

# 地震に備えろ

いつ発生するかわからない地震。もしもの時に慌ててしまわないように、自分や大切な人を守るため、災害が起きる前から備えておきましょう。

くわしくは 総務課 防災対策係 ☎0288(21)5166

## 日頃の備えをしよう

### 最低3日以上の備蓄

災害発生直後は、支援物資が届くまでに時間がかかる可能性があります。少なくとも3日間を自力で乗り越える準備をしておきましょう。

防災用の食料だけでなく、レトルトカレーや缶詰など、普段から食べている食料を、少しずつ多めに購入して備蓄し、賞味期限が近くなったら食べ、買い足す方法(ローリングストック法)がおすすめです。

住んでいる家が無事だとしても、ライフラインが使えなくなったり、流通が止まったりする可能性があります。食料だけでなく生活用品(アルミマットや毛布、ガスコンロなど)も備蓄しておきましょう。

いざというときを考え、最低3日分、できれば1週間分程度備蓄しておく目安です。

詳しくは市ホームページ「災害への備え」を確認してください。



災害への備え

### 家の中の安全対策

地震が発生した際、倒れてきた家具の下敷きになってしまったりおそれがあります。家具を壁に固定し、出入り口をふさぐことがないように、配置も工夫しましょう。

また、避難通路を確保するためにも、日頃から廊下や階段に物を置かないようにしましょう。

### 住宅の耐震対策

旧耐震基準で建築された家屋は、地震の強い揺れに耐えられず倒壊してしまふ可能性があります。

住宅の耐震診断を行い、耐震性能が低い場合は、揺れに備え補強などをし

## 地震が発生したら

### 場面に合わせた行動を

#### ◎自宅では…

- ・頭を保護して丈夫な机の下に隠れる。
- ・火を消しガスの元栓を閉める。
- ・避難はブレイカーを落としてから。

#### ◎自動車運転中は…

- ・慌ててブレーキをかけない。
- ・ハザードランプを点灯し、ゆっくり停止。

・車から離れる際は、ドアのロックはせずに、鍵を付けたままで。

#### ◎鉄道やバスの中では…

- ・つり革や手すりにしっかりとつかまる。

#### ◎エレベーターでは…

- ・最寄りの階で停止させすぐに降りる。

#### ◎人が大勢いる施設では…

- ・慌てて出口に走りださない。
- ・係員の指示に従い、落ち着いて行動する。

ておくことも大切です。

市は地震災害から市民の皆さんを守るため、昭和56年5月31日以前に建築または着工した木造住宅の耐震診断と耐震補強改修工事・耐震建て替え工事等に関する費用の一部を補助する制度を設けています。

(詳しくは建築住宅課 ☎0288(21)5197まで)

# 自転車の 交通ルール・マナー を守ろう

くわしくは 生活安全課 生活環境係 ☎0288-21-5112

## 「自転車安全利用五則」を守って、

## 自転車の安全運転に努めよう

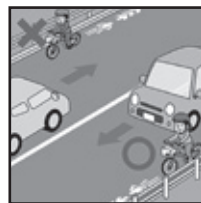
## 「ながら運転」はダメ!!

自転車運転中のながら運転(傘さし、スマホなどの使用、イヤホンなどの使用)は周囲が見えにくい、音が聞こえにくい、注意がおろそかになるなどの危険があります。交通事故の原因となるので、絶対にやめましょう。



**1** 車道は原則、左側を通行  
歩道は例外、歩行者を優先

自転車は、歩道と車道の区別がある道路では車道通行が原則です。車道通行する場合、左に寄って通行しなければなりません。



**2** 交差点は、信号と一時停止を守って、安全確認

信号機のある交差点では、信号に従って周囲の安全確認し、通行しましょう。



**4** お酒を飲んだら運転しない

自転車は車の仲間なので、飲酒運転は禁止!! お酒を飲んだら絶対に運転してはいけません。



**5** ヘルメットを着用

自転車を利用する人は、乗車用ヘルメットを着用しましょう。幼児を自転車に乗せるときには、幼児用ヘルメットを着用させましょう。改正道路交通法の施行で、自転車の運転時には、乗車用ヘルメットをかぶるように努めなければならなくなりました。



**3** 夜間はライトを点灯

前方の安全確認だけでなく、歩行者や車に自転車の存在を知らせるためにも、夜間は必ずライトを点灯しましょう。



ヘルメット非着用時の自転車事故

による死者の約6割は頭部を損傷しています(令和4年)。また、ヘルメット非着用時の致死率は、着用時と比べて約2.6倍も高くなります。自転車事故による被害を軽減するためには、頭部を守ることが大変重要です。

## 自転車事故を起こしてしまつたら...

- ① けが人の救護が最優先です。すぐに119番に通報して救急車を呼びましょう
- ② 二次災害を防ぐため、自転車は歩道の端などの安全な場所に移動させましょう
- ③ 現場の状況を確認し、警察に通報しましょう
- ④ 相手の名前、住所、連絡先を確認しておきましょう
- ⑤ 自転車保険に加入している場合は保険会社にも連絡しましょう