



熊本地震での街、家屋倒壊の記録写真から

いざ来たる大規模な災害  
地震・津波に備え、  
知つておくべきこと

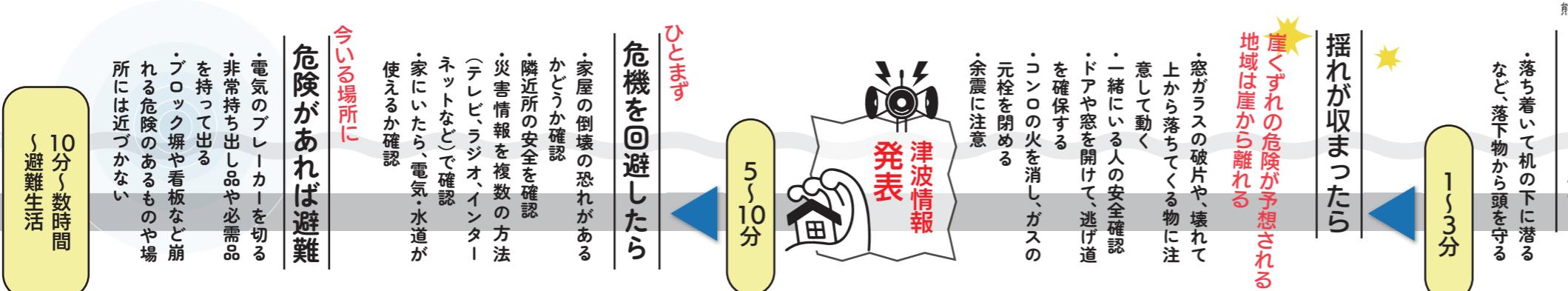
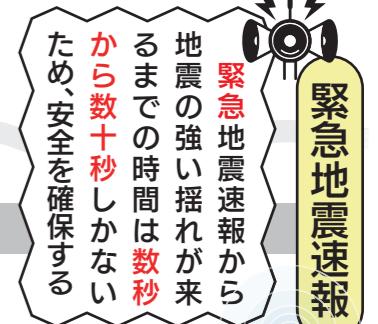
## 特集 「いつも」が備えになる防災

あなたと地域でつながる未来

地震時の行動を確認しよう!

そもそも避難とは?

地域の取り組みを見てみよう!



### 避難所と避難場所の違いについて知っておこう!

**避難所の備蓄倉庫の中身**

アルファ化米(炊きたてのご飯を急速に乾燥させた非常食)や水、簡易トイレなどがあります。

※この米はお湯や水を注ぐだけで食べられます。

備蓄水 保存食アルファ化米 簡易トイレとプライベートテント

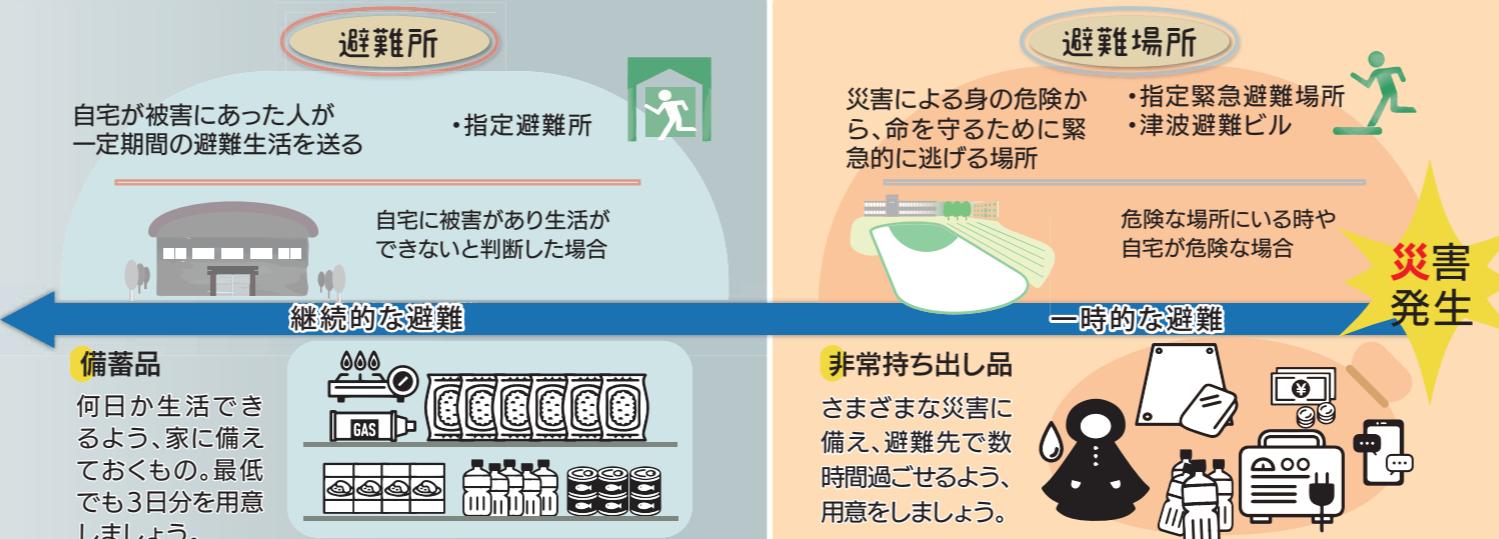
**日常の延長として「食べながら」備蓄**

普段食べている缶詰やレトルト食品を多めに買って、食べたら補充することで、特別に備えなくても常に備蓄を継続できます。

ローリングストック

買う 食べる 備える

「避難」とは? 必要があれば「避難場所」に移動しますが、普段なんでもない場所が危険な場所に変化していることがあります。たとえ「避難場所」として指定されている場所であっても、油断は禁物です。現在あなたがいる場所は安全かどうか、自分自身で考えて避難するようにしましょう! 避難先一覧▲



避難する時間を確保するための  
**津波情報発表の流れ**

第1報は地震発生後約3分で発表されます。  
「予想される津波の高さ」や「津波の到達予想時刻」等の情報は確認次第発表されます。

**津波注意報と警報の違いを紹介!**