

非常時の持ち出し品は大丈夫？

いつ起こるかわからない大地震に備えて、非常時の持ち出し品や脱出用の道具などの備えをしておく
と安心です。下のチェックリストを参考に必要なものをそろえておきましょう。
非常持ち出し品は、両手が自由になるリュックサックに入れておくとう便利です。すぐに持ち出せるように
しておくとともに家族みんなが分かる場所に置いておくようにしましょう。

非常時持ち出し品チェックリスト

貴重品類	救急用具	生活用品など	その他
<input type="checkbox"/> 現金、10円玉 <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> カード類 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 免許証 <input type="checkbox"/> 証書類 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 家や車のキー	<input type="checkbox"/> 消毒薬 <input type="checkbox"/> 傷薬 <input type="checkbox"/> 湿布薬 <input type="checkbox"/> 三角巾、包帯 <input type="checkbox"/> 脱脂綿 <input type="checkbox"/> ばんそうこう <input type="checkbox"/> 風邪薬、胃腸薬 <input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 万能ナイフ <input type="checkbox"/> マッチ、ライター <input type="checkbox"/> すべり止め付手 <input type="checkbox"/> ビニールシート <input type="checkbox"/> ヒモ、ガムテープ <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> 裁縫道具 <input type="checkbox"/> 洗面道具	<input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 赤ちゃん用品 <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 住所録のコピー
避難用具	非常食料・食器	衣類	
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 懐中電灯、ろうそく <input type="checkbox"/> 予備電池 <input type="checkbox"/> ヘルメット	<input type="checkbox"/> 乾パン <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> ミネラルウォーター <input type="checkbox"/> 粗食器、缶切り など	<input type="checkbox"/> 下着類 <input type="checkbox"/> 防寒着 <input type="checkbox"/> 雨カッパ <input type="checkbox"/> タオル、ハンカチ	

災害復旧までの数日間分(最低3日分)は準備しておきましょう。

飲料水	食料品	燃料、その他
1人1日あたり約3リットル が必要です。家族全員の分を ポリタンクにためておき、 沸かしてから飲みましょう。 このほかに、炊事・洗濯・ト イレなどに使う生活用水の ためにお風呂に水をためて おいてもよいでしょう。	そのまま、または簡単な 調理で食べられるものがあれば 便利です。 缶詰、レトルト食品、カップ ラーメン、切りモチ、アルファ米 など。 調味料も用意しておくとい いでしょう。	卓上コンロや固形燃料を準備 しましょう。 冬期は暖房用の燃料が必要 です。 その他、ビニール袋や新聞紙、 キッチン用ラップなどもあると 便利です。

自主防災組織に参加しましょう!

「自らの命は自らが守り、自分たちの地域は自分たちで守る」

山鹿市では助け合いの精神に基づき、行政区を単位とする
自主防災組織の育成を推進しています。皆さんで、共通
の目的を持って積極的に活動することが重要です。
皆さんが必要な知識や技術を身につけることで、地震が
起きたときでも冷静な判断をすることができるようになります。



地震のときの心がまえ

まず落ち着いて身の安全を確保しましょう。

机やテーブルに身をかくす
揺れを感じたら、まず丈夫な机やテーブルの下に身をかくし
ましょう。
座ぶとんなどが身近にあれば、頭部を保護しましょう。

非常脱出口の確保
地震によって建物ゆがみや、出入り口などが開かなくなる
おそれがあります。
早めに玄関などの扉を開けて非常脱出口を確保しましょう。



あわてず冷静に火災を防ぎましょう。

すばやく火の始末を!
使用中のガス器具、ストーブなどは、すばやく火を消しまし
ょう。
ガス器具は元栓を締め、電気器具はコンセントを抜きましょう。

火が出たらまず消火を!
万一出火したら、まず消火器などでボヤのうちに消しとめま
しょう。



状況に応じて避難をしましょう。

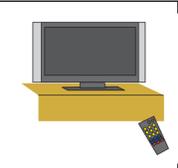
避難は徒歩で、持ち物は最小限に!
避難するときは、必ず徒歩で避難しましょう。
服装は動きやすいものにして、携帯品は必要品のみを背負うよう
にしましょう。

自動車の運転中では・・・?
道路の左側か空き地など緊急車両の通行の妨げにならない場所
に停車し、エンジンを止めましょう。
避難するときは、キーをつけたままにして、徒歩で避難しまし
ょう。



正しい情報の入手に努めましょう。

デマにまどわされないようにする
テレビ、ラジオの報道に注意して、うわさやデマにまどわされ
ないようにしましょう。
市役所や消防署、警察署などの情報にも注意しておきましょう。



困ったときの緊急連絡先

いざというときのために、必要な連絡先を確認しておきましょう。

災害対策本部	消 防 / 119番
山鹿市役所防災監理課 43-1113	山鹿市消防本部 43-1194
警 察 / 110番	鹿北分署 32-2574
山鹿警察署 44-0110	東分署 46-2382
鹿北駐在所 32-2142	救 急
菊鹿駐在所 48-2210	山鹿市民医療センター 44-2185
鹿本駐在所 46-2458	ライフライン
鹿央駐在所 36-2026	九州電力熊本玉名営業所 0120-986-601
※ 山鹿市の市外局番 [0968] 電話故障等問い合わせ 局番なし 113	

我が家の防災メモ

災害時の緊急連絡先(家族、親戚など)

名 前	勤務先・学校	電話番号	備 考

災害が起きたときに家族全員が安全に避難するために決めておきましょう。

家族の待ち合わせ場所	避難場所

NTT災害用伝言ダイヤルサービス「171」

「災害用伝言ダイヤル」は、災害により電話がかかりにくくなっている地域を対象に、自分自身の
安否について、自宅や職場の電話番号毎に設定
された録音BOXに、1メッセージ30秒以内で
10メッセージまで録音することができます。
※なお、いったん録音BOXが満杯になると、メッセージが48時間経過して
消えるまで次のメッセージが録音できないのでご注意ください。

利用方法について 171 をダイヤルし、利用ガイダンスに従って、
伝言の録音・再生ができます。
忘れてイナイ171? 災害伝言と覚えましょう!



出典：NTT西日本ホームページ

日頃からの備えが重要です

日頃のちょっとした対策で地震被害を防いだり、少なくすることができます。
地震が起きてからでは遅いのです。まずは、あなたの家でできることから耐震対策をはじめませんか?

窓ガラスの飛散防止対策

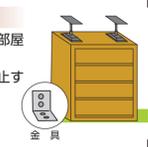
飛散防止フィルムの貼り付け
割れたガラスで怪我をしたり、散乱したガラスでその場を動けなくなったりする
ことがあります。それらを防ぐために窓ガラスや家具のガラス部分に飛散防止
フィルムを貼りましょう。フィルムは人がいる側に貼るのが効果的です。

カーテンの取付け
カーテンは窓ガラスの飛び散りを防ぐのに効果があります。



家具の転倒防止対策

家具転倒防止器具や滑り止めの取り付け
転倒した家具に挟まれ動けなくなることがあります。寝室や子供・お年よりの部屋
にはなるべく家具を置かないようにしましょう。
家具を置く場合は専用の金具を設置したり、突っ張り棒をするなど転倒を防止
するように努めましょう。電化製品などには耐震マットを敷く方法もあります。
重さのある家具は出来る限り低い位置に置くことも有効です。
照明器具はチェーンを使うなどして固定するようにしましょう。



家具の配置

出入り口や通路に物をおかない
玄関や出入り口までの通路は大切な避難通路です。出入り口などをふさい
でしまうおそれのある場所には家具や物を置かないようにしましょう。

火を使う器具と周囲の点検
地震による火災で負傷することのないよう、コンロやストーブの周りには燃え
やすいものを置かないように注意しましょう。また、ストーブは耐震自動消
火装置付きのものを使用するようにしましょう。



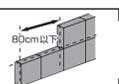
家の周囲の安全対策

避難所までの経路の確認
地震が起きると普段は問題なくても通行できない場合があります。
老朽化したブロック塀や石垣がないか、プロパンガスのボンベ、自動販売機
などが倒れてこないか注意して確認しましょう。
また、会社や学校などからの帰ルルートも確認しておきましょう。



ブロック塀の安全対策

ブロック塀の補強・改修
地震が起きたときに倒壊すると怪我をしてしまうおそれがあります。老朽化した
ものは補強したり、新しく作るときは鉄筋の入った丈夫なものにしましょう。



山鹿市 地震防災マップ

保存版

まもろうよ!
家はみんなの
たからもの

地震防災マップに関する問い合わせ先
建設部都市計画課 43-1591

山鹿市 令和2年4月



あなたの家は大丈夫？

木造戸建住宅の耐震化率は57.2%*です。
昭和56年6月1日より前、いわゆる「新耐震基準」の施行以前に建てられた建築物は、地震に
対して弱いといわれており、近年発生した地震による建物被害が集中したといわれています。
市民の皆さんが生命や財産を守るためには、建築物の耐震化を促進する
ことが重要です。

*この数値は、平成27年住宅土地区画調整調査の結果を利用した推定値です。

山鹿市の住宅の耐震化率目標は100%です!!



我が家の耐震診断をしてみましょう

皆さんがお住まいの住宅について、下記の項目で気になる部分はありますか?
このほかにも、住宅のどのようなところに地震に対する強さ、弱さのポイントがあるか調べて
みましょう!耐震診断の問診表は、財団法人日本建築防協会発行の「誰でもできるわが家の
耐震診断」をご覧ください。

対象の住宅 この診断の対象となる住宅は、1~2階建ての一戸建て木造住宅(在来軸組構法、枠組壁
工法(ツーバイフォー工法))などで店舗・事務所等を併用する住宅を含みます。

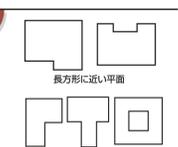
増築について

建物全体をよく見てみましょう。
屋根の棟や軒先が波打っていたり、ドアや扉の建て付けが悪く
なっているようなことはありませんか?



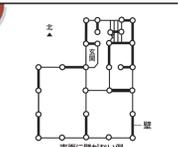
建物の平面について

大まかに見て、お住まいの住宅の1階の平面の形はどのよう
になっていますか?
不整形な建物よりも、長方形や長方形に近い平面のほうが地震
に対して強い形であるといえるでしょう。



壁の配置について

特に1階部分の壁の配置はバランスが取れた配置となっている
でしょうか?
壁の少ない部分は揺れが大きくなりやすく、他の部分に比べ壊れ
やすくなります。



住宅(耐震)に関する 問 い 合 わ せ

- 熊本県東広域本部土木部景観建築課 0968-25-2729
- 財団法人熊本県建築住宅センター 096-385-0771

地震が起きてしまったら

地震が起きた場合は、慌てず正確な情報を集めるように努めましょう。
市では状況に合わせて効果的な方法を選び、市民の皆さんに情報の提供を行うようにします。

- 1 防災行政無線による広報
- 2 報道機関による広域広報
- 3 広報車等による現場広報
- 4 行政区長及び自主防災組織等による広報
- 5 避難場所等における派遣広報

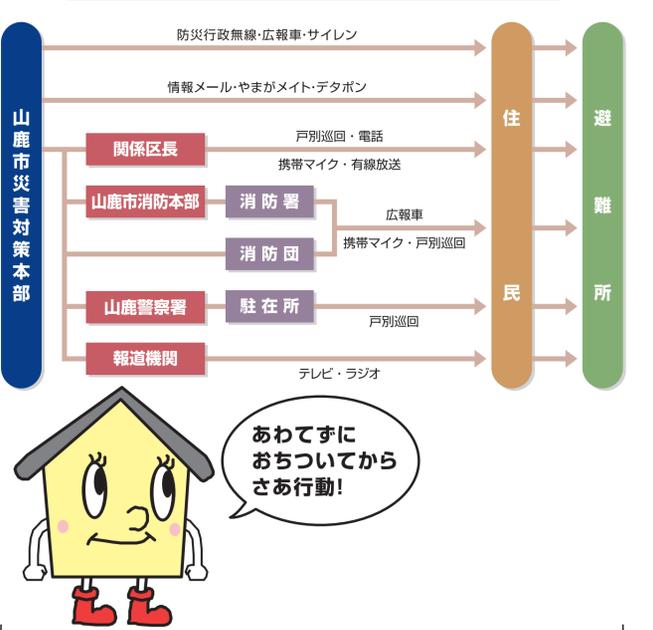
山鹿市災害対策本部

防災行政無線・広報車・サイレン
情報メール・やまがメイト・デタポン
戸別巡回・電話
関係区長
山鹿市消防本部 消防署
山鹿警察署 駐在所
報道機関

住 民 所

避難

あわてずにおちついてからさあ行動!

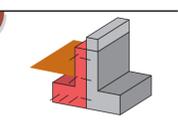


地震が起きる前に耐震対策をしましょう

地震発生後にも、皆さんが普段どおりの生活を送るためには住宅の耐震化が非常に重要です。必要に
応じて建築物の耐震補強などを行い、自分の家の安全を確保しましょう。

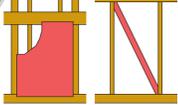
打ち増しなど基礎部分の補強

基礎は建築物の一体性を高めたり、建物に生じた力を安全に
地盤に伝える重要な役割があります。
建築物全体の基礎を新しくする工事は大変ですが、基礎の打ち増し
を行うことで基礎を頑丈にすることができます。



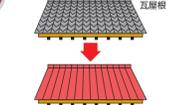
構造用合板や筋交いなど壁面の補強

建築物の壁面は地震の揺れに抵抗する役割があります。
揺れに抵抗するためには、構造用合板をはったり、筋交いを入
れたりするなど強い壁を増やすことが有効です。
ただし、これらの補強をするためには基礎が必要となります。



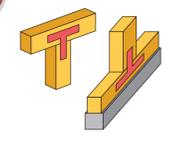
屋根の軽量化

地震の揺れの大きさには建築物の重さが関係しています。特に、
屋根の重さは大きなポイントです。
壁などの補強が難しい場合は、瓦葺の屋根を軽い材料のものに
置き替えることも耐震対策として有効です。



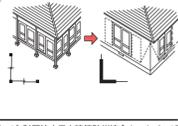
柱や梁などの交換、金具による補強

台所や浴室の近く・北側の土台まわりのように湿りがちのところは
早く腐りがちです。白蟻に食われた部材は取替え、防腐・防蟻処
置を忘れずに行いましょう。
また、ほぞ差しだけの柱、梁の仕口はほぞが折れたり抜けたりして
バラバラになりがちです。それぞれに合った専用の金物でとめる
ことで、地震がおきたときに軸組が有効に働きます。



建築物のバランス

壁の量が十分であっても、壁の配置が偏ってバランスの良くない
建築物があります。例えば南側に大きな窓をとっていたり、広い
リビングを作ったために壁の量が少なくなっています。
壁の量を増やすだけでなく、それをつりあよく配置することが
効果的です。



出典：熊本県消防ホームページ、財団法人日本建築防協会ホームページ
上記は補強の一例です。それぞれの住宅にあわせて計画で必要な補強するようにしましょう。
性能や経済性の比較もよく行い、理解した上で決めるようにしましょう。詳しくは、お近くの専門家に相談ください。

悪質リフォームに注意!!

- 市では建築物の耐震診断・改修などについて電話や訪問などによる個別の勧誘はしていません。
- 一人暮らしの高齢者などを狙った悪質な住宅リフォームが問題となっていますので十分注意してください。