

くらしに、
いつもNEWを。

多摩市防災ハンドブック

TAMACITY BO-SAI HANDBOOK

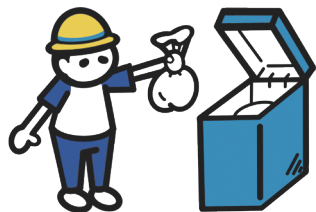
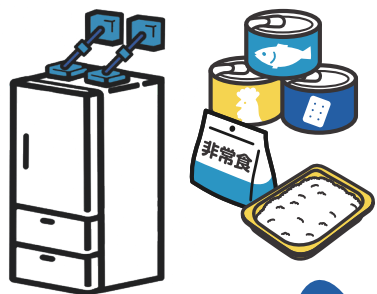
防災知識を凝縮

ぎゅっと

地震対策

虎ノ巻

START



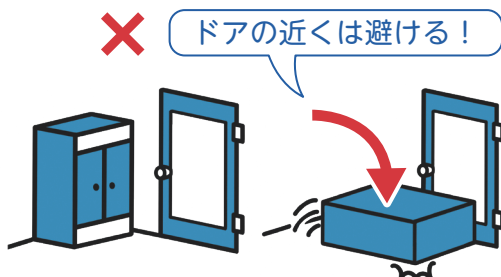
地震が起きた “瞬間”を生き抜く ～揺れに備えて安全な部屋づくり～

どんな家具がいい？



背の高い家具や足が不安定な家具、
吊り照明は避けよう！

どこに配置する？



避難経路を考えて、倒れても逃げ道を
ふさがらない位置に家具を配置しよう！

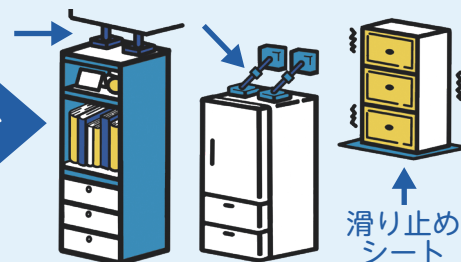
棚はキレイに！



棚の上に置物を置くことは避け、
食器棚の中身は整理しよう！

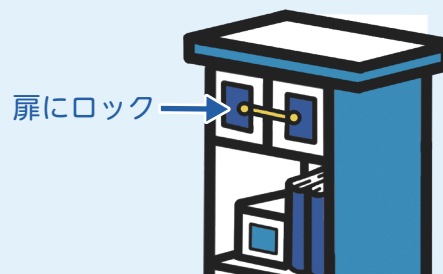
家具を固定しよう

棚や冷蔵庫編



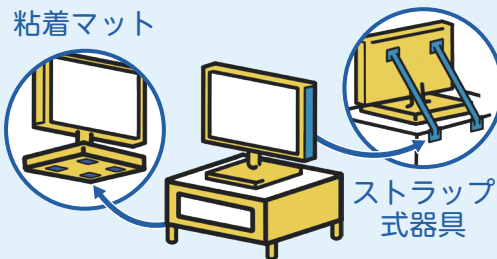
背の高い家具は天井に突っ張り棒で
固定！壁や床に固定するタイプも！

引き出し編



引き出しが飛び出さないようにロック
をかけよう！

テレビ編



テレビは台座と粘着マットで固定
しよう！

よく見るところに 貼っておこう！

多摩市の情報発信

- 防災情報メール
メールで情報を受け取れます
※登録が必要です
- 多摩市公式LINE
LINEで情報を受け取れます
※友達登録が必要です
- 防災行政無線
インターネットで放送内容を
確認できます
- Yahoo! 防災
アプリで情報を受け取れます
※ダウンロードが必要です



わが家の連絡先

連絡先① (例: 配偶者)	
連絡先② (例: 子ども)	
連絡先③ (例: ケアマネージャー)	
かかりつけ医	
伝言ダイヤル	171 電話で伝言を残す ことができます。



わが家の避難

集合場所	
避難所	