

え
レベーター
じしんがきたら
つかわない



う
えはだめ
けむりとききょうそう
まけちゃうよ



い
えのなか
かぐのてんとう
ぼうししよう



あ
つあぶない
じぶんのいのち
まずまもろう



地震や火事ときは停電して、エレベーターが動かなくなり閉じ込められる危険があるので、階段で避難しましょう。

特に火事ときは、屋外階段での避難が安全です。



煙が縦方向に移動するスピードは毎秒3～5mで、人間が歩くスピードの3倍以上の速さです。

火災のときは下方方向へ逃げるようにしましょう。



地震のときは家具が倒れて下敷きになる危険があります。

家具を固定したり、寝室には倒れやすい家具を置かないようにしましょう。



災害がおこったとき、ケガをしてしまうと避難ができなくなるので、まずは自分の身を守ることを考えましょう。



く すりもね
もちだしひんの
ひとつだよ



き きわけよう
デマとしんじつ
じぶんのみみで



か ぞくとも
はなしておこう
ひなんばしょ



お おごえで
だれかにしらせよう
かじのとき



病気などで日頃飲んで
いる薬がある人は、非常持
出品と一緒に薬も持って
避難しましょう。

また、おくすり手帳を
一緒に入れておくのも
よいでしょう。



災害が起きたとき、SNS
などの情報には『デマ』が
含まれていることがあり
ます。

自分の目と耳で正しい
情報かどうかを落ち着
いて判断しましょう。



家族と一緒にいるとき
に災害が発生するとは
限りません。

災害時の混乱した状況
でも家族と合流できる
よう、日頃から避難場
所について家族で話し
合っておきましょう。



火事の際は初期消火、
避難(誘導)、119番通
報の3つが必要になり
ます。

火事を見つけたら大
声で周りに知らせ助
けを呼びましょう。



けがにんを

もうふのたんかでは
こぶんだ



こどもでも

おぼえておこう
おうきゆうであて



さらがな

かみとラップで
つくれるよ



しつかりと

そなえておこう
ひじょうしよく



災害のとき、ケガをして自分で動けない人を運ぶために担架が必要になります。「毛布」など身の回りのものを使った応急担架の作り方を覚えておきましょう。



子供にとって、心肺蘇生法やAEDを使うことは難しいかもしれませんが、止血法(圧迫止血法)や骨折の固定など簡単な応急手当を覚えておきましょう。



災害時の避難場所では食事に使う皿等がない可能性があります。新聞紙などの紙を容器の形に折り、ラップやポリ袋をかぶせて食器として使うことができます。



災害が起こってから約3日後に支援物資が届き始めるため、3日分の非常食を準備しておく必要があります。

また、チョコレートなどの甘いものを準備しておくこと、災害時のストレス解消にも効果があります。



た
らればと
くやまないため
ひごろのそなえ



そ
ばにある
ひじょうぐちから
だっしゅつだ



せ
まいろじ
じしんのあとは
あぶないよ



す
ムーズな
ひなんのための
ぼうさいくんれん



災害が起こった後
で後悔しないよう日
頃から備えておきま
しょう。

特に台風の時は早
めに準備するよう心
掛け、風が強くなっ
てから外に出たり、
屋根に登ったりする
のはやめましょう。



非常口や避難経路
を確認する習慣をつ
けましょう。

特にホテルや旅館
に宿泊するときは、
非常口を確認してお
くことが大切です。



狭い路地などは、
地震のあとブロック
壁が倒れたり、屋根
から瓦が落ちてくる
可能性があり危険で
す。

広く安全な道路を
選んで避難するよう
心掛けましょう。



素早く安全に避難
するためには、日頃
からの訓練が大切で
す。

防災訓練には積極
的に参加しましょう。



と びらをあけて
にげみちかくほ



で んごん
ダイヤル171



つ づけよう
せつかくはじめた
ぼうさいたいさく



ち いきでの
ひとつつながり
だいじだよ



地震により建物が
ひずみ、扉があか
なくなる場合が
あります。

地震が起きたら
自分の身の安全
を確保したう
えで、避難口
となる扉を開
けることを心
掛けましょ
う。



地震などの大き
な災害のときは
電話がつなが
りにくくなり
ます。

そんなとき家
族の安否を確
認できるのが
「災害伝言ダ
イヤル」です。

毎月1日と15
日は体験利用
できますので
、利用してみ
ましょ



大きな災害が
起こった直後
は、防災グ
ッズや非常食
を準備する
人が増えて
ますが、時
間が経つと
防災対策へ
の意識が薄
れる傾向が
あります。

防災対策は
続けること
が重要です。



大きな災害が
起こったとき
は、消防隊
などの到着
が遅れる場
合があります。

その場合、
地域の住民
同士の助け
合いが大切
になります。



ね
るばしよに
ひとつはじゅんび
かいちゆうでんとう



ぬ
かりなく
そなえあれば
うれしいなし



に
げるとき
おはしもまもって
あんぜんに



な
みがくる
うみからはなれろ
たかだいへ



就寝中に災害が発生し停電した場合、周りが見えないと避難するのが遅れるので、寝室等の決まった場所に懐中電灯を置いておきましょう。



防災対策に100%はありません。
日頃から防災についてみんなで考え、継続して対策をしていくことが重要です。



火事の際は落ち着いて安全に避難しましょう。
また、一度避難した後に燃えている建物に戻ってしまうと非常に危険ですので、絶対に戻らないようにしましょう。



地震のあとは津波が発生する場合がありますので、海から離れるようにしましょう。
また、遠くへ逃げるできない場合は、近くの高い建物や高台に避難しましょう。



⑥
ブレーカー
きってにげよう
ひのようじん



⑦
ひなんルート
いちどはあるこう
じぶんのあしで



⑧
はザードマップ
じたくのきけん
しらべよう



⑨
のみみずは
ひとりいちにち
3リットル



災害時、停電により消えた電化製品をそのままにして避難すると、電気が復旧したときに火災の原因になります。

地震等の災害時に避難するときはブレーカーを切ってから避難しましょう。



災害が発生した後は、道路の様子も一変します。

また、普段は車で通っている道路を歩いて避難することになりますので、周囲の危険に気づきにくい場合もあります。

一度、避難経路を歩いて確認しておきましょう。



佐世保市では、洪水ハザードマップ、土砂災害ハザードマップなど各種ハザードマップが作成されています。

佐世保市のホームページにも掲載されていますので、自宅の近くにどんな危険があるか確認しておきましょう。

ひと1人が1日に必要な飲み水は3リットルとされています。

地震などの災害により断水した場合に備えて、飲み水を備蓄しておきましょう。



みにつけよう
AEDの
つかいかた



まグニチュード
じしんのきぼの
たんいだよ



ぼうさいし
あなたのまちの
つよいみかた



へりがきた
かがみであいずだ
SOS



AEDは日本語では「自動体外式除細動器」といい、電気ショックで心臓のけいれんを止める機械です。

電気ショックの後には必ず心臓マッサージをしなければならぬことを覚えておきましょう。



「マグニチュード」は地震の規模を表すものであり、1増えるとエネルギーは約32倍になります。

これに対して、「震度」とはある地点での揺れの大きさを表すものであり、0から7までの10段階で表されます。



防災士とは、日本防災士機構による民間資格で、全国で約30万人の防災士が活躍しています。

平常時は防災訓練のリーダー役を果たし、災害時には避難誘導や救出救助活動、避難所運営などの活動を行います。



ヘリコプターは操縦士が自分の目で見て確認しながら飛行する有視界飛行方式です。

ヘリコプターが救助にきたとき、手を振ったり大声で叫んでも気づいてもらえないときは、鏡で太陽の光を反射させて合図をしましょう。

① や
くにとつ
みずをせつやく
ウエットティッシュ



② も
しかして
あしたくるかも
だいじしん



③ め
ールでも
さいがいじょうほう
うけとれる



④ む
かしから
つたわるでんしょう
あなどるな



ひと1人が1日に必要な飲み水は3リットルと言われてますが、水を持って避難するのは大変です。

貴重な水は飲み水として使うために、非常持出品に軽量でコンパクトな「ウエットティッシュ」を入れておきましょう。



南海トラフでマグニチュード8～9の巨大地震が今後30年で起きる確率は、70～80%といわれています。

2024年8月8日には宮崎県の日向灘で地震が発生し、「南海トラフ地震臨時情報」も発表されました。



「佐世保市防災情報メール」は、防災行政無線の放送内容を電子メールで配信するサービスです。

また、「佐世保市LINEアカウント」でも緊急を要するお知らせや各種情報を発信しています。



過去に起こった災害と同じような災害が同じ場所で起こることがあります。

自分の住む地域の災害の歴史についても、災害対策のヒントになるかもしれません。



① リ ユックには
いれておこうよ
もちだしひん



② ら ジオから
きこえてくるよ
だいじなこと



③ よ しんでも
ほんしんこえる
ことがある



④ ゆ うきだせ
あなたのそのてが
いのちをすくう



災害が起こったとき、すぐ持ち出せるように備蓄品はリュック等にまとめておきましょう。

またお出かけ中の災害に備えて、車の中に非常持出品を準備しておくのも良いでしょう。



佐世保市では、防災行政無線の放送を屋内で聞くことができる「防災ラジオ(戸別受信機)」を無償で貸与しています。

また、FMラジオとしても使用できます。



熊本地震では2016年4月14日に発生したマグニチュード6.5の地震が「本震」と思われていましたが、その2日後にもマグニチュード7.3の地震が発生し「本震」とされ、最初の地震は「前震」と変更されました。



心肺蘇生法のやり方を身につけていても、もしもの時に行動できなければ意味がありません。

人が助けを必要としているときは、たとえ自信がなくても勇気を出して手を差し伸べましょう。



わ
れている
ガラスはきけん
きをつける



ろ
うそくは
つかうときには
かじちゅうい



れ
スキューは
だれでもできる
きみにもね



る
ーティーン
おふろのみずを
さいりよう



地震のあとは、部屋の中に割れたガラスが落ちているので、部屋のなかでもまず靴をはいてから行動するようにしましょう。



停電時は灯りとしてろうそくを使う場合がありますが、火災の危険があるので注意して使いましょう。

また、ろうそくの火が衣服に燃え移る「着衣着火」にも注意しましょう。



大きな災害が起こったときは、消防隊や救助隊がすぐに駆け付けることができない場合があります。

下敷きになっている人などは、自家用車のジャッキを使って救出できます。



お風呂の残り水は、断水したときに水洗トイレの洗浄水として利用できます。

普段は洗濯用の水としても利用できますので、お風呂の残り水を貯めておく習慣をつけましょう。

