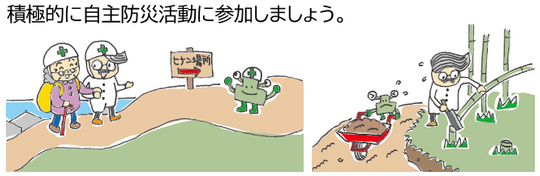
“ゆれる前にやっちょこう”



日頃の備えによって地震・津波の被害を軽減することができます。
“ゆれる前にやっちょこう”では、今からできる備えを紹介しています。
このほかにも、身のまわりの整理整頓や、ご近所づきあいを大切にすることなども効果的です。
できることからやっちょこう！

1 自主防災組織への参加

避難場所の整備や避難行動要支援者の支援などは、地域の自主防災組織の活動が不可欠です。
積極的に自主防災活動に参加しましょう。



協力して事前に備えましょう

2 安否の確認方法

災害用伝言ダイヤル「171（いない）」のかけ方を覚えよう

1 7 1
- 伝言を録音したい → 1をおす
- 伝言を再生したい → 2をおす

→ 案内が流れます

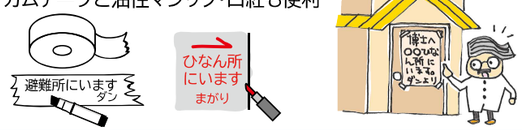
被災地の方→ 自宅の電話番号、または、連絡を取りたい被災地の方の電話番号を市外局番からかけて下さい。

被災地以外の方 → 連絡を取りたい被災地の方の電話番号を市外局番からかけて下さい。
（××××）ー××ーー××××

→ 案内が流れます
- 伝言を話す
- 伝言を聞く

※毎月1日、15日 、正月三が日など、体験利用ができます。

その他にも・・・
- 携帯電話・インターネットの災害用伝言サービスなどもあります
- 避難先を紙に書いてはっておく
- ガムテープと油性マジック・口紅も便利



家族が離れても安心できるように

3 自宅の安全対策

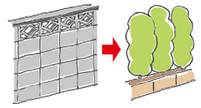
住宅の耐震化
- 昭和56年5月以前に建てた家は、耐震診断・設計・改修に対する補助事業があります。



室内の安全対策
- 家具配置の見直し
  居間や寝室などに背の高い家具を置かない。
  出口をふさがない。
- 家具を固定する
  家具の転倒を防止する補助事業があります。
- いらない物は処分する
- スッキリ生活 ＝ スムーズな避難



ブロック塀の対策
- 危険なブロック塀を撤去する。
- 撤去したあとに生け垣やフェンスを設置する。



補助事業に関するお問い合わせは市役所まで

けがをしたら・・・家が倒れたら・・・逃げられない

4 非常持ち出し品

準備できたものはチェック☑しましょう！

身を守るもの
- □ ヘルメット
- □ 防災ずきん
- □ 運動靴



山には、落石の危険があります。ヘルメットを準備しましょう。

役立つもの
- □ 懐中電灯
- □ 携帯ラジオ
- □ 予備の電池

いつも身につけているもの
- □ メガネ
- □ 補聴器
- □ 入れ歯
- □ 普段飲んでいる薬

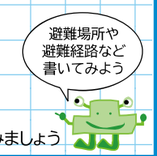


その他
- □ 貴重品(現金など)
- □ おむつ　□ ビニール袋
- □ 生理用品　□ 筆記用具
- □ タオル　□ 雨　具
- □ ちりがみ　□ カイロ

少しでも早く逃げる

5 津波緊急避難場所の確認

わが家の避難場所メモ



↑本当にこの避難場所・経路で大丈夫か一度確認してみましょう

どこで地震に遭うかわかりません

室戸市 津波防災マップ

Tsunami Hazard MAP





この防災マップは、住民の皆さんからの意見をもとに作成したものです。
家族での話し合いや、地域の防災訓練に活用しましょう。

わが家の連絡先メモ

いざというときの緊急連絡先

室戸市役所	0887-22-1111	四国電力	0120-410-781
室戸消防本部	119 または 0887-22-0014	海上保安部（海の事故・救助）	118
室戸警察署	110 または 0887-22-0110		

防災行政無線からの放送が聞き取れなかった時の確認先

防災行政無線電話応答サービス	0120-49-6610

マップについてのお問い合わせは、室戸市役所 防災対策課まで（令和3年3月発行）