

自助努力で災害に対処

なによりも命を守ることが先決です

- ◎ 背の高い転倒しやすい家具の固定。寝室に転倒しやすい家具を置かないようにしましょう。
- ◎ ベランダは隣家への避難路です。仕切り板付近に物を置かないようにしましょう。
- ◎ 「無事ですタオル」を活用しましょう。けがをして動けない、家屋に閉じ込められたなど際、救援



要請になります。地震の場合揺れが治まったらご近所の様子をお互い伺いましょう。被害が起こっている場合は、防災団本部に連絡して下さい。



ちば県民だより転載

備蓄

- ◎ 水、食料の備蓄——備蓄品として別途用意しておくとき限切れ、容器の破損等でいざという時に使用出来ないこともあります。乾麺、缶詰、レトルト（常温）などを多めに買い置きし、日常で使い、使ったら補充する（これをローリングストックといいます）と無理なく備蓄できます。ローリングストックは乾電池、トイレトーパーなどにも当てはまります。
- ◎ 特に簡易トイレの準備は重要です。地震の場合、お風呂の残り湯などで安易に流すことは出来ません。下水道が破損しているかも知れないからです。管理組合の指示に従いましょう。
- ◎ 在宅での避難生活を基本としていますが、防災団にも多少の備蓄はあります。お困りの場合は、防災団本部に相談するなり、隣近所で助け合いましょう。



日頃からの隣近所との付き合いは重要です（遠い親戚より近くの他人です）

常備しておきたいものの例

- ◎  カセットコンロ 及び  ガス  ラジオ  電池  懐中電灯

その他ご自分のライフスタイルに合わせ常備してください。