



グラッときたら身を守れ！ 地震への備え

グラッときたら？

自宅では

- 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難する
- 慌てて外に飛び出さない
- 無理に火を消そうとしない



屋外では

- ブロック塀や自動販売機などから離れる
- 看板や割れたガラスの落下に注意
- 丈夫なビルの中に避難する
- 崖の近くでは落石やがけ崩れに注意



車の運転中は

- 急ブレーキはかけず、緩やかに速度を落とす
- ハザードランプを点灯し、周りの車に注意を促す



揺れがおさまったら

- 火の始末をする（揺れている時はやけどの恐れがあります）
- ドアを開けて出口を確保する
- ラジオなどで情報収集をする
- 避難するときは電気のブレーカーを下げる（復旧した時の火災を防ぐため）



Check

緊急地震速報を見聞きしたら？

緊急地震速報は、気象庁が震度4以上の地震が予想される地域に対して発表します。テレビ・ラジオ・携帯電話・防災行政無線等で情報を入手できます。見聞きしたら、1分程度は安全な場所で身を守りましょう。

※震源に近い場所では、速報より早く揺れが始まる場合もあります。



見聞きしたら、すぐに身を守る行動を！ 突然起きても慌てずに！



突然発生しても慌てないように万全の備えを 停電への備え

過去の主な被害

1991年9月28日 台風19号

市内67,400戸停電 / 4日後ほぼ全面復旧

2011年3月11日 東日本大震災

市内ほぼ全域で停電 / 翌日全面復旧

2015年10月23日 電力施設トラブル

市内・西目屋村11,123戸停電 / 約1時間30分後復旧



2015年10月の停電では、西バイパスを中心に幹線道路の信号機が消えた

このほか、落雷・火災・大雪・交通事故など、様々な要因で発生します。

発生前の備え

懐中電灯、携帯ラジオ、乾電池、 携帯・スマートフォン充電器、カセットコンロの準備

場所の確認だけではなく、年に2回は各機器の動作確認をしましょう。寒い時期の停電に備えて、反射式ストーブのチェックも！

日持ちする食料の用意

停電時でも自宅で数日間過ごせるよう、インスタント麺やレトルト食品など、普段食べているもので賞味期限の長い食料を多めにストックしましょう。定期的な入れ替えも忘れずに。



冷凍庫に保冷剤を

普段から冷凍庫に保冷剤を入れておくと、停電時に冷蔵庫内の温度上昇を抑えられます。

ブレーカーの位置をチェック！

ブレーカーが原因で停電することがあります。すぐに復旧できるよう操作方法を確認しましょう。

車の給油はゆとりをもって

東日本大震災のような大規模停電が発生すると、ガソリンの調達が難しくなります。車のガソリンは、目盛りが半分を切ったら給油する習慣をつけましょう。



パソコンはバックアップを

パソコンの使用中に停電が起きた場合、まれに復旧しないことがあります。定期的にバックアップをとるなどの対策をしましょう。

水害

土砂災害
暴風

竜巻・雷
台風

火山

火災

地震

停電

雪害

突然発生しても慌てないように万全の備えを 停電への備え

停電が発生したら？

☑ 熱を発する電化製品のコンセントを抜きましょう

電気ストーブ、アイロン、ドライヤーなどの電熱器具は、電気が復旧した時に火災の原因となります。



☑ 携帯ラジオをつけてましょう

停電するとテレビやパソコンなどの情報家電が使えなくなり、スマートフォン等もアクセスが集中すると、情報入手が困難です。

携帯ラジオをつけて、停電の状況や生活情報を入手しましょう。



☑ 灯りをつけましょう

夜間の停電は周りが見えず、移動するとケガの原因になります。

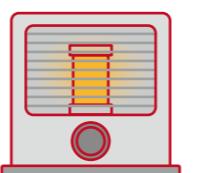
懐中電灯をつけて、周囲と家族の状況を確認しましょう。

スマートフォンのライトも有効です。ただし、ろうそくを使用する際は、火災に十分ご注意下さい。



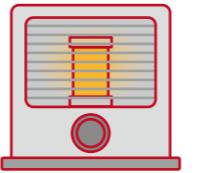
☑ ブレーカーが落ちていないか確認しましょう

外を見て、近所が停電していない場合は、ブレーカーが落ちている可能性があります。その場合は復旧操作を試みましょう。



☑ 反射式ストーブ、発電機による一酸化炭素中毒に注意！

反射式ストーブを使用する際は、こまめに換気をしましょう。発電機は一酸化炭素を多く排出するため、屋内での使用は絶対にやめましょう。



☑ 避難するときはブレーカーを下げましょう

避難所などへ避難する場合は、ブレーカーを下げて復旧したときの火災を防ぎましょう。

停電時に便利！ガスコンロでのご飯の炊き方

- ① 鍋にといだお米をいれ、水を入れて蓋をし、30分～1時間浸します。
水量はお米の1.2～1.4倍程度
- ② コンロにセットし、中火で炊飯を開始して沸騰させます。
- ③ 沸騰したら弱火にして10分～15分、蒸気が出なくなったら消火します。
- ④ 消火後、約10分間そのまま蒸らせば出来上がりです。



ライフスタイルで変わる！停電の備え「プラスワン」

オール電化住宅では

IH調理器での調理ができなくなります。停電時の調理用にカセットコンロの準備を！ガスボンベのストックもお忘れなく。年に一度は鍋物をするなど、コンロの動作確認をしましょう。



マンション等 貯水タンクのある高層住宅では

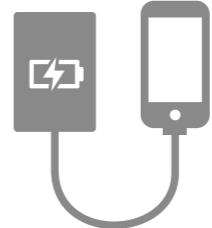
停電と一緒に断水も発生します。ミネラルウォーターを多めに備える、トイレ用に風呂水を貯めておくなどの断水対策が必要です。



バケツがあると近隣宅や公園などから水を調達する時に便利です。

スマートフォン・ タブレットを使っている方は

情報収集や連絡手段として活躍するICT機器ですが、バッテリーの消耗が早いのが欠点です。特に通常よりも使用頻度が高くなる停電時、充電器は必須アイテム！乾電池式やソーラー式など、様々な機種が売られています。旅行用にも重宝するため、1台あると便利です。



主に固定電話を使っている方は

固定電話には、停電時に使える機種と使えない機種があります。また、インターネット回線を使用したIP電話は、停電時は使えません。説明書を確認しましょう。停電時に使えない場合は、自宅近くにある公衆電話の場所を確認しましょう。



日産リーフは「LEAF to Home」で家庭の蓄電池に。

- ① 約2日分の電力を蓄電で、非常時にも対応
- ② 高出力で主要家電を一度に使用可能



LEAF
to
Home

日産サティオ弘前

弘前店
神田店
五所川原店
岩木店

0172-28-2332
0172-34-2332
0173-35-2332
0172-82-3223

弘前日産自動車

弘前東店
城北大橋店
五所川原・柏店
0172-27-5121
0172-38-2301
0173-35-2517

水害

土砂災害

暴風

竜巻・雷

台風

火山

火災

地震

停電

雪害