

各家庭の見やすい位置に掲示してください

地震が起きたら

保存版2026

1 まずは身の安全を確保

「低い姿勢、頭を守る、動かない」

- ・普段から、家具類や照明器具の転倒・落下防止対策をしっかりと

2 すばやく火の始末

- ・揺れが収まってから落ち着いて火を消す
- ・出火した場合は、あわてず初期消火
(天井に火が回る前は消火が可能、消火器の場所確認)
- ・避難する前に、ガスの元栓や電気のブレーカーを切る



3 室内でも靴やスリッパを履く

- ・窓や食器の破片を踏んでケガをしないため、足を保護
- ・靴やスリッパを枕元に

4 出口を確保

- ・ドアや窓を開けて出口を確保

5 家族の無事を確認

- ・家族が全員無事か確認
- ・閉じ込められていたら救出

6 急に外に飛び出さない

- ・頭を守り、あわてず落ち着いて外へ出る
- ・逃げる時は上方からの落下物に注意

7 班の集合場所で安否確認

- ・班長(班長代行)に安否確認を報告
- ・安否不明の家庭は、手分けして安否確認
- ・閉じ込めの場合は、班で救出(足りなければ町会の応援をもらう)

班の集合場所



8 町会の一時集合場所へ緊急避難

- ・余震の可能性があるので、動ける人は一旦町会一時集合場所へ集合
- ※町会自主防災会の役割に応じて、救出・救護活動を行う

<避難時の注意>

- ・ヘルメット等で頭を守る
- ・長袖・長ズボンで運動靴等を履く
- ・安全なルートを選ぶ
危険な建物を避け、窓ガラスの落下、ブロック塀の倒壊に注意
- ・必要に応じて、非常持出品を持参

町会一時集合場所

- 第1町会→北公園
- 第2・4町会→中央公園
- 第3町会→南公園
- 第5・6町会→東公園
- 第7町会→明善中グラウンド

9 本格避難の判断

- ・自宅の被害を確認する
- 被害なし・被害軽微 → 在宅避難
- 被害あり・生活できない
→ 指定避難所

指定避難所

- 避難行動要支援者は
松原地区公民館
- 一般者は
明善中学校

10 指定避難所に避難する場合

- ・非常持出品(裏面)を持参する(貴重品も忘れずに)
- ・避難所では、避難所運営委員会の活動に参加



11 不在家族の安否確認

- ・災害用伝言ダイヤル
(録音) 171→1→自分の電話番号→(音声ガイダンスに従って)録音する
(再生) 171→2→伝言を聞きたい相手の電話番号
→(音声ガイダンスに従って)再生する
- ・NTT災害用伝言板「web171」詳細は検索で
※他携帯各社も同様のサービス提供



大事なのは日ごろの備え

裏面の地震への備え・非常持出品を見て今すぐ準備

こちらも要チェック
(松本市のHP)



地震への備え

地震の発生確率

※「糸魚川-静岡構造線断層帯の長期評価(第二版)」及び「境峠・神谷断層帯の評価(一部改訂)」(地震調査研究推進本部)をもとに作成

大陸プレートの境界に位置する松本市には「糸魚川-静岡構造線断層帯」と「境峠・神谷断層帯」が通っており、次のように地震発生確率が評価されています。

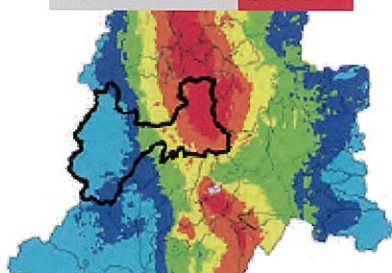
断層帯名	地震規模	発生確率		
		30年以内	50年以内	100年以内
糸魚川-静岡構造線断層帯(中北部)	M7.6程度	14~30%	20~50%	40~70%
境峠・神谷断層帯(主部)	M7.6程度	0.02~13%	0.04~20%	0.09~40%

震度予測

※第3次長野県地震被害想定調査(平成27年3月)をもとに作成

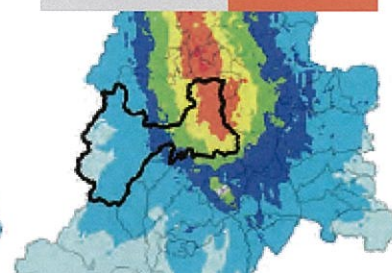
■糸魚川-静岡構造線断層帯(全体)のケース

市内最大震度 **震度7**



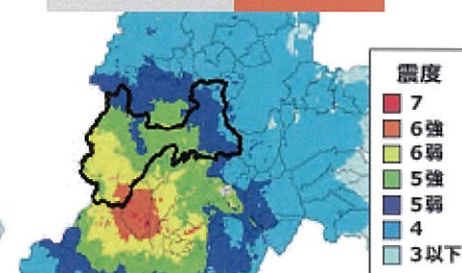
■糸魚川-静岡構造線断層帯(北側)のケース

市内最大震度 **震度6強**



■境峠・神谷断層帯(主部)のケース

市内最大震度 **震度6強**



家の中の安全チェック

家の中の安全チェックをし、地震に備えた対策を行いましょ。

ガラスには飛散防止フィルムを貼りましょう。

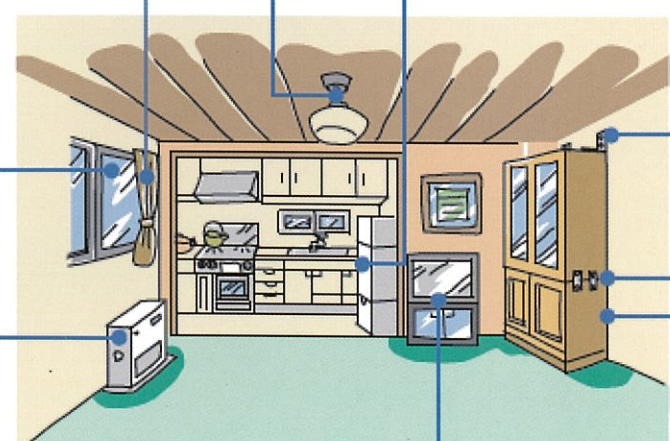
吊型電灯はソケット部分をテープで巻いて、固定しましょう。

家具はその場所にあった固定器具を使って、正しく固定しましょう。

防災カーテンにしましょう。

冷蔵庫は倒れないように、金具などを使って固定しましょう。

二段重ね式の家具はつなぎ目を金具でしっかり連結しておきましょう。



この他にも・・・
●寝る場所に倒れる、落下する物は置かない
●出入口や通路に荷物を置かない

家の周りも・・・
●アンテナや瓦の補強
●ガスボンベ等を鎖で固定
●ブロック塀や門柱の補強
●ひび割れや鉄筋のサビの補修

ストーブは自動消火機能付を。周囲に燃えやすいものを置かないようにしましょう。

テレビが倒れないように器具で固定しましょう。

家具と壁や柱の間にすきまができないように、板などを家具の下に差し込んで寄りかかるように固定しましょう。

備蓄品・非常持出品(能登半島地震を教訓に)

災害が発生した場合、電気・ガス・水道・通信等がストップしたり、トイレが使えなかったりすることが考えられます。令和6年1月1日発災の**令和6年能登半島地震**では、道路の寸断により長期間物資が届かないケースもありました。

自力でも生活できるよう、**平時から備蓄品・非常持出品の準備**に努めてください。

備蓄品(家庭に備えておくもの)

備蓄品は、災害発生からの数日間を支えるものです。できれば**各家庭の状況に合わせて「1週間分以上」のものを準備**しておきましょう。

備蓄食料	日用品	□歯ブラシ(コップ)	□新聞紙
□飲料水	□ブルーシート	□救急セット	衣料品
□アルファ米	□カセットコンロ・ボンベ	□懐中電灯	□上着・防寒着
□缶詰	□ラップ・アルミホイル	□トイレトーパー	□下着・靴下
□レトルト食品	□食器(使い捨て)	□簡易トイレ	□寝袋・保温シート
□インスタント食品	□タオル・毛布	□携帯トイレ	その他
□あめ等の甘い物	□石鹸・消毒液	□ロープ	□個人の事情で必要なもの

非常持出品(避難の際に持ち出すもの)

非常持出品は、非常時すぐに取り出せる場所に置きましょう。重すぎると避難の妨げになるので、**最低限のものを両手の空くりュックサックにコンパクトに収納**しましょう。

備蓄食料	日用品	□モバイルバッテリー	□手袋	□包帯
□飲料水	□モバイルバッテリー	□ホイッスル	医療品	貴重品
□非常食	□ビニール袋	□タオル	□服用している薬・常備薬	□運転免許証(コピー可)
□携帯ラジオ	□ウエットタオル	□マスク	□おくすり手帳(コピー可)	□健康保険証(コピー可)
□懐中電灯(ヘッドライト)	□携帯カイロ	□消毒液	□体温計	その他
□予備の電池	□携帯トイレ	□体温計	□絆創膏	□個人の事情で必要なもの
□携帯電話・充電器	□ティッシュペーパー	□絆創膏		

食料品の備蓄には「ローリングストック」もおすすです!

日ごろから使っている食料品・生活必需品(例:食料品・乾電池・常備薬)を少し多めに購入しておくことで、災害時の備えになります。古いものから使っていき、使った分だけ買い足す「ローリングストック」を心がけましょう。