲料水（1人1日3リットルを目安に3日分）
- 食料品（ビスケット、缶詰、レトルト食品等火を通さなくても食べられるもの）
- ナイフ
- 下着
- 缶切り
- ミルク（粉ミルク、哺乳瓶）
- 衣類
- トイレットペーパー
- ライター
- ろうそく
- カセットコンロなど

※飲料水とは別に、物を洗ったり、トイレを流したりするための水も必要です。日ごろから水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂のお水をいつもはっておくなどの備えをしておきましょう。



せっかく備蓄品を揃えていても、建物が倒壊したり、危険な状態により運び出すことができなくなると意味がありません。玄関など、できるだけ外からでも取り出しやすい場所に備えておきましょう。

あれば便利なもの

- 紙皿
- 紙コップ
- 割りばし
- ラップ
- ウエットティッシュ
- ブルーシート
- ロープなど

防災グッズを用意するときには、命や健康にかかわるもの、また、避難所で配布されないものから優先的に準備しましょう。また、食料品については、賞味期限が切れる前に食べ、食べた分だけ新しいものを買うというようにローテーションしましょう。

町内一斉避難訓練を実施します

高知県では毎年、南海トラフ地震や台風、集中豪雨など実際に起こりうる災害を想定した県内一斉避難訓練を行っています。これに合わせて、大豊町でも、地震を想定した町内一斉避難訓練を実施します。

【日 時】 9月4日（日）午前9時から（小雨決行）
【想 定】 四国沖を震源とする南海トラフ地震が起き、町全域で震度6強を観測、地震に伴う各種災害が発生

■ 拠点避難所や地区集会所など、あらかじめ地区で決めた避難場所に避難しましょう。

※避難場所（集会所等）へは、消防団が避難者の確認に行きます。
 地域の代表の方は、避難者の確認をし、消防団員に報告してください。



拠点避難場所

東豊永公民館（生涯学習センター）
 豊永公民館（ゆとりすと交流センター）
 総合ふれあいセンター

穴内公民館（穴内会館）
 大豊町農工センター
 立川公民館（立川生活改善センター）
 天坪公民館（天坪多目的複合集会所）

8月30日から9月5日は 高知県南海トラフ地震対策推進週間です！

近いうちに必ず起きるとされている南海トラフ地震。
 少しでも被害を減らすために、今できることは？

☑ 家具転倒防止

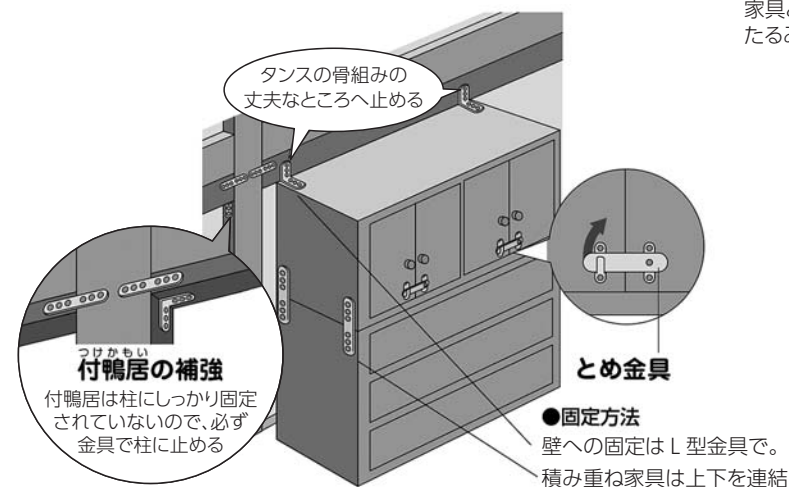


©Yahoo! JAPAN 東日本大震災 写真保存プロジェクト

阪神淡路大震災では、建物の中でけがをした人の約半数（46%）は家具の転倒、落下が原因だったという調査結果があります。また、家具の転倒はけがを負うだけでなく、逃げ道をふさぎ、逃げ遅れる原因にもなります。今すぐできることとして、家具の固定や配置を見直し、部屋の安全空間を作っておきましょう。

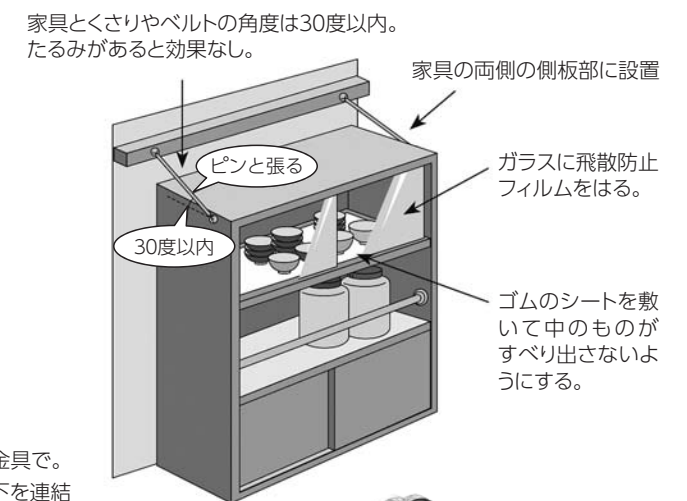


家具と壁を直接固定するタイプ（L型金具など）



高知県「南海トラフ地震に備えちょき」より抜粋

家具と壁を直接固定しないタイプ（突っ張り棒など）



そのほか、家具の連結具や、家具を固定するシートなどたくさんの種類の家具転倒防止器具があります。また、器具を使わなくても、長時間家族が過ごす寝室や部屋には家具を置かない、家具の配置を変える、重いものは低い所へ置くなど、ご家庭の家具や間取りに合った方法で、家庭内に「安全空間」をつくりましょう。

