

### 防災チェック 防災意識をチェックしよう!

身近なことも忘れていないかな?身のまわりをもう一度見直してみよう。

- 通学路の安全を確認している。
- 連絡方法や集合場所を家族で決めている。
- 高い所に重いものを置いていない。
- 避難場所を知っている。
- 家の中の安全な場所を確認している。
- 消火器を常備している。
- 避難場所までの道を確認している。
- 非常食を準備している。
- 寝る前に火の元を確認している。
- お家の人と協力体制について
- 部屋の家具が倒れないように固定している。
- 「おかしなもの」といふことばを知っている。
- 話し合っている。

チェックの数  個

外科、内科 MAP2図 E-3

### 湘南かもめクリニック

在宅療養支援診療所

主に訪問診療、在宅医療を行っています。医師が定期的にご自宅に訪問し、診察や処置、血液検査、薬の処方などを行います。お気軽にご相談ください。

■平塚市八千代町1-21 コム湘南1階  
■TEL:0463-74-5258 ■FAX:0463-74-5259  
■診療時間/9:00~18:00 ■休診日/日、祝日

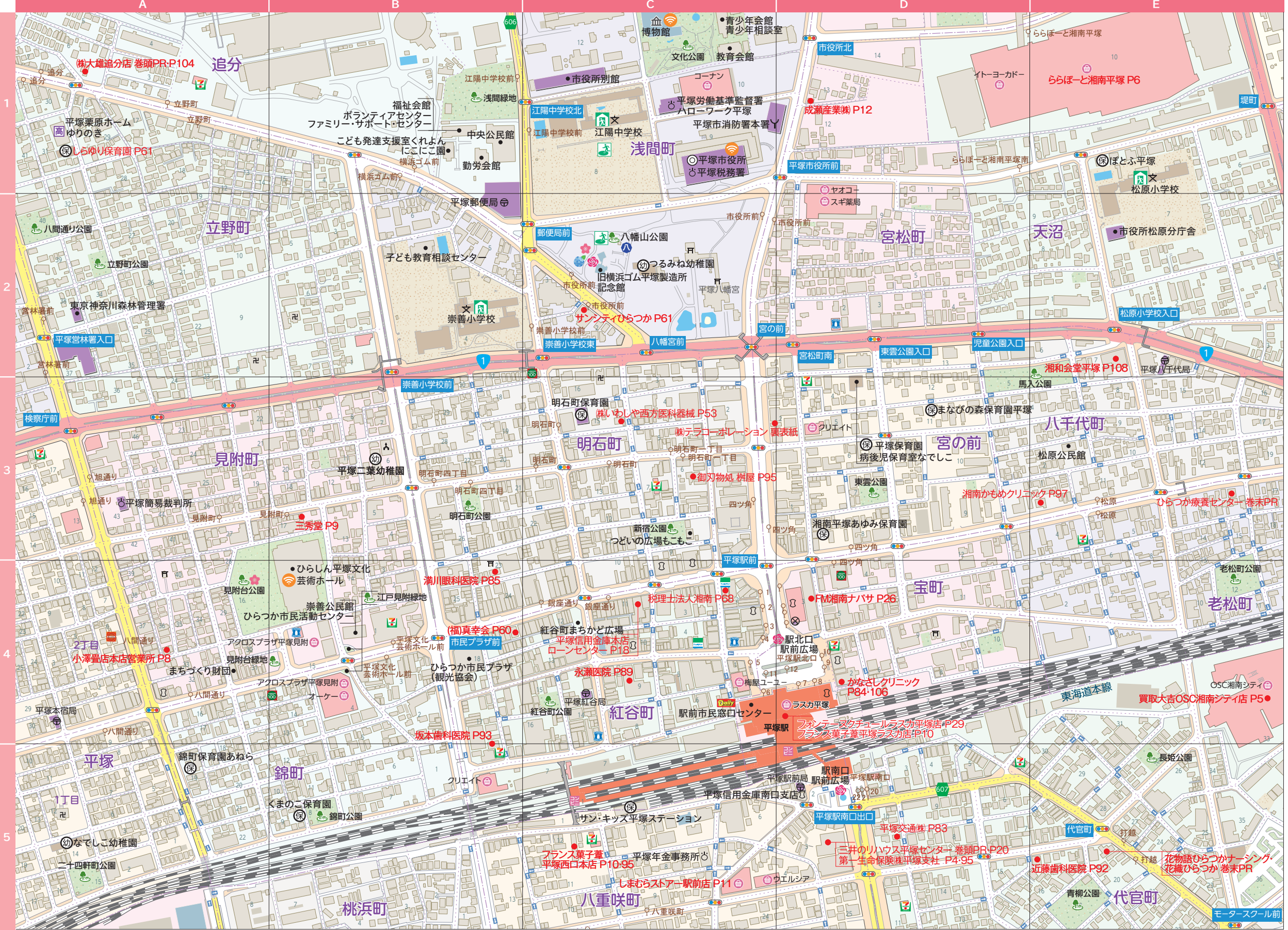
### 運動をしよう!

毎日の適度な運動を習慣にして、心も体も健康になろう!

### 防災 日常備蓄 5つのポイント

- 1 冷蔵庫は食料品備蓄庫と考える**  
一般家庭では、冷蔵庫の中や買い置きした食料品が1~2週間分あるといわれています。非常時には冷蔵庫→冷凍庫→その他の食品のように、順序を考えて食べていきます。
- 2 生活水の重要性**  
断水になると最も困るのが生活水。万が一に備えて、常に風呂に水を張っておきましょう。
- 3 オール電化住宅の必需品**  
停電に備えてカセットコンロ・ガスボンベを用意しておきましょう。ガスが供給されなくなった場合も、カセットコンロが役立ちます。
- 4 ひとり暮らしの備蓄**  
コンビニ利用の多いひとり暮らしはカップ麺やレトルト食品、スナック菓子などを、いつもより少し多めに買い置きしておきましょう。
- 5 使用期限をチェック**  
電池、薬、使い捨てカイロなどにも使用期限があります。定期的に点検しましょう。

参考/東京都発行「東京防災」P.92~P.93より



### 震度による揺れの感じ方

- 震度7** 多くの建物が倒壊。大きな地割れや地すべり、山崩れが発生することもある。
- 震度6強** 立っていることが難しい。かなりの建物で壁のタイルや窓ガラスが破損することもある。
- 震度6弱** 立っていることが難しい。かなりの建物で壁のタイルや窓ガラスが破損することもある。
- 震度5強** タンスや重い家具が倒れたり、ブロック塀が崩れることもある。
- 震度5弱** 家具が動いたり、食器や本が落ちたり、窓ガラスが割れることもある。
- 震度4** 眠っている人のほとんどが目覚めます。歩行中の人も揺れを感じる。
- 震度3** 棚の食器などが音をたてることもある。
- 震度2** つり下がっている電灯などがわずかに揺れる。
- 震度1** 屋内にいる人の一部がわずかな揺れを感じる。

平塚市MAP②

平塚市MAP②