

日ごろからの備えが重要です！

● 徒歩で帰宅するときは

- 同じ方向の同僚や友人がいれば、助け合いながら行動をとりにしましょう。
- ヒールでの歩行は靴ずれを起こしたり、疲れやすくなります。できれば勤め先や学校にスニーカー、靴下を常備しておきましょう。
- いつも通る道が通れない場合に備え、違うルートを確認しておきましょう。

◆ 勤め先や学校にそろえておきたい防災グッズ

ペットボトルの飲料水・チョコレートなどの携帯食料・帰宅ルートを示した地図・マスク・タオル・携帯トイレ・携帯電話の予備バッテリー・ラジオ・懐中電灯・履きなれた運動靴



ポイント

知っていますか？「災害時帰宅支援ステーション」



水道水・トイレ・道路情報などを提供していただける店舗のことです。日頃からこのステッカーが貼ってある店舗をチェックしておきましょう。

お役立ち情報

ポイント

内閣府防災情報ページ、国土交通省防災情報提供センター、気象庁地震情報などのお役立ちサイトも多数あります。また、宝塚市安心メールに登録しておくと、津波や避難勧告など災害情報のメールが届きます。



安心メール QRコード

「災害は忘れたころにやってくる」

谷川原 宇子さん（宝塚市第10次希望応援隊）

宮城県南三陸町の歌津地区を訪れ、津波の破壊力に唖然としました。現地の方々にかける言葉もみつからず、私は心身をいやしてくれるハーブの香りで手浴・足浴をさせてもらい、ハーブティを飲んで頂きながら、ただお話を聞くのみでした。

おじいさんやおばあさんの話から「海の潮の引き方をみて異常さを感じ、すぐに高い場所に逃げた」またあるお母さんは「とんでもないことがおきたと直感し、山の中腹にある赤い鳥居まで登った」というお話を聞き、先人の教え、咄嗟の判断が即実行に繋がると思いました。

いざという時は自分の命は自分で守るということの大切さ、日頃の防災に対する知識、心構え、さらに防災訓練の必要性を感じました。



緊急地震速報

大きな揺れに備え、まず、頭を守る！

地震だ！
身の安全第一の行動を

火の元確認
脱出口確保

危険が迫ったら避難

正しい情報入手
(宝塚市安心メール、携帯電話のワンセグなど)



- 頑丈な机の下などに入る
- 手荷物などで頭を守り安全で広い場所へ

避難のタイミング

- 市区町村から避難勧告・指示があった
- 高齢者など避難に時間がかかる人は、避難準備情報が出た時
- 津波、がけ崩れ
- 火災発生
- 危険物が爆発する恐れがある
- ガス臭を感じた時など

避難を判断するのはあなた自身

◆ 震源が南海トラフだったら

津波に注意！

大阪湾へ、地震発生から90分～120分後に、2～5mの大きな波が来るおそれがあります。

大阪や神戸方面にいる場合は、高い場所へ避難しましょう。