

はじめに

「あぜりあ」は、公募の市民ボランティアが集まり、1年間かけて学んだことをまとめた情報誌です。市内の公共施設に設置し、無料で配布をしています。

今年度のテーマは「防災」です。話し合いの中で「中越地震から、もう12年も経ったんだね」という、委員のひとりでテーマが決まりました。各地で災害があったとニュースで見ると、被災した経験を持つ私たちは決して他人事とは思えない。なのに

「今、この瞬間：地震がきたら...」「うち...何も備えてない!」「震災後は備蓄もしてたけど...」自分を守るための備えは?いま、身の回りにあるもので数日間、過ごすことはできるだろうか。

女性は災害時、弱者になりやすいといわれています。正しい知識と知恵を持ち、「自分も大切な人も、守れる自分になりたい」そんな思いを込めて作成しました。

ご覧いただいた方に、備えて行動する「きっかけ」となれば幸いです。

「防災」まずは、すぐに出来る「備え」から

「もしも」に備えて 最低3日分、できれば「7日分」は備蓄しよう

備蓄品は家族構成や年齢によって異なるので、必要なものを用意しておきましょう。

災害時に役立つもの

- 水(成人=1日3ℓ)
- カセットコンロとガスボンベ
- 懐中電灯
- 乾電池(長期保存できるもの)
- ラジオ(多機能のものが◎)
- 紙コップ・紙皿・割り箸
- 手袋(軍手、ゴム手袋、使い捨てなど各種)
- マスク
- 簡易トイレ

日常的にストック

- 食品**
 - 缶詰、レトルト、インスタント
 - 調味料
 - ドライフルーツ、ナッツ類
 - お菓子類(チョコレートなど)
- 日用品**
 - 常備薬、救急用品
 - トイレトペーパー
 - ティッシュペーパー
 - ウェットティッシュ
 - 生理用品、携帯用ピデ
 - マウスウォッシュ
 - 使い捨てカイロ
 - 45ℓのゴミ袋
 - 密封できる袋
 - 食品用ラップ
 - スキンケア用品

もしも「避難所」で生活する「こ」になったら... たくさんの人たちと一緒に過ごす避難所。どんなことを心がければいいのでしょうか。

避難所での生活は、広いスペースの中で近所の顔見知りの人だけではなく、見知らぬ人たちも一緒に過ごします。

もしもに備えて、避難所で安心して生活するために必要なことや心構えについて「こ」では考えていきたいと思えます。

避難所にまつわる話を調べて 編集委員が不安を感じたこと

「みんなで協力し助け合った話」もたくさん見つけましたが、残念ながら良い話は限りではありません。

「避難所は家族」とせ間仕切りを避けず、更衣室もないので、毛布をかぶって着替えた。

避難所のトイレは、体育館の外で電灯もないのでこわい。

化粧水やブラジャーなど女性特有の「ぜいたく」だと思われたいか」と言いたくない女性もいた。

女性と避難所について調べて 編集委員が見つけたもの

授乳しているのを男性にじっと見られる。警察に連絡したら、巡回の回数が増やされた。その後、授乳スペースが設けられた。(30代女性)

避難所で夜になると男の人が毛布に入ってくる。(中略)周りの女性も「若いから仕方ないね」と見て見ぬふりをして助けてくれない。(20代女性)

他にも、女性だけではなく、男の子や女の子の被害なども報告されています。

東日本大震災女性ネットワーク調査チーム 2015「東日本大震災」災害・復興時における女性と子どもへの暴力」に関する調査報告書より

被災地では、「DVや性暴力が起るリスク」が高まるそうです。

自分自身が「家族や大切な人が被害にあう」可能性も...

こうしたリスクも踏まえながら、安全で安心して避難所について考えていきたいと思えます。

安全で安心できる避難所とは

防犯の面からも、避難所運営は男性だけではなく、女性、子ども、高齢者、障害のある人など、多様な視点が必要ではないでしょうか。なぜなら、身体も体力も必要な物も、配慮も、それぞれ違うからです。

ニーズを把握するためにも、それぞれのネットワークを作り、その中で話し合った内容を各ネットワークの代表が持ち寄り歩み寄ることが、安全で安心な避難所への近道だと思えます。

そして、ネットワークをすることで解決できることもあるのです。例えば、女性が集まれば、生理用品が足りず困っている人がいても、ひとりごと1個ずつ出し合うことで解決できるし、更衣室での着替えが心配ならば、順番に見張りながら着替えれば安心できます。夜間のトイレが不安なら、声をかけ合ったり、みんなで行けば怖くないです。ね。

小さな子どもをかかえて困っている女性がいたら、子育て経験のある女性たちが手を貸すことができるでしょう。

女性が集まれば女性を守ることができると、他のネットワークも同じことが言えるのではないのでしょうか。

地域とのコミュニケーション

地域とのコミュニケーションといわれてもどの程度とればいいのか悩むところです。

例えば、子どもが自宅で留守番中に災害が起きたとき...地域の人が誰も子どもが存在を知らなければどうなるでしょう。

平成7年1月の阪神・淡路大震災で倒壊した建物から救出された人の半数以上が、家族や近所の住民によって助け出されたというデータがあります。そのデータから分かるのは、互助の重要性です。地域とのつながりは、もしものときの命綱となります。

地域での防災活動に参加しよう

町内会や自主防災会の方は、災害時に地域のリーダーとして活動する機会になります。いざというときに「揺るがない」ためにも、避難訓練や避難所運営について話し合っておきたいですね。町内で、防災講座などを開催したいときは、危機管理防災本部、初歩的な防災活動の相談は中越市民防災安全士会に問い合わせてみましょう。

ふだんの生活の中で、防犯の面から考えれば、子どもが留守番をしているという状況が知られ過ぎては困ります。ね。

だからこそ、地域の人のコミュニケーションが必要なのです。どんな人柄が分かれば、もしものときは声を掛けて「お願います」ともできます。ね。

「コミュニケーションが苦手な方は、互いを必要以上に深く干渉せず、日頃のあいさつや地域の行事に積極的に参加するなど上手な付き合い方を考えてみましょう。」

地域のリーダーとして活動していない方も、町内などで避難訓練や防災に関する講座が開催される時は、積極的に参加をしましょう。休みのときに「ちょっと面倒臭いな...と思うかもしれませんが、地域の「コミュニケーション」を図る、絶好の機会だと思えば、参加する価値があります。

近所に知り合いがないという方は、積極的に地域の活動に参加して、顔見知りが増やすことが、自分を守る力をつける第一歩ではないでしょうか。



私たち一人ひとりが、自助、共助の意識を持つことが必要です。性別や年齢に関わらず自分も大切な人も守れる知識を持ちましょう。そして、頑張ってもどうにもならないときは、ひとりで抱え込まずに、周囲の人に助けを求めましょう。

「もしも」に備えて 「災害時、自宅にいるとは限らない」 だから必要な物を持ち歩こう
 普段から持ち歩ける程度の、防災を意識した持ち物を用意して、ポーチにまとめておくと安心です。

防災ポーチ

- 防犯ブザーとホイッスル
- 水（普段持ち歩ける量）
- 簡易栄養食
- 歯ブラシとマウスウォッシュ
- 大判のハンカチ、ティッシュ
- ウェットシート
- マスク
- 爪切り
- ソーイングセット
- 常備薬と救急用品
- 携帯用簡易トイレ
- エマージェンシーブランケット

- メモとペン
- スマートフォンなどの予備バッテリー
- 小銭（10円玉を多めに）
- 家族などの連絡先メモ
- 緊急時の電話番号リスト（9ページ参照）



9ページの「エッセンシャルオイル」を追加するなど、自分流につくってみましょう。

特に女性に必要な備え

下着
洗濯後に干す場所を選ばないカップ付のタンクトップや紙製のショーツなども便利

生理用品
サブキンおりものシート尿もれパッド等普段使っているもの。入浴できない状況なら赤ちゃん用のおしりふきを使うのも（つけておきたい）

防犯ブザーとホイッスル
白頭から、防犯のために持ち歩いてほしいアイテム。災害時に居場所を知らせることもできる。電池切れに備えて、ホイッスルもつけておきたい

スキンケア用品
基礎化粧品、リップ、ハンドクリーム

携帯用ビデ
入浴できないとき、清潔な水を入れてデリケートゾーンの洗浄ができる

帽子・ヘアゴム
髪が洗えず気になるときに

大判のストール
防寒や着替えるときの目隠しにも

スマートフォンサイトはこちら

QRコードをお読みください。
（一部未対応の機種があります）



ながおか防災 検索

「ながおか防災ホームページ」

「避難所情報」

「避難所マップ」

「ながおか便利地図」
避難所マップや
洪水ハザードマップなど

「もしも」に備えて「避難所」を確認しておこう
 自宅や職場の周辺にある避難所や避難経路を確認しておきましょう。

長岡市の避難所

- 地区防災センター**
指定避難所の中で、地区の拠点避難所として、必要な物資を備蓄。また、災害の状況に応じて救護所を併設し、負傷者を救護。
- 避難所**
災害時の指定避難所として市が指定している公共的施設。
- 避難所【洪水時除く】**
洪水以外の災害時の指定避難所として市が指定している公共的施設。
- 避難場所【洪水発生時】**
洪水発生時の避難場所として市が指定する公共的施設。
- 避難場所【津波発生時】**
津波発生時の避難場所として市が指定する公共的施設。

「子育てあんしんの避難所」
市内に13ヶ所ある子育ての駅が災害直後は母子に特化した「子育てあんしんの避難所」へ。妊産婦や乳児用の物資を備蓄しています。

「避難情報」について 災害が発生するおそれが高い場合、市は避難情報を発令し避難所を開設します。

避難情報の入手方法（市のウェブサイト、テレビ、ラジオ等）について確認しましょう。市から発令される避難情報には、以下のものがあります。必ずしも、この順番で発令されるとは限らないので、ご注意ください。また、これらの情報が発令されていなくても、身の危険を感じる場合は避難を開始してください。

避難勧告や避難指示（緊急）を発令することが予想される場合

災害による被害が予想され、人的被害が発生する可能性が高まった場合

災害が発生するなど状況がさらに悪化し、人的被害の危険性が非常に高まった場合

避難準備・高齢者等避難開始 → **避難勧告** → **避難指示（緊急）**

避難に時間を要する人（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者は避難を開始しましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。

速やかに避難場所へ避難をしましょう。外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所に避難をしましょう。

まだ避難していない人は、緊急に避難場所へ避難をしましょう。外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所に避難をしましょう。

「避難準備情報」の名称の変更について（平成28年12月26日公表）内閣府HPより一部抜粋

覚えておきたいマーク

耳マーク
聴覚障害があることを自己表現するために考えられたマーク。また、自治体病院などが聴覚障害者に配慮することを示すマークとしても使用。

障害者のための国際シンボルマーク
障害のある方が利用しやすい建築物や公共輸送機関であることを示す。世界共通の国際シンボルマーク。

災害時帰宅支援ステーション
帰宅困難者の徒歩帰宅を支援する施設（エレベーター、トアなど）。「水道水」・「トイレ」道路情報の提供などの支援を行う。



(地震のときは余震に備えてロウソクよりもランタンが)

便利 「部屋全体を照らしたい」「懐中電灯に「白いポリ袋」を被せればランタンが無くて部屋全体を照らせます。



乾電池アダプターがあれば単3の電池を単1にするなどサイズ変更が可能に

(100円ショップなどにも売っています)

便利 「電池のサイズが合わない!」「そんなときのために、乾電池アダプターがあると便利。乾電池の大きさが変えられるので、用意しておくのがおすすめ。

緊急時の電話番号リスト	
1	銀行
2	クレジット会社
3	生命保険会社
4	損害保険会社
5	自動車保険会社
6	携帯電話会社
7	車検証の自動車登録番号(ナンバー)と車台番号

これ以外にも、必要だと思う連絡先をメモしておくのもいいですよ。

便利 「メモしておく」と安心
防災だけでなく、財布を無くしたとき、盗難に遭ったときに役立つリスト。このリストを無くしたときにも考えて、必要最低限の情報だけを記入しておきたい。

生活臭が気になるときにモスフレボトルの水50mlを入れてオイルを10滴垂らし、よく振ってから使う。

鼻や喉の不調にもお湯に1滴垂らし、香りを嗅ぐ。



便利 「これ一本でいろいろ使える」
「便利に使えるものが欲しい!」
おすすめは「ティーツリーエッセンシャルオイル」
抗菌・殺菌作用が強いので、肌や髪に使う前に必ず試す。
うがい薬の代わりに紙コップの水に1滴垂らし、うがいをする。飲み込まないよう注意。

便利 「これ一本でいろいろ使える」

自宅を「いちばん安全な場所」にしよう

「もしも」に備えて

もう一度、家の中を見回してみよう。

倒れてくると家具や器具はないが上から落ちてくる物はないか
引き戸から飛び出る物はないか
ガラス製品が高い位置にないか

「うちは大丈夫」という根拠のない自信は持たず、まずは診断を、自宅の安全性を調べ、不安がある場合は耐震改修や、耐震シエルターなどの設置を考えてみましょう。

すくごできる自宅での防災対策は、家具や機器などの転倒・転落防止。

耐震診断 耐震改修のお問合せ先

長岡市役所 都市整備部

都市開発課

0258 39 2226

木造の一戸建ての住宅で、人が居住しているなどの条件を満たせば、耐震診断費や耐震改修費の一部助成が受けられる場合も。

特に、昭和56年5月31日以前に建築された木造の建物は、耐震診断を受けましょう。

地震がきたら、避難所に行けばしのごことはできませんが、自分の家ほど快適な所はないはず。だからこそ、自宅を安全な場所にしておきたいもの。

家具や機器などの転倒・転落防止。

耐震診断 耐震改修のお問合せ先

長岡市役所 都市整備部

都市開発課

0258 39 2226

木造の一戸建ての住宅で、人が居住しているなどの条件を満たせば、耐震診断費や耐震改修費の一部助成が受けられる場合も。

特に、昭和56年5月31日以前に建築された木造の建物は、耐震診断を受けましょう。

地震がきたら、避難所に行けばしのごことはできませんが、自分の家ほど快適な所はないはず。だからこそ、自宅を安全な場所にしておきたいもの。

家具や機器などの転倒・転落防止。

耐震診断 耐震改修のお問合せ先

長岡市役所 都市整備部

都市開発課

0258 39 2226

木造の一戸建ての住宅で、人が居住しているなどの条件を満たせば、耐震診断費や耐震改修費の一部助成が受けられる場合も。

特に、昭和56年5月31日以前に建築された木造の建物は、耐震診断を受けましょう。

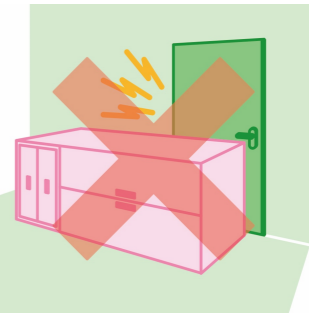
地震がきたら、避難所に行けばしのごことはできませんが、自分の家ほど快適な所はないはず。だからこそ、自宅を安全な場所にしておきたいもの。

家具や機器などの転倒・転落防止。

耐震診断 耐震改修のお問合せ先

避難経路を確保する

部屋の出入り口や廊下には、家具類を置かない。どうしても設置する場合は必ず固定する。



特に寝室を安全な場所にする

家具や物をなるべく置かず、懐中電灯とスリッパを備える。眼鏡もケースに入れて枕の下などに備える。



キャスター付の家具はロックし固定

建物が揺れたり傾いたりすると勢いよく突っ込んでくる可能性があるため、キャスターをロックしたり固定したりする。



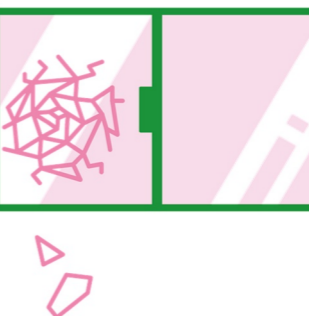
火災などの二次災害を防ぐ

発火のおそれがある家電の転倒や落下に注意する。石油ストーブの上に洗濯物などを干さない。



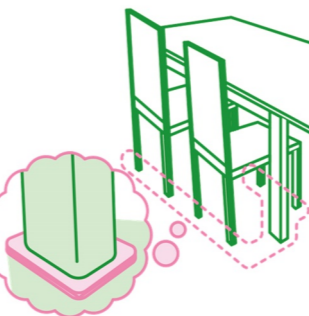
ガラスの破片によるケガを防ぐ

窓ガラスや食器棚のガラスに飛散防止フィルムを貼り、二次被害を予防する。ガラスの破片は凶器となる。



テーブル・イスの滑り止め

テーブルやイスの脚に、粘着マットや滑り止めマットを設置。テーブルが吹き飛ばせば下に隠れることもできない。



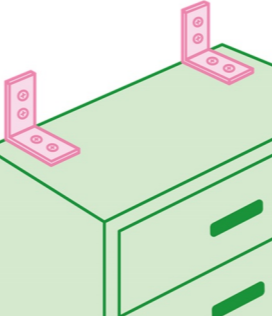
引き出しや扉にストッパー

高い所に重たい物を絶対に置かない。地震で引き出しや扉が開き中身が飛び出るのを防ぐため、ストッパーなどをつける。



家具などは固定して転倒防止

壁にL型金具でネジ止め、またはボールとマットなどで固定する。地震負傷者の多くは家具などの転倒・落下・移動による。



食器棚は特に嚴重に固定

食器棚を固定し、食器の滑り止めマットを敷く。ガラス面には飛散防止フィルムを貼る。重い食器は下の方に入れる。



「トイレ」の話

なかつたら絶対困る!

災害時、女性がいちばん困るのは「トイレ」です。

大きな地震がきた後は、排水管などの破損がないか確認できるまでは、水が流せない方が、破損していた場合、排水管が詰まったり、汚水が漏れたりすることがあるからです。

もちろん水道、電気、下水道が途絶えた場合も水洗トイレは使用できません。

だからといって、トイレに行かないように水分摂取を控えてしまうと最悪の場合、エノミークラス症候群など命にかかわることも...。

災害後、全ての地域に仮設トイレが行き渡るには、時間がかかることを想定して、自宅や職場、避難所のトイレを使い続ける方法を覚えておきましょう。

「トイレ」は、ラインラインが止まり、簡易トイレを使い切ったとき、身近にあるもので「トイレ対策」を考えてみました。

これからご紹介する方法は、備蓄しておいた簡易トイレを使い切ってしまったときや、夜中に家から離れた場所にあるトイレに行きづらいときなどに知っておくと便利な情報です。

「水は出ないが流せる場合」

断水だが排水管と下水道は無事

災害時、水はとても貴重です。飲料水・生活用水として使用出来ない水を使うようにしましょう。

便を流すときは6以上の水を勢いよく流し込む。(便器の回りに水が飛び散らないように注意する)

トイレペーパーは流さずに密閉袋に入れて、ゴミの収集があるまで保管する。排水管が詰まるのを防ぐ。

お風呂に入れないときは、バケツや、赤ちゃん用のおしりふきなどを使い、トイレットソーンを清潔に保つ。

トイレの後はウエットティッシュや手指消毒液で手を清潔にして感染を予防する。

「流さないトイレの使い方」

断水し、排水管と下水道が破損

便のときはゴミ袋が汚れないようにトイレットペーパーを敷いておくと後始末がしやすいですよ。

便器に45ℓのゴミ袋を2重に被せてからトイレを使う。



成人の尿の量は個人差はあるが、1日平均で1000~1500mlほど。これを吸収材などでゴミにすると大変な量に。病原菌をほとんど含まない尿は液体のまま保管し下水道が回復したらトイレへ流すことを提案したい。



便をした後は、内側のポリ袋だけを外し、空気を抜きながら強くしぼる。臭いが漏れないように密閉袋などに入れて「ゴミ」の収集があるまで保管する。

「トイレ」に詰まるときは、下水道が回復後に、便をトイレに流す必要があるので、後始末がしやすい工夫が必要。

自宅を落下物や障害物がない安全な場所に整えておくことが前提です。

足をケガすると避難ができなくなる。部屋の中を整頓していても、物が散乱するので、スリッパなどで足を守りながら移動する。



底の厚いスリッパを履いて移動する

大きく揺れているときに階段を降りるのは危険。木造住宅は、1階が倒壊するケースが多いため様子を見る。



2階で揺れたら 様子を見る

玄関のドアを開けて出口を確保する(集合住宅は特に重要)。倒壊のおそれがない場合は、外に出ないで様子を見る。



1階で揺れたら 玄関へ

もしも「自宅にいるときに地震が起きたら…」

「もしも」ガスの臭いがしたら…

換気扇、電気スイッチなどへ絶対に手を触れずに戸や窓をあけてガスを外へ出す。

都市ガスは空気より軽い LPガスは空気より重い

ガス漏れの状況をガス会社へ連絡

電気のブレーカーを下げガスの器具栓、元栓、メーターガス栓を閉める。安全が確認できるまでは電気や火を使わない。



揺れが収まったら火元の確認

料理中に揺れたときは、やけどなどをしないように、身を守ることを最優先する。



まずは身を守る

これだけは覚えておこう

部屋の中に物やガラスが散乱して、ケガをする危険があるのでスリッパなどを履いて歩こう。



裸足で歩かないこと

ガス漏れの場合、引火して爆発する危険がある。安全が確認できるまでは火は絶対につけてはいけない。



火をつけないこと

漏電による火災などのおそれがあるので安全が確認できるまでは、電気スイッチを触らない。ブレーカーを上げない。



電気をつけないこと

停電した場合、信号機が機能せず渋滞する。緊急車両の通行の妨げとなるため車は使わないようにしましょう。



車は使わないようにしましょう

災害発生直後は電話回線が混雑する。救助要請以外は、災害用伝言ダイヤルや SNS を活用しよう。



救助要請以外の電話は控えたい

エレベーター内にいる場合は、全てのボタンを押して、止まった階で降りて避難する。



エレベーターは使わないこと

地震のときに やってはいけないNG行動

「もしも」に備えて 知っておくと便利なこと

- 「ライフラインが止まった…。でも、あったかいご飯が食べたい…」
- 「懐中電灯を使いたいのにな、乾電池のサイズがあわない…」
- 「停電した。懐中電灯だと、一部分しか照らせない…」
- 「災害時に便利に使えるものが欲しい」
- 「財布・携帯電話を無くした…」
- 「断水した…。トイレに行きたい…」



「ポリ袋」と「カセットコンロ」で、あったかいご飯とおかずをつくろう

食材の準備と下ごしらえ

ご飯の炊き方

米と同量の水をポリ袋に入れ 30分程度おく。(お粥は水を5倍以上に)



ポリ袋は日本製で食品用高密度ポリエチレンの袋が、おすすりです。

おかずの作り方

肉・魚・野菜などと調味料をポリ袋に入れる。



食材は、ポリ袋の半分までの量に。入れ過ぎると袋が破れることがあるので注意しましょう。

袋の中の空気を抜きながら上部でしっかりと縛る

空気を抜かないと加熱ムラや、袋が破れる原因にもなるので気を付けて!! 水を張ったボウルに沈めながら空気を抜くと、真空状態になりやすい(中に水が入らないように注意)

作り方

1 袋が直接、鍋に触れないように、耐熱用の皿やシリコン製の落とし蓋などを鍋底に敷いてから、水を入れ、カセットコンロの火を付ける。



カセットコンロの上に置く鍋は、ガスボンベの部分にかからない大きさをの物を使用しましょう。

2 鍋の水が沸騰したら火を弱めて食材の入ったポリ袋を入れる。再び、沸騰してきたら弱火で25分ほど加熱する。



肉などの油分が多い食材を使う場合は、ポリ袋を二重にするとう安心です。

3 火を止め、「ご飯」はそのまま鍋の中で10分ほど蒸らしたら完成。「おかず」は、食材によるのでお好みで。



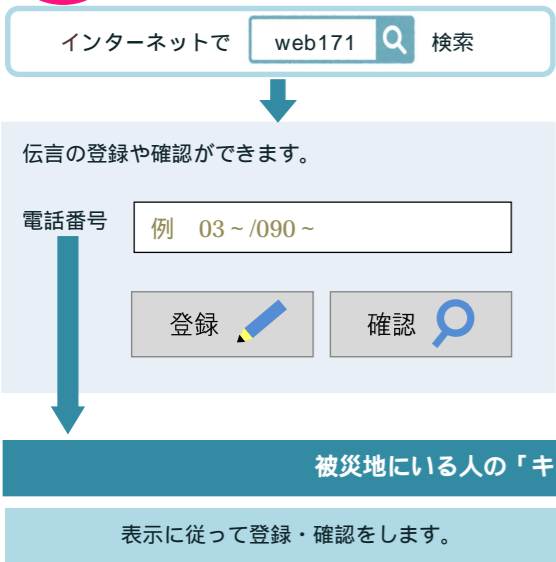
「ご飯」や「煮物」は蒸らした方が美味しくなりました。冬場は冷めるので蒸らす間は蓋をするのがいいですよ。

4 食器に袋ごと入れて結び目を切り落とす。やけどに注意しながら袋を広げ、食器に被せたまま食べると、洗い物も出ないので便利。

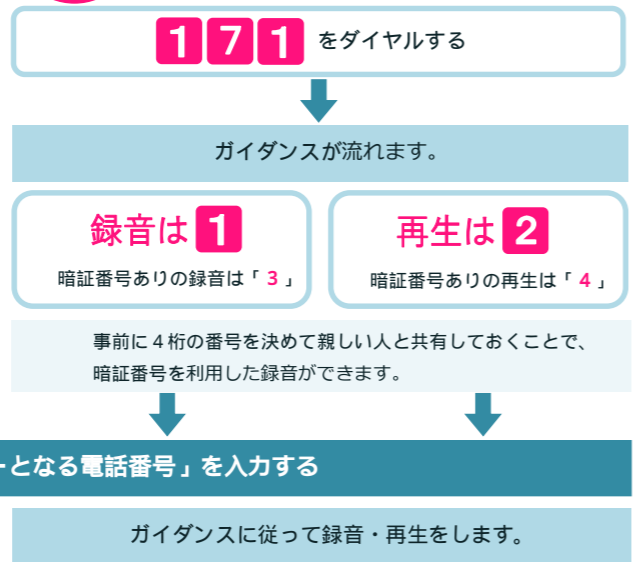


ポリ袋調理は、「ご飯」と「お粥」、「おかず」などを同時に作れるのでとても便利です。

文字で伝える 災害用伝言板web171の使い方



音声で伝える 災害用伝言ダイヤル171の使い方



- 「キーとなる電話番号」として設定できる番号は
- 固定電話(市外局番から始まる電話番号)
 - IP電話(050から始まる電話番号)
 - 携帯電話・スマートフォン
 - PHS など

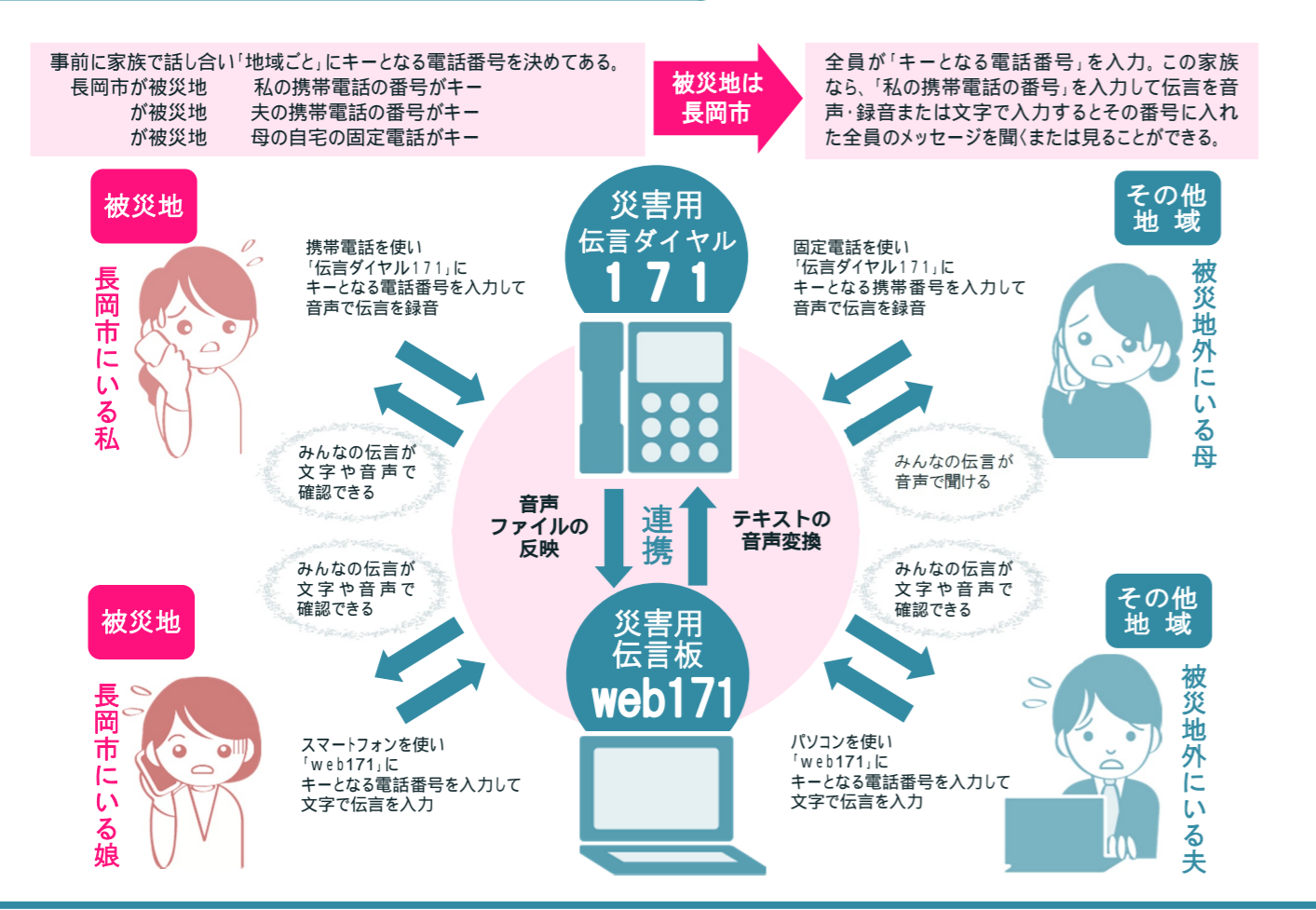
もしもに備えて、家族・親戚・友人間で「地域ごと」に誰の番号にするか決めておくことが大切。

「キーとなる電話番号」を知っている人なら誰でも伝言の録音・再生ができるので、親しい人以外に聞かれたくない場合は、事前に暗証番号を決めておきましょう。

もしものときの連絡方法

災害時は電話がつながりにくいので救助要請以外の電話は控えたい。家族や親しい人と連絡がとりたいときは「災害用伝言サービス」を使いましょう。

例えば、「長岡市を震源地とする地震が発生したら…」



「地震」外にいるとき 建物の倒壊や落下物に注意！ 人が多い場所では冷静な行動が必要です。

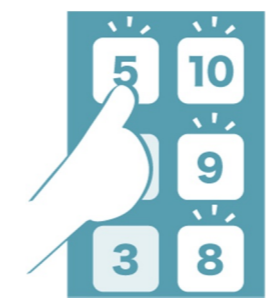
電車に乗っていたら

立っている場合は手すりやつり革などにつかまり、足を踏ん張り転倒しないよう備える。座っている場合は姿勢を低くし、頭をバッグなどで守る。



エレベーターに乗っていたら

すぐに全てのボタンを押す。止まった階で降りて避難する。もしも、閉じ込められたら非常ボタンやインターホンで連絡をとり、救助を待つ。



海岸にいたら

大きな揺れを感じたら、津波警報が出なくても、すぐに高台へ避難する。波が引いても、安全が確認できるまでは、決して動かない。



駅にいたら

落下物に注意し、ホームに落ちないように近くの柱などにつかまり、揺れが収まったら駅員の指示に従って避難する。



地下街にいたら

停電になっても慌てず、バッグなどで頭を守りながら非常口を確認する。脱出するときは壁づたいに避難。パニックにならないことが大切。



繁華街を歩いていたら

窓ガラスや看板などの落下物に注意する。バッグなどで頭を守りながら、広く安全な場所、または新しい鉄筋建物のビルへ避難。



スーパーやコンビニなどにいたら

バッグや買い物カゴで頭を守り、窓ガラスや瓶などのガラス製品のそばや、陳列棚の間などの危険な場所から、広いスペースへ逃げる。



山間地にいたら

急停車は追突のおそれがあるので、ハザードランプを点灯させながら、ゆっくり左側へ停車して安全を確認。周囲の状況に応じた行動が必要。



車を運転していたら

もしもに備えて

正しい情報」の入手方法を知っておこう

- ラジオ
- FM ながおか・・・80.7MHz
 - NHK・・・837KHz
 - FM 新潟・・・77.5MHz
 - BSN・・・1062KHz
- 携帯電話やスマートフォン
- ながおか防災ホームページ
 - <http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp>
 - ながおか便利地図(長岡市ホームページ内)
 - <http://www2.wagmap.jp/nagaoka>

市のウェブサイトを、テレビ、ラジオなどで正確な情報を手に入れましょう。

揺れが収まっていても、強い余震がくることもあります。しばらくは安全確保を最優先に考えましょう。その場が安全なら、無理に移動しないことが大切です。

- まずは、安全確保をする
- 正確な情報を収集する
- 事前に決めた方法で安否確認