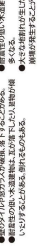


！ 地震・津波から
身を守るポイント

震度と揺れ等の状況



津波による災害の発生が予想される場合には、気象庁より「大津波警報」「津波警報」「津波注意報」が発せられます

一人ひとりが行う

自助・共助・公助



地震によって建物が倒壊しない場合でも、大きな家具の転倒やガラスの飛散などにより、ケガをしたり、閉じ込められたりするおそれがあるので、今すぐ地震対策をしましょう。



避難経路を想定して
マイマップを作ろう

地震は、いつ起るかわかりません。いろんな場面において地震や津波が起きた場合に備えて、家族みんなとの避難先（集居、高台、公団などに一時に身を寄せるため緊急避難する場所）を確認しておきましょう。

また、表面の津波避難マップ上、自分避難する場合を想定した避難情報を書き加えて、より具体的な避難行動をイメージできるようにしておきましょう。

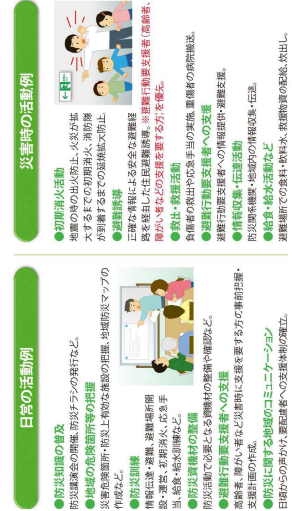
①自宅や学校、勤務先等を手チェック

まず津波避難マップであなたの自宅や学校、勤務先を探して、予測されている被害の有無（津波浸水想定区域に入っている、危険箇所がある等）を確認しましょう。



地域の防災活動

自主防災組織とは、「自分たちのまちは自分たちで守る」という、地域住民の連帯に基づき、結成される防災組織のこと。自主防災組織は、災害発生時に、お互いの身を助けるため、平時から防災訓練を含めた防災活動を行います。災害時に効果的な活動ができ、住民一人ひとりが防災に関する正しい知識を有し、各家庭で災害に備えるとともに、地域住民が一体となり防災活動に取り組むことが重要である。



支援行動を要する者とは、一般に高齢者や障がい者、乳幼児や妊産婦、日本語を十分理解できない外国人など、災害発生時の避難に時間がかかる方々のことです。地域で協力し合いながら、近所の要支援者の方の安否確認や避難場所への避難を支援しましょう。



日頃からの備えが大切
非常持ち出し品

災害が発生したときは、すぐに避難しなければいけません。避難する場合には、リュックサックなどに必需品をまとめ、持ち出しやすい場所に保管しておきましょう。



循環備蓄とは、備蓄食料・飲料水などの保存期限が切れる前に消費し、その分だけ新たに補充して常に一定量のストックがある状態を保つことをいいます。定期内に古い備蓄品から消費することで無駄を出さず、また、いざというときに期間切れで使えなくなることとを防ぎます。

災害時の連絡方法を家族で確認しておきましょう。また、田辺市の『防災・行政メール』を登録しましょう。

[illegible]