



わが家の防災

地震編 2

地震が起きた時にどうすればよいのか、何を準備すればいいのかを考えてみませんか？

被害軽減のためにできること

地震がおきたら

阪神淡路大震災では建物などの下敷きになった方々のうち

80%の方が自力で脱出。救出された方のうち 3/4 は家族や近隣のかたに救出されています。

1. 身の安全が最優先

●そのとき、どこにいますか？予測ができません。まずは、大きな揺れによって起こるケガから身を守ります。火等危険からは離れます。

どこにいても、身近な物で落下物から頭を守り、怪我をする危険の少ない場所を見つけ、頭を低くして、揺れがおさまるのを待ちます。

2. 逃げ道の確保・火災防止・消火・応急手当

●停電した場合は暗くなります。室内では足の裏の怪我に注意しましょう。火が出た場合は、しっかり消火や防火につとめます。身近な人たちも大丈夫でしょうか？声をかけあい救出手当をします。

避難経路を考え、余震にそなえつつ、二次災害を防ぎます。

3. ラジオで情報収集・一時避難

●『通電火災』一度止まった電気が復旧した時、電化製品に水がかかっていると火が出てしまいます。そこにガスがたまっていたら爆発も。通電火災防止のためにブレーカーは必ず落としましょう。ガスのメーター寄りの元栓も使っていないなくても閉めます。救出活動は 24 時間以内だと救出した後の生存率がとても高いそうなので、支援を待つより近場の人力が大事です。

電気が止まってしまったらラジオなどの情報から、避難するかどうかを判断します。建物から避難する時には、ブレーカーを落とし、ガスの元栓も閉めます。落ち着いて。もしケガもなく、余裕があれば救出・消火活動を。

非常用品の準備

持ち出品リスト

●避難するときの持ち出し品です。持ち出しやすい場所に置いておきます。多ければ備蓄品の方に入れておくと軽くなります。

貴重品類	現金 10円玉 預金通帳 (コピーでも) 印鑑 保険証 (コピーでも) 免許証 (コピーでも)
避難用具	懐中電灯 携帯ラジオ 予備の乾電池 ヘルメット・防災ずきん
生活用品	厚手の手袋【軍手】 毛布 缶切り ライター・マッチ ナイフ・はさみ 携帯用トイレ
救急用具	救急箱 処方箋の控え 胃腸薬・便秘薬・持病の薬 生理用品
非常食品	乾パン缶詰 栄養補助食品 アメ・チョコレート 飲料水
衣料品	下着・靴下 長袖・長ズボン 防寒用ジャケット・雨具
その他	携帯用カイロ

※その他タオル・携帯電話・ペット用ケージ

備蓄品リスト

●復旧までの数日の備えです。車のトランクや倉庫に分けて備蓄しておくとう便利です。

食料品	レトルト食品 (ごはん、おかゆなど)・アルファ米 インスタントラーメン・カップ みそ汁・おでんの缶詰 飲料水
生活用品	給水用ポリタンク カセットコンロ ティッシュペーパー ウェットティッシュ ラップフィルム 紙皿・紙コップ・割り箸 簡易トイレ 水のいらないシャンプー 不透明ビニール袋 ロープ 工具セット ほうきちりとり ランタン 長靴

常時携行品チェックシート

●外出先で常に身に付けておきたい品々です。コンパクトで軽い物が理想です。

懐中電灯
携帯ラジオ
笛・ホイッスル
避難カード
避難用マップ



非常時の連絡法

災害用伝言ダイヤル「171」

地震で被災地に電話がかかりにくいときに公衆電話やPHS、携帯電話から伝言ができます。1回の録音は30秒で2日間保存されます。

「171」にかければ音声ガイダンスが流れますので、それにしたがって番号を入れて伝言を録音または再生します。

例えば

被災地から伝言を入れる

171+ [1] + 家の電話番号 (市外局番から)

被災地から伝言を聞く

171+ [2] + 家の電話番号 (市外局番から)

お役立ち情報

イメージしやすい + 子供もおとなも

防災シュミレーションゲームのできるページのご案内

震度6強体験

検索

●内閣府 防災シュミレーター

http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/too/tool.html

小学生向けもあり、イラストもたのしい。

地震はなぜおきるの?

検索

●静岡県地震防災センター

<http://www.e-quakes.pref.shizuoka.jp/why/index.htm>

ためになる

非常用品のリストがダウンロードできるページのご案内

防災お役立ちツール

検索

●消防庁防災マニュアル

http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/too/tool.html