

## はじめよう!!「減災行動」

### ■ 減災行動の第一歩

災害による被害をできるだけ小さくすることを「減災行動」といいます。減災行動の第一歩は、「自分や自分の家族は、自分自身で守る」という「**自助**」の災害対応力を高めることです。日頃からどのような備えをしておけばよいのか、「今すぐできる3つの行動」をまとめました。皆さん、今すぐ減災行動をはじめましょう!

### 行動1 はじめよう!「わが家の備蓄」

**ステップ1** 「1人1日3リットル」の飲料水が必要とされています。家族が3日間生活できる量を目安に用意しておきましょう。  
一度に用意することが大変な場合は、水・お茶・清涼飲料水など、日頃使用するものをちょと多めに用意することからはじめましょう。

**ステップ2** 家庭内で3日分の食料を備蓄しましょう。備蓄食料として、非常食を用意することも大切ですが、レトルト食品、缶詰、インスタント食品など、日頃使用するものをちょと多めに用意することからはじめましょう。  
購入した食料は一定期間保存し賞味期限内に消費します。消費したら次の食料を購入するといったサイクルで管理しましょう。

**ステップ3** 卓上コンロ、カセットボンベ、固定燃料などを備蓄しましょう。飲料水と食料の他に、卓上コンロや固定燃料があれば、非常時に食べることができ食料が増えます。

### 行動2 はじめよう!「わが家の安全対策」

**ステップ1** 家具などの転倒によって、家具の下敷になっつた、ドアの開閉ができなくなったりします。被害を避けるためには、家具などの配置を工夫することで、わが家の安全を確保することができます。

**ステップ2** 寝室やお年寄り、子どもなどがいる部屋には、なるべく家具を置かないようにしましょう。置く場合でも頭の高さで家具が倒れてこない配置をしましょう。また、家具以外にも、掛け時計、高い所に置いてある荷物などが、落ちてくる場合があります。物が落ちてこない配置を考えましょう。

**ステップ3** ホームセンターなどでは、家具や家電製品を固定する道具が多数販売されているので、家具転倒防止対策を実施しましょう。また、食器棚や窓にはガラス飛散防止対策も忘れずに実施しましょう。

**ステップ4** 横須賀市には、昭和56年5月以前の住宅の耐震診断や耐震補強工事などの費用の一部を補助する制度があります。ご自宅の耐震補強を検討される場合には、市役所にご相談ください。

### 行動3 はじめよう!「わが家の防災会議」

**ステップ1** 家族全員で、災害が発生したことを想定して、家族の役割、備蓄品、連絡手段などについて「わが家の防災会議」で話しあってみましょう。

**ステップ2** 災害時には電話はつながりにくくなります。家族との連絡を取り合うには、**災害用伝言ダイヤル(171)**や**災害用伝言板**が有効です。

**伝言の録音方法**

①⑦①にダイヤルする  
ガイダンスが流れます  
録音の場合 ①  
ガイダンスが流れます  
被災地の方の電話番号をダイヤルする  
(((××××)××××)××××××××  
被災地内の方、被災地以外の方も被災地の方の電話番号を市外番号からダイヤルしてください。  
ガイダンスが流れます  
30秒以内で話す

**伝言の再生方法**

①⑦①にダイヤルする  
ガイダンスが流れます  
再生の場合 ②  
ガイダンスが流れます  
被災地の方の電話番号をダイヤルする  
(((××××)××××)××××××××  
被災地内の方、被災地以外の方も被災地の方の電話番号を市外番号からダイヤルしてください。  
ガイダンスが流れます  
メッセージを聞く

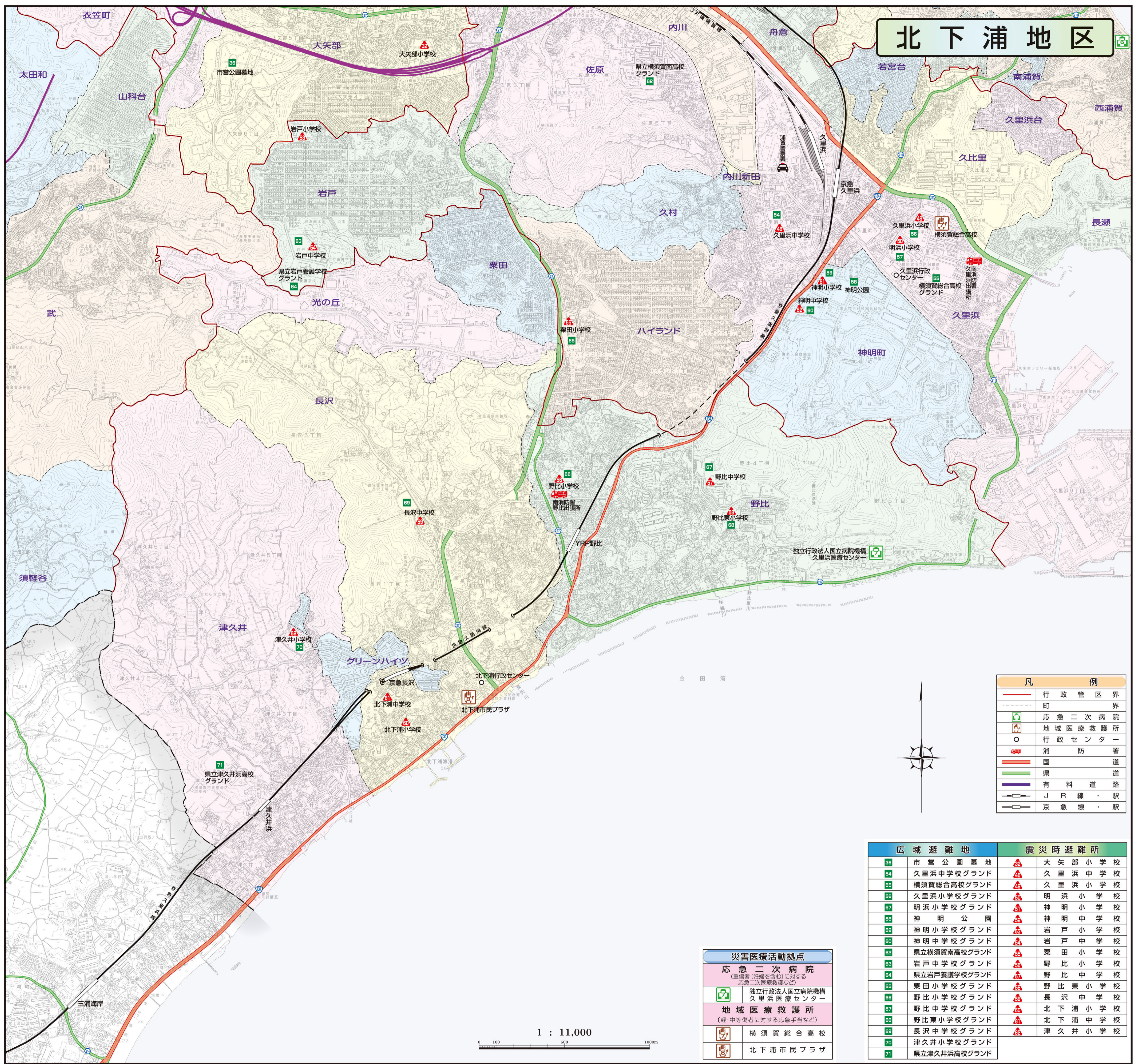
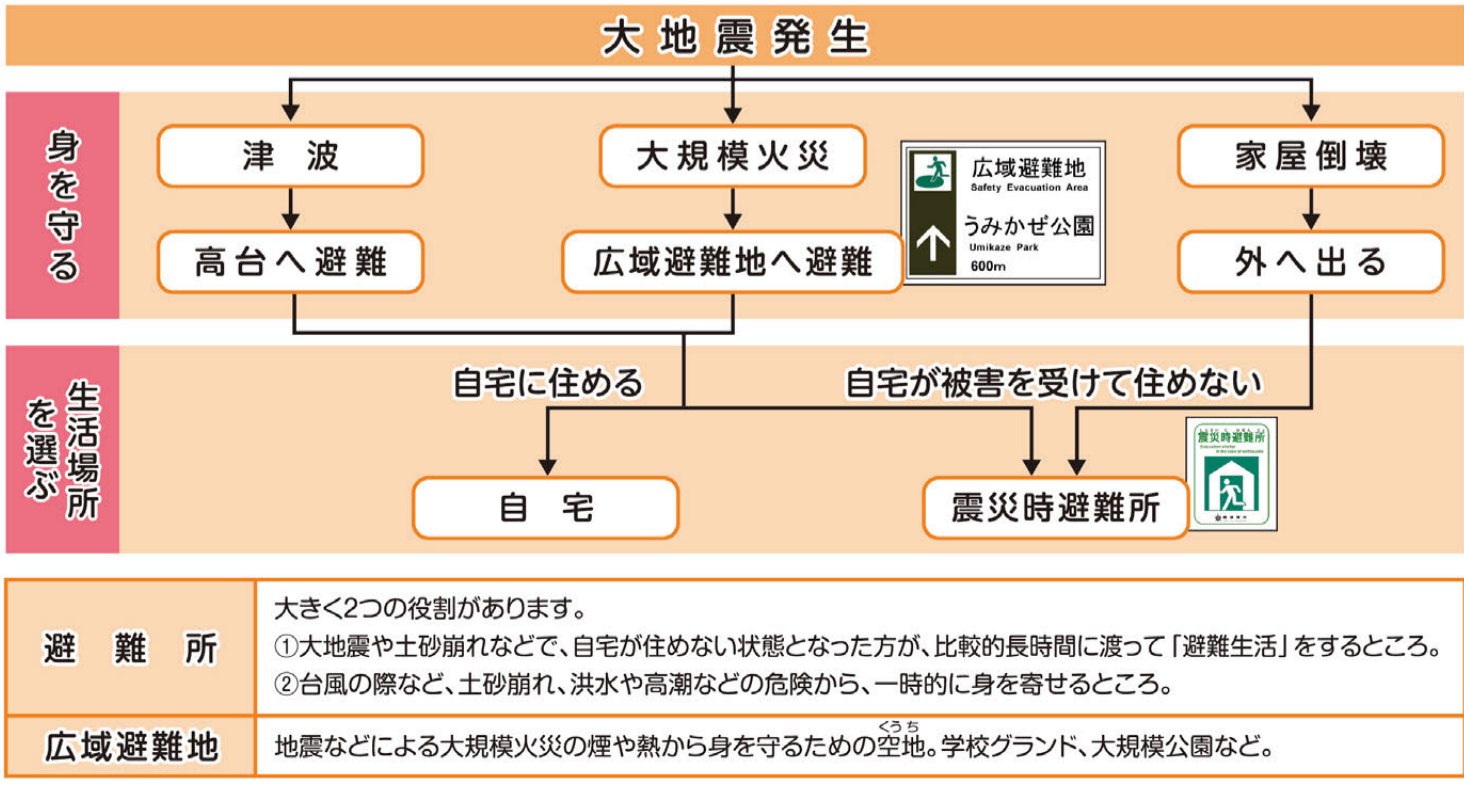
**■ NTT ドコモ**  
<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

**■ au**  
<http://dengon.esweb.ne.jp>

**■ ソフトバンク**  
<http://dengon.softbank.ne.jp>

**■ 災害用伝言板 (web171)**  
\*パソコンやスマートフォンなどから伝言板サイトにアクセスし、連絡を取りたい電話番号を入力して安否情報を文字で登録・確認します。  
<https://www.web171.jp/>

### 避難フロー&避難所



凡	例
—	行政管区界
---	町界
🏥	応急二次病院
🏠	地域医療救護所
○	行政センター
🚒	消防署
—	国道
—	県道
—	有料道路
—	JR線・駅
—	京急線・駅

広域避難地	震災時避難所
36 市営公園墓地	大矢部小学校
64 久里浜中学校グラウンド	久里浜中学校
65 横須賀総合高校グラウンド	久里浜小学校
56 久里浜小学校グラウンド	明浜小学校
57 明浜小学校グラウンド	神明小学校
68 神明公園	神明中学校
59 神明小学校グラウンド	岩戸小学校
60 神明中学校グラウンド	粟田中学校
62 県立横須賀南高校グラウンド	粟田小学校
63 岩戸中学校グラウンド	野比小学校
64 県立岩戸養護学校グラウンド	野比中学校
65 粟田小学校グラウンド	野比東小学校
66 野比小学校グラウンド	長沢中学校
67 野比中学校グラウンド	北下浦中学校
68 野比東小学校グラウンド	北下浦小学校
70 津久井小学校グラウンド	津久井小学校
71 県立津久井浜高校グラウンド	

**災害医療活動拠点**

**応急二次病院**  
(患者(妊婦を含む)に対する応急二次医療救護など)  
独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター

**地域医療救護所**  
(軽・中等傷者に対する応急手当など)  
横須賀総合高校  
北下浦市民プラザ