

今月のテーマは
“津波・高潮”

マモルくん

リナエちゃん



必ず事前に
ハザードマップを
確認しておこう。



ここなら安心と思わず、
より高い場所を目指して
避難しましょう！

	予想される津波の高さ		とるべき行動
	数値での発表(発表基準)	巨大地震の場合の津波の表現	
大津波警報	10m超(10m<高さ)	巨大	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難する。津波は繰り返し襲ってくるので、津波警報が解除されるまで安全な場所から離れない。
	10m(5m<高さ≤10m)		
	5m(3m<高さ≤5m)		
津波警報	3m(1m<高さ≤3m)	高い	海の中にいる人は、ただちに海から上がって海岸から離れる。津波注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近づいたりしない。
津波注意報	1m(20cm<高さ≤1m)	(表記しない)	

地震発生後約3分で警報を発表。その後、高さ、予想時刻等の情報を発表します。

- 「津波警報」等を見聞きしたら、いち早く高台や津波避難場所に避難しましょう。
- 原則として車は使わず、徒歩で避難しましょう。
- 避難しても気を緩めず、第2波、第3波に注意し、安易に戻ることは絶対にやめましょう。

気象庁の情報		自治体の対応	とるべき行動
高潮警報 または高潮特別警報	暴風警報 または暴風特別警報	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保
		避難指示	危険な場所から 全員避難
高潮警報に切り替える可能性が高い 高潮注意報	暴風警報に切り替える 可能性が高い	高齢者等避難	危険な場所から 高齢者等は避難
高潮注意報	強風注意報		自らの避難行動を 確認

- 台風が接近する前日や半日前からの行動が必要です。

防災アイデア & 防災レシピ

アイデア

災害に役立つ

ラップの活用術

さまざまな場面で使えます。
多めにストックしておきましょう。

① スポンジ

30cmほどの長さに切ったラップを丸めればスポンジの代わりに。



② お皿

皿や紙皿にラップを敷いて使えば、皿を洗わず何度も使えます。



③ メモ

マジックで書くだけでメモ帳代わりに。



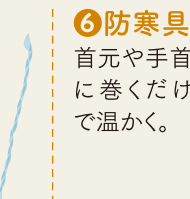
④ 応急処置

少量の出血ならラップで巻いて止血できます。



⑤ ヒモ

使いたい長さに切ってねじると丈夫なヒモに。3本まとめて三つ編みにすれば強度アップ。



⑥ 防寒具

首元や手首に巻くだけで温かく。



⑦ 手袋

使い捨て手袋の代用に。十字にラップを敷き、手を包むようにラップを巻き付ける。



手を包むようにラップを巻き付ける。



腕の部分をしめるように巻き付ける。



レシピ

ポリ袋調理

「イワシ缶でチリコンカン風」

栄養バランス
ばっちりだよ。



材料(1人分)

- ▶ イワシトマト煮(缶詰) 110g
- ▶ ミックスビーンズ(缶詰)110g
- ▶ トマトケチャップ 大さじ2
- ▶ 乾燥パセリ 少々
- ▶ タバスコ 少々 ▶ ポリ袋※



- 1 イワシ缶、ミックスビーンズ、トマトケチャップをポリ袋に入れる。
- 2 1のポリ袋を5分間湯せんする。
- 3 2を皿にうつし、お好みでパセリ、タバスコをかけて完成。



※食品用ポリ袋(耐熱性ポリ袋)

レシピは

福岡市消防局 防災レシピコンテスト

ホームページはこちら▼

https://www.city.fukuoka.lg.jp/syobo/bousai_suishin/bousaicenter/cooking.html

