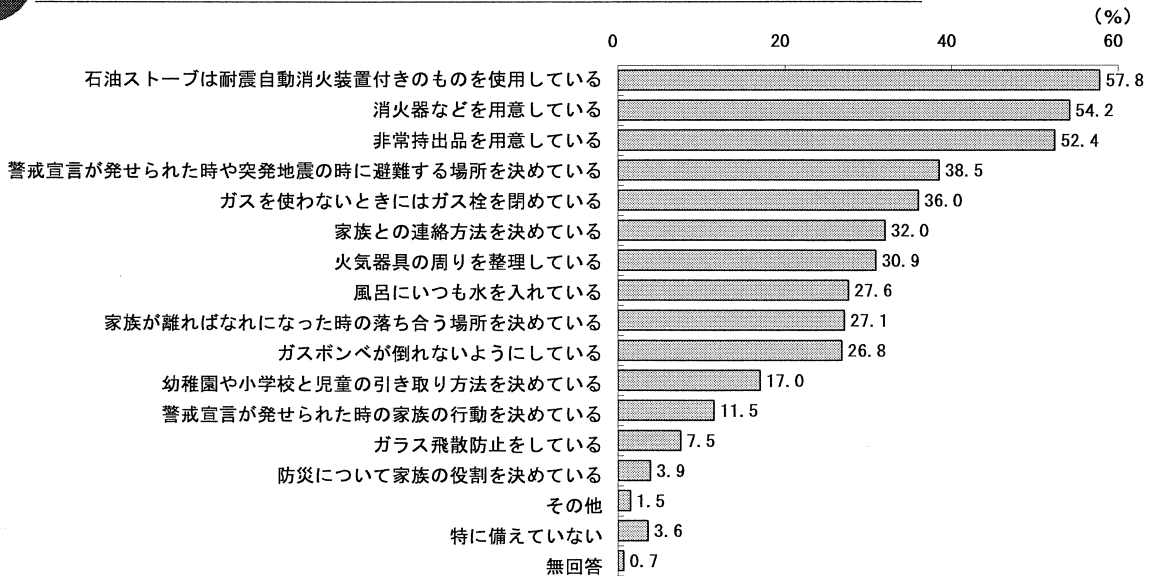


# 自宅から災害を発生させないために、 また、地震発生時にとまどわないように、 日ごろから防災対策を実施しておきましょう。



東海地震に備えてあなたのお宅で行っているものは何ですか。



発災時には、家族が別々の場所にいたり、社会状況も混乱することが予想されます。  
次の表を参考に、ぜひお宅の行動計画を作ってください。

## ★役割分担行動表

名前	ふだんの日の昼間にいる可能性の高い場所	家族の集合場所	避難所
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		

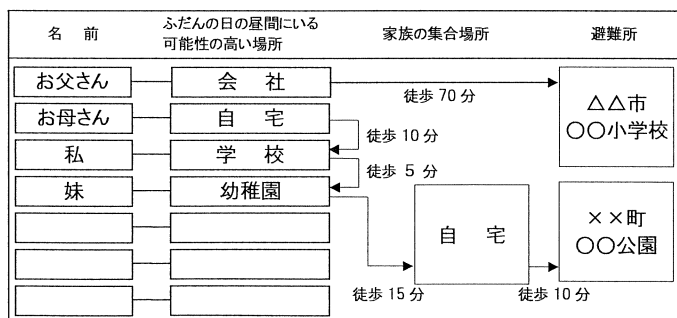
## ★家族の役割

内容	名前
ラジオ・テレビで情報を確認する	
火を消す	
ガスの元栓、プロパンガスボンベのバルブを締める	
危険物を安全なところに移す	
電気器具のコンセントを抜く	
棚の上から物をおろす	
家具など倒れないようにする	
窓ガラスなどにガムテープをはる	
すぐに戻ってこれない家族への伝言があれば書いておく	
消火器・バケツを用意する	
飲料水を確保する	
非常持出品の確認をする	
出入り口を確保する	
子供や老人の世話をする	

### ●行動表の使い方(例)

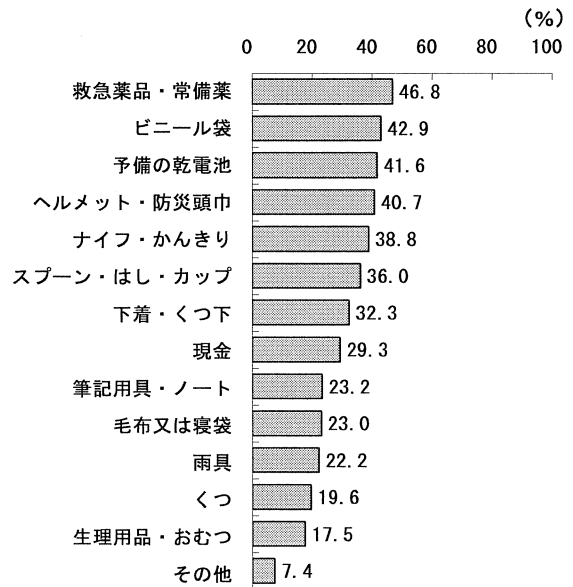
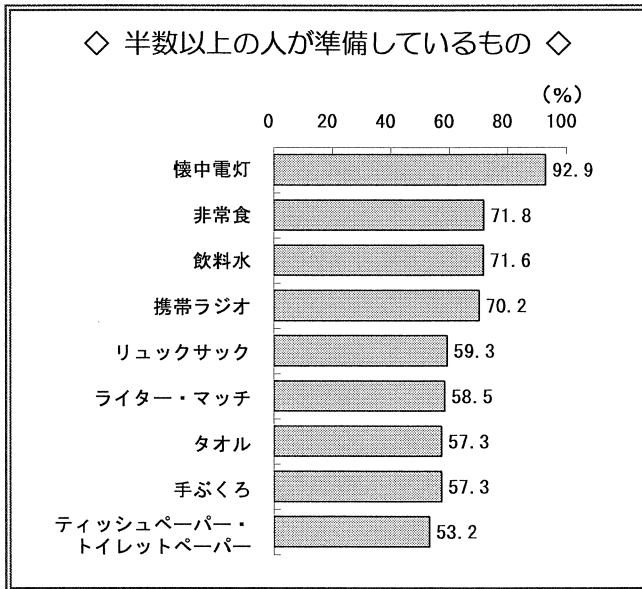
お父さんは会社から△△市〇〇小学校へ避難します。

お母さんは自宅から私と妹をむかえに行き、いったん自宅へ戻ってから××町〇〇公園へ避難します。



# 地震発生後のことを考えて、当面の生活に必要な物資を非常持出用として準備してください。

**Q** 非常持出品として何を用意していますか。



## 点検しましょう

避難時にすぐに取り出せる場所に保管し、家族の人数に合わせて用意してください。当面暮らせるだけの食料・飲料水・日用品。貴重品等を準備しておきましょう。

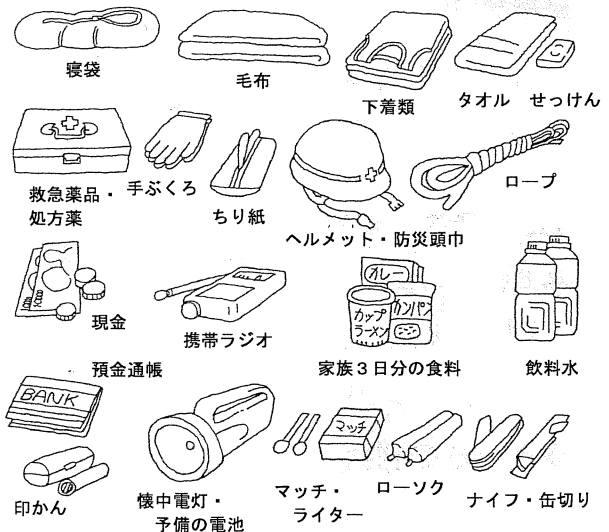
### 屋外避難も想定して テントやビニールシートも！

日ごろ服用している薬やかかりつけ医、介護支援員などを記載したものも非常持出品の中に入れておきましょう。

●赤ちゃんのいる家庭では  
飲料水、ミルク、哺乳瓶、離乳食、スプーン、着替え、オムツ、洗浄綿、おぶい紐、タオル（バスタオル）、ベビー毛布などを用意しましょう。

●要介護者のいる家庭では  
着替え、オムツ、チリ紙、ガーゼ、補助具等の予備などを用意しましょう。

## 非常持出品の例



※このほか、履物（くつ、スリッパ等）もお忘れなく！

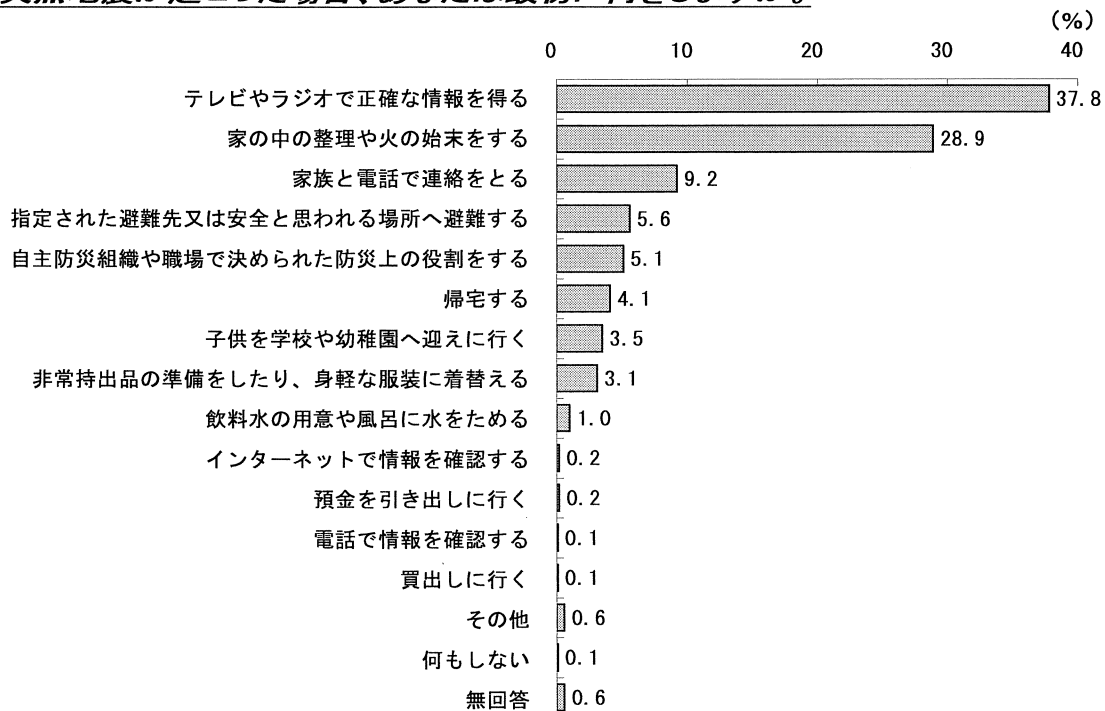
家族構成などを考えて、最小限必要なものを用意しましょう。また、日ごろ、確認することも大切です。

# 突然強い揺れを感じる大地震が発生した場合、

- ① まず身の安全をはかりましょう。
- ② 火の元を確認してください。



突然地震が起こった場合、あなたは最初に何をしますか。



## 突然地震が起きたら？

### 取るべき行動

### 日ごろからの備え

#### ①地震発生！まず落ち着いて身の安全を

##### ◆身を守れ

- ・丈夫な机やテーブルなどの下に身を隠しましょう。
- ・座布団などが身近にあれば、頭部を保護しましょう。

##### ◆とっさの判断

- ・揺れを感じたら、目の前の火を消しましょう。
- ・揺れを感じたら、玄関などの扉を開けて脱出口を確保しましょう。

##### ◆あわてて外へ飛び出さな

- ・激しい揺れは1～2分続きます。あわてて外に飛び出したりせず、落ち着いて行動しましょう。

そのためには

- 自宅の耐震診断を実施し、必要ならば耐震補強を行ないましょう。
- 家具類の固定やガラスの飛散防止などをしっかりと行いましょう。

## ②揺れがおさまった

### ◆火元を確認

- ・火が出てあわてずに初期消火。

### ◆家族は無事か？

- ・万一倒壊した家に閉じ込められたら、大声を出したり、ナベやフライパンを叩くなどして、自分の居場所を知らせましょう。

### ◆危険予想地域では即避難

- ・津波や山・崖崩れの危険が予想される地域では、一刻も早く安全な場所に避難しましょう。

そのためには

- 消火器や水を入れたバケツを常備しておきましょう。
- 危険予想地域内かどうかを調べておきましょう。
- 避難地までの避難経路を確認しておきましょう。

## ③みんなは無事か？

### ◆近くに火の手は？

- ・みんなで協力して消火活動。
- ・火の手が大きくなったら、消防署に連絡しましょう。

### ◆余震に注意

- ・大地震の後には余震が発生します。家屋の倒壊や落下物などには注意しましょう。
- ・傾いた家には入らないようにしましょう。

そのためには

- 日ごろから自主防災活動に参加しましょう。
- 防災訓練で消火方法を学んでおきましょう。
- 自主防災倉庫がある場所や防災資機材の使い方を確認しておきましょう。

## ④正しい情報の入手を

### ◆デマに注意

- ・ラジオをつけましょう。
- ・市町や自主防災組織などからの正しい情報を確認しましょう。

### ◆電話はなるべく使わない

- ・消防関係の緊急連絡を優先させましょう。

そのためには

- 安否の確認は災害用伝言ダイヤル「171」を活用しましょう。

## ⑤みんなで救出救助・応急救護

- ・自主防災組織や隣近所では、倒壊した家屋からの救出救助に協力しましょう。
- ・救出が難しい場合は警察署や消防署に連絡しましょう。
- ・軽いケガは自分で処置しましょう。
- ・医療機関での処置が必要なケガは、市町が定める最寄の救護所へ。ケガ人の搬送もみんなで協力しましょう。

そのためには

- 防災訓練などで応急救護の方法を覚えておきましょう。
- どこが救護所になるのか、地域の防災マップなどで確認しておきましょう。

## ⑥自宅が危険・倒壊、避難所へ

- ・自宅を離れるときには、ガス栓を閉め、電気のブレーカーを切りましょう。
- ・家族の安否や行き先などがわかるように伝言メモを玄関などに残しましょう。
- ・子供の迎えはあらかじめ決められた方法で。
- ・ブロック塀の倒壊、自動販売機の転倒、看板やガラスの落下などに注意しましょう。

そのためには

- 各家庭で緊急時の行動を確認しておきましょう。
- 避難所までの避難経路を確認しておきましょう。
- 非常持出品を用意し、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。