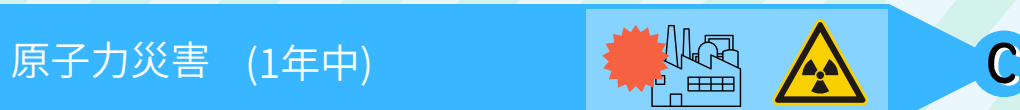


ひたちなか市防災しおり

1 ひたちなか市の災害を知ろう



A 台風や洪水の前に避難するとき

- 避難指示が出たら、避難所や安全な地域にいる知りあいの家へ避難してください。避難指示が出ない時でも、危険を感じたら避難してください。
- 家の電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めてください。

▶ 台風がきたとき

- 不要不急の外出は控えてください。
- 海や川へは近づかないでください。



▶ 洪水が発生したとき

- 外に出られるときは、傘や長い棒を使って、足元の安全を確かめながら歩いてください。
- 外に出られないときは、2階以上の部屋か、近くの丈夫な建物の、できるだけ高いところに逃げてください。



B 地震のとき

① 地震が起きたとき

- 自分の体と頭を守ってください。
- すぐに外に出ないでください。

② 地震がおさまったあと

- ケガがないか確認してください。
- 火を使っていた場合、火を消してください。
- ケガをしないために、靴を履ってください。
- 逃げるときはエレベーターを使用しないでください。

※大きな地震の後には、余震が続きます。注意してください。



▶ 津波のとき

- 高い所へ逃げて、海や川から離れてください。
- ※警報が解除されるまでは、避難してください。



C 原子力発電所で事故が起きたとき

まずは、テレビや市からの放送などで事故の情報を集めましょう

◆ 家や建物の中に避難するとき

ひたちなか市から指示が出ます！

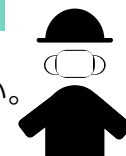
- 窓やドアはすべて閉めてください。
- 外で着ていた服はすべて脱いで、袋に入れてください。



◆ 家や建物の外に避難するとき

ひたちなか市から指示が出ます！

- マスクをしてください。
- できるだけ、帽子をかぶり、レインコートを着てください。肌を見せないでください。



◇ 安定ヨウ素剤(※)について

- 指示があったときだけ、飲んでください。
- 指示がないときは、飲んではいけません！

※安定ヨウ素剤とは、
のどの甲状腺という部分を「がん」から守る薬です。
ひたちなか市に引っ越しをした後に、配布の対象の人には、
ヘルスケアセンターから手紙が来ます。(外国人も対象です。)



2 災害への備えをしよう

家やよく行く場所で起こる可能性のある災害を、ハザードマップを見て確認しましょう。避難所までの道や、避難する時の持ち物をもう一度確認しましょう。

家庭での備蓄

- | | | | | |
|---|--|----------------------------------|---|--|
| ☐ 家族の人数
×3日分の食料 | ☐ 家族の人数×3日
×3日分の飲料 | ☐ マスク、消毒液 | ☐ 救急箱(薬)、
体温計 | ☐ 懐中電灯、
乾電池 |
| ☐ 筆記用具 | ☐ 充電器
(バッテリー) | ☐ スリッパ | ☐ 簡易トイレ | ☐ ポリタンク
(飲み水用) |

非常用持ち出し袋

- | | | | | |
|---|--|---|---|----------------------------------|
| ☐ 家族の人数
×3食分の食料 | ☐ 家族の人数×3日
×3食分の飲料 | ☐ マスク、消毒液 | ☐ 救急用品
(絆創膏・包帯) | ☐ 常備薬 |
| ☐ 衣類、
下着(翌日分) | ☐ 充電器
(バッテリー) | ☐ 現金、
預金通帳、印鑑 | ☐ マイナバー
カード | ☐ リュックサック |

家族構成や家庭状況に応じて

乳幼児

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 子ども用おむつ | ☐ おしりふき |
| ☐ ベビーフード | ☐ 使い捨て哺乳瓶 |
| ☐ ミルク | ☐ 母子健康手帳 |

女性

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 生理用品 | ☐ おりものシート |
| ☐ サニタリーショーツ | ☐ 中身の見えないゴミ袋 |
| ☐ 防犯ブザー | |

高齢者

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 大人用紙パンツ | ☐ 介護食 |
| ☐ 持病の薬 | ☐ おくすり手帳のコピー |
| ☐ 入れ歯・洗浄剤 | ☐ 補聴器・老眼鏡 |

外国人

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 在留カード | ☐ パスポート |
|--------------------------------|--------------------------------|

- | |
|--|
| ☐ 食べることができる食料(※) |
| ☐ 食べることができないもの
がわかる資料(※) |

※宗教により
食事の制限が
ある場合など。

3 災害の情報を確認しよう

▶ 災害のときに役に立つアプリなど



Safety tips

日本の災害の情報や災害のときに
どうすればいいのか、確認できます。

For iPhone



For Android



Voice Tra

話すことばを外国語に翻訳できます。

For iPhone



For Android



原子力ハンドブック

原子力

放射線と原子力の基本の知識や、原子力の事故に
どのように備えるのかを確認できます。



vacan

vacan

ひたちなか市の避難所の混雑状況を
スマートフォンなどで確認できます。



▶ その他

ハザード
マップ

ひたちなか市のハザードマップ

ひたちなか市で起こる可能性のある災害ごとの
ハザードマップが確認できます。



メール

ひたちなか市安心・安全メール

ひたちなか市の防災情報や防災無線の内容を
メールで知らせます。



相談
窓口

外国人総合相談窓口 (多文化共生課)

日本の生活について分からないことが
あれば、相談ができます。

ウェブサイト



Facebook



災害が起きたときは、地域とのつながりが大切です。
日頃からあいさつをしたり、地域の行事に参加しましょう。
そうすることで、災害の時に、あなたや家族の命を守ることに繋がります。