防災研修

地震がきたらどうする？
日ごろからどう備える？



令和8年6月14日（日）

中央林間東自治会防災部

今日のテーマ

① 地震!!! その時どうする？

② 家庭でできる日頃の備え

③ 在宅避難の勧め

　　何故、在宅避難なの？

④ 災害時トイレの体験訓練

地震!!! そのときどうする?

～ 地震発生時の初動対応を知る ～



大地震が発生したとき、まずする事は…

まずは**身の安全の確保**
を優先してください。
揺れが収まったら、何を
しますか？





ご家族、ご近所の方と
安否確認をしましょう。
1人ではできないこと
でも、複数人で協力で
きることがあります。

いつ、どこに避難したらよい？



まずは、「１号公園」か
「みどり野リハビリテーション病院」へ

家庭でできる

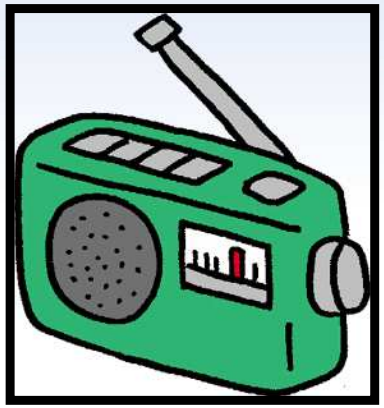
日頃の備え



日頃からの備え、今からできる事…

自宅周辺を散歩しながら、
災害時に危険な場所を把握しておきましょう。





ラジオ放送
（FMやまと）

防災行政無線

ホームページ、ツイッター、
LINE、メール

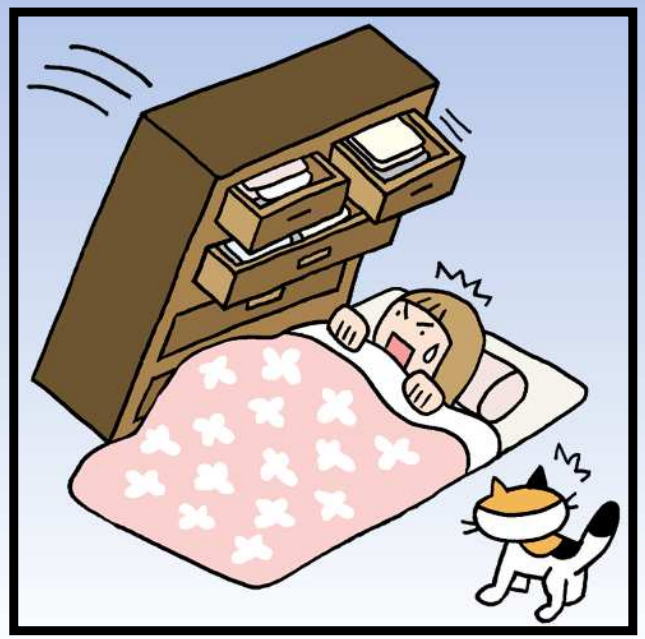
信頼できる**情報源**や
ご家族と**安否確認ができる手段**を複数、
確保しておきましょう。

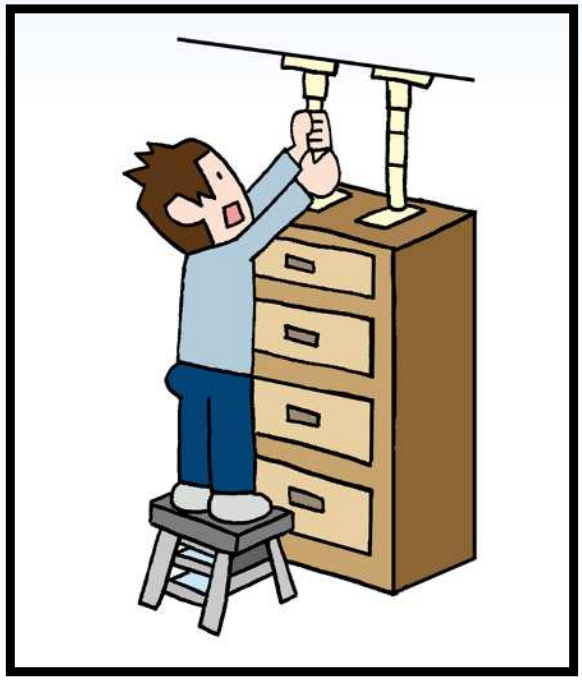
「１７１」による安否確認メッセージ

被災しても生活できる場所を考えておく

家具が少ない部屋をつくり、
被災時の生活スペースに!

収納庫には**常温保存できる**
備蓄品を保管する。





家具の転倒防止や
窓や食器棚の**ガラス部分には**
には、飛散防止フィルム
を張る。

在宅避難の勧め

につづく

