

## 非常持出品を準備しましょう

いざというとき、すぐに避難をするためには、日頃から非常持出品を準備しておくことが必要です。避難するときにまず持ち出すべきものは、両手が使えるリュックサックなどにまとめて入れておきましょう。地震災害では、家屋が倒壊して非常持出品を取り出せないこともあります。取り出しやすく、災害の影響を受けにくい場所に置くようにしましょう。



|       |   |
|-------|---|
| 貴重品   | 10円玉は公衆電話用に。免許証・保険証・通帳などは、番号を控えたメモかコピーでも○。<br>携帯電話・スマートフォン・充電器、現金、10円玉、運転免許証、健康保険証、預金通帳、印鑑、メガネ・コンタクトレンズ   |
| 道具類   | 懐中電灯はできれば1人に1つ用意を。<br>懐中電灯、携帯ラジオ、乾電池、ライター・マッチ、ナイフ、缶切り、ヘルメット・防災ずきん、厚底の靴、軍手、使い捨てカイロ                         |
| 衣類    | 動きやすいものを。けが防止のため、避難時は長袖・長ズボンで。寒い季節には防寒対策も。<br>下着・靴下、長袖・長ズボン、防寒着、雨具  |
| 非常食   | 最低3日分は用意。調理不要で、すぐ食べられるものが○。<br>アルファ米、乾パン、ビスケット、缶詰、チョコレート、飲料水  |
| 医療・衛生 | 感染症対策を。断水でトイレが使えない場合の備えも。<br>いつも服用している薬、救急箱（絆創膏・消毒液など）、おくすり手帳、歯ブラシ、生理用品、マスク、体温計、アルコール消毒液、携帯用トイレ、日南あんしんキット |
| 生活用品  | この他にも、家族構成（赤ちゃんや高齢者がいる）などに合わせて必要なものを用意。<br>ティッシュ・ウエットティッシュ、タオル、ごみ袋・ビニール袋                                  |

また、透析など避難中でも欠かせない治療がある場合は、避難所の責任者に伝えてください。避難所に避難していない場合は、かかりつけの医療機関または町災害対策本部に連絡してください。

### 避難時の健康管理・感染症対策

今回の能登半島地震では、新型コロナウイルスなどの感染症が避難所で広がっています。避難所は特に感染症の感染リスクが高くなります。こまめに手洗いをし、水が使えないときはアルコールなどで手指消毒をするようにしましょう。

- ・なるべく大きな家具を置かない。
- ・寝ている場所や出入口の前に家具が倒れてこないよう、家具の配置を見直す。
- ・照明器具の下で寝ない。
- ・裏山に危険がある場合、寝室を山から離れた場所に変える。

### 寝室を安全に



### 家具の転倒防止対策

家の中の地震対策は、家具が倒れてこないよう対策することが最も重要です。また、寝ているときには素早い対応ができないため、特に寝室には気を配りましょう。

### 地震に強い住居づくり

大きな家具や家電は、L字型金具や突っ張り棒などで壁に固定する。

扉や引き出しの付いている家具は、飛び出し防止器具を使用する。

窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る。

ヘルメットか防災ずきん

リュックを背負う

長袖・長ズボン履き慣れた靴

避難時には周囲に声掛けを！

## 特集

# 見直そう！防災対策一人ひとりの備え



1月1日、石川県能登半島で最大震度7の揺れを観測する地震が起きました。新年を新たな気持ちで迎えた矢先の大地震に、被災地から遠く離れた日南町にお住まいのみなさんも、少なからず恐怖を感じられたのではないのでしょうか。

災害はいつ何時発生するのかわかりませんし、決して他人事ではありません。今回の地震を機に、あらためて一人ひとりの備えを見直してみましよう。

### 地震が発生したら、まずは自分の身を守る！

揺れを感じたときや緊急地震速報が届いたときは、タンスや食器棚など倒れそうな家具や照明器具の真下を避け、姿勢を低くします。テーブルが近くに入ればその下に入りましょう。また、クッションや座布団などで頭を守りましょう。



### 屋外では

屋根や電柱の真下、ブロック塀の近くなどを避け、広い空間で姿勢を低くしましょう。

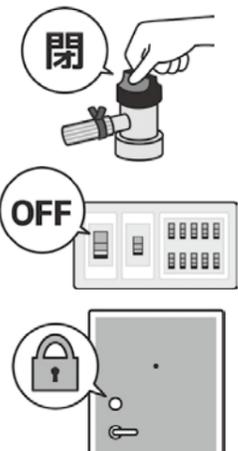
### 運転中は

山や崖、電柱から離れた安全な場所で緩やかに減速し、道路の左側に車を寄せて停車しましょう。車から離れるときはキーを付けたままにしておきます。また、日頃から運転中はラジオをつけておくことをおすすめします。



### 避難時の心得

- ・ガスの元栓を締める。
- ・電気ブレーカーを切る。
- ・戸締りをする。



### 避難するときのポイント

- ・ヘルメットか防災ずきんをかぶる。
- ・けが防止のため、夏場でも長袖・長ズボンを着用する。
- ・底が厚く丈夫で、履き慣れた靴を履く。
- ・両手が使えるリュックサックなどを背負う。
- ・近所で声を掛け合って避難する。



### 日南町の避難所

家屋の倒壊などにより自宅で生活できない場合や危険な状況にある場合、避難情報が発令された場合は、速やかに避難所へ避難しましょう。

### 指定避難所

災害時の避難所として、町が開設し運営する避難所です。災害が発生すると、施設管理者や避難所担当職員が参集し、避難所を開設します。

### 【指定避難所】

- ・日南町総合文化センター
- ・山上地域振興センター
- ・阿毘縁地域振興センター
- ・大宮地域振興センター
- ・多里地域振興センター
- ・石見地域振興センター
- ・福栄地域振興センター

### 自主避難所

自主的に避難する場所として、自治会等が開設し運営する避難所です。（公民館・自治会館など）

日南町の指定避難所・自主避難所の一覧と、場所を示したマップは、町ホームページに掲載しています。



### 被災地への寄付は

### 信頼できる機関を通じ

被災地のために私たちが今すぐできる支援は、お金の寄付です。「寄付したいけど、どこに寄付すればいいかわからない」という方も多いかもしれませんが、募金を語る詐欺なども確認されていますので、寄付先を十分に確認し、信頼できる機関を通じて寄付しましょう。

### 主な寄付先

- ・石川県
- ・富山県
- ・新潟県
- ・日本赤十字社
- ・中央共同募金会
- ・日本財団



また、被災した自治体に対し返礼品なしで直接寄付できる、ふるさと納税も利用できます。

日南町でも義援金を受け付けています。いただいた義援金は、日本赤十字社を通じて被災地へ送られます。みなさんの温かいご支援をよろしく願います。

### 【募金箱設置場所】

- ・役場（総合案内前）
- ・健康福祉センターほほえみの里
- ・日南病院（事務所前）
- ・介護福祉センターあかねの郷

### 【問合せ】役場総務課

TEL: 092-1111111