地震に備える

地震が起こったとき、どう対処すればよいのか。

災害に「予告」はありません。

突然の災害に困らないための「備え」の大切さを考えてみましょう。

# ～いざというときのために～

## 広域避難場所・避難所の確認

日ごろから家庭や職場の近くの「広域避難場所」を確認しておきましょう。広域避難場所には、火の手がおよびにくい場所が指定されています。周囲から火の手が迫ってきた場合は、あわてずに広域避難場所に避難します。

「避難所」も確認しておきましょう。家が倒壊した場合や電気・ガス・水道などのライフラインが途絶して自宅で生活できない場合などは、避難所に避難します。ここでは、生活に必要な食料や生活必需品の支給を受けることができます。

## 家具や家電の転倒の防止

寝室や部屋の出入り口付近、廊下、階段などに家具や物を置かないようにしましょう。また、倒れて下敷きになりそうな危険のある家具や家電は、転倒防止器具などで固定するようにしましょう。

## 水の準備

水の重要性はいうまでもありません。大地震などの災害が起こったときに水道が使用できなくなる可能性は十分にあります。意外に困るのが生活用水です。洗濯や炊事、水洗トイレにも水が欠かせません。生活用水のために、日ごろから風呂のお湯は抜かないでためておくとよいでしょう。また、井戸も意外と役立ちます。飲料水には適していなくても、生活用水として利用するには問題のない井戸はけっこうあります。周辺の井戸を確認しておきましょう。

また、水を運ぶためのポリタンク・キャリーカートなどを用意しておくと重宝します。

## 非常用備蓄品の準備

ライフラインの途絶に備えて、家庭内に「水」「食料」「燃料」などは最低3日分を備蓄しましょう。

～地震が発生したら～

身の安全の確保

テーブルや机の下に隠れ、落下物などから身を守りましょう。揺れがおさまったら、落下物に注意しながら外に出ましょう。

火の始末

火の始末は、火災を防ぐ重要なポイントです。タイミングを間違えるとケガをする恐れもあるので、揺れの大きさを判断して火の始末をしましょう。もし火災が起こったら、大声で近隣に知らせ、隣近所と協力して消火にあたりましょう。初期消火が、二次災害を防ぐ重要なポイントです。

脱出口の確保

建物の歪みや倒壊によって、出入り口が開かなくなる場合があります。扉や窓を開けて脱出口を確保しましょう。

**家族で決めておこう　連絡のルール**

～災害用伝言ダイヤルの使い方～

伝言を残すには…

1. 「171」をダイヤル
2. ガイダンスに従い、「1」をダイヤル
3. 自宅の電話番号を市外局番からダイヤル
4. 伝言を残す

伝言を聞くには…

1. 「171」をダイヤル
2. ガイダンスに従い、「2」をダイヤル
3. 自宅の電話番号を市外局番からダイヤル
4. 伝言を聞く

～家族の連絡先～

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名前 |  | 電話番号 |  |
| 携帯電話 |  | 電子メールアドレス |  |
| 名前 |  | 電話番号 |  |
| 携帯電話 |  | 電子メールアドレス |  |
| 名前 |  | 電話番号 |  |
| 携帯電話 |  | 電子メールアドレス |  |
| 名前 |  | 電話番号 |  |
| 携帯電話 |  | 電子メールアドレス |  |
| 名前 |  | 電話番号 |  |
| 携帯電話 |  | 電子メールアドレス |  |
| 名前 |  | 電話番号 |  |
| 携帯電話 |  | 電子メールアドレス |  |

～家族の避難場所～

|  |  |
| --- | --- |
| 家族の集合場所 |  |
| 家族の避難場所 |  |