

今日から始める生活防災

■ハザードマップ確認

自分の地区の洪水ハザードマップを確認しよう！

地震・台風・大雨などの災害はいつ起こるのかわかりません。

いざという時に備えて、自宅や職場周辺の危険個所や避難場所をハザードマップで確認しておきましょう。

- 自宅周辺の浸水
- 土砂災害の危険
- 近くの避難所
- 避難するための安全な経路

【豊田市洪水ハザードマップ藤岡地区】

大雨による被害から皆さんが避難する際の参考となる情報をまとめたものです。このマップには、矢作川をはじめとした市内の主要な河川が大雨により氾らんした場合に浸水が予想される区域や深さ、土砂災害の危険個所、避難場所などを表示しています。

豊田市役所 HP より



■家具固定

地震の際に家具は凶器になることがある！

近年発生している大きな地震では、家具の横転によって、けがする人が多くみられます。

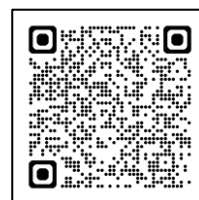
とくに就寝中に地震が発生した場合、身を守ることができません。寝室など家族が長い間過ごす場所では家具の防止などを徹底しましょう。

◆固定しないとこうなる◆

- ・地震の揺れで家具が倒れる
- ・棚の上のものが落下する
- ・家具が動いて出口をふさいでしまう
- ・下敷きになりけがをする危険がある

家具が倒れたら
簡単に逃げられない

豊田市役所 HP より



あなたの家族の大切な命を守るために、

今すぐ家具の固定を行いましょう！

■避難行動のシミュレーション

家族と避難行動について話し合おう！

- 自宅のどこが安全か確認する
- 避難場所とルートを確認する
- 非常持ち出し袋の置き場の確認する
- 夜間、雨天の場合も想定する
- 家族の連絡手段を確認する
- ペットがいる場合の避難方法を確認する
- 地震が起きた時の行動を決めておく



■ローリングストック

普段のいつもの食事で、もしもの備え！

【ローリングストックとは】

非常食を特別に用意して置くのではなく、普段の食べ物を少し多めに買い、食べながら補充していく防災方法。



【方法】

- ・賞味期限の古いものから消費して、消費した分を買い足す
- ・いつも買う分より少し多めに買う
- ・備蓄の目安は家族の人数×最低3日分、できれば1週間分を買う
- ・家庭備蓄例：必需品、主食、主菜、副菜など

豊田市役所 HP より



今年度、私たち加茂丘高校生は、メグリア・日清食品・豊田市保健部健康づくり応援課の皆さんと一緒に、ローリングストックに役立つインスタント麺・カップ麺のアレンジレシピづくりに挑戦します！完成したレシピは後日ご紹介します！