



災害に備えましょう！

～自分と家族の命を守るのは「自助」から～

恵庭市近隣では、地震や大雨、台風、大雪などの災害が起こることがあります。

災害に備え、1年に1度は自分の家の安全対策、災害に遭遇した時の防災対策を確認してみてください。

今日からできる！自助の行動

①情報を集める

防災行政無線、ラジオ、緊急速報メール、防災ガイドブックなどを活用し最新情報を入手しましょう

恵庭市防災無線のお知らせ

放送内容の電話確認が
6月から通話料無料になります



フリーダイヤル

0120-35-4664

(一般電話番号) 0123-35-4664

恵庭市総務部基地・防災課



②備蓄する

水や食料、生活用品、薬を1週間分備えましょう

③避難行動を確認する

避難場所や避難経路、家族の連絡方法をあらかじめ話し合いましょう

④家の安全を見直す

家具の固定や、ガラスの飛散防止など、室内の安全対策をしておきましょう



振り返りチェック項目

○1週間程度の備蓄はありますか？

食料	☐ はい	☐ いいえ
水	☐ はい	☐ いいえ
薬	☐ はい	☐ いいえ
生活用品	☐ はい	☐ いいえ



○非常持ち出し物品は準備していますか？

☐はい ☐いいえ

○御家族で避難場所や避難経路、連絡先の確認はしていますか？

☐はい ☐いいえ

○近隣に協力して下さる方はいますか？

☐はい ☐いいえ

○停電時の対策はしていますか？

☐はい ☐いいえ



○医療機器（酸素機器等）、福祉用具（電動ベッド等）を使用している方は対策方法をご存知ですか？

☐はい ☐いいえ

