

「地震の備え・地震時の行動」

<p>地震前 （情報・互助対策）</p>	<p>1. 情報機器等の点検・確認</p>  <p>1) 携帯電話・パソコン・テレビ・ラジオ等を準備・点検し、緊急情報取得手順を確認。 2) 携帯電話に市の「安心メール」（防災情報＝災害、気象、避難・防犯情報の配信）を登録。</p>	<p>2. 家族連絡方法等の取決め</p>  <p>1) 家族間の安否確認・集合方法等を取決め、⇒方法1つは危険、最低限2つは必要。 2) 携帯電話の災害用伝言版と災害用ダイヤル171番の使用方法を確認。</p>	<p>3. 緊急（ヘルプ）カード等の準備</p>  <p>1) 名前・住所・TELNO・血液型・連絡先等を示す「緊急（ヘルプ）カード」を作成・常時所持。 2) 災害時支援が必要な方は、可能ななら市の「災害時要援護者支援制度」に申請・登録。</p>	<p>4. 大切な近所付き合い・自治会活動</p>  <p>1) 災害時のスムーズな助け合い（共助）には、日頃からの近所付き合いが大切。 2) 自治会（自主防災）活動を通じて、情報連絡網・相互協力体制を日頃から構築。</p>
<p>地震発生時 （傷害・火災・損壊対策）</p>	<p>5. 家具転倒・ガラス飛散の防止</p>  <p>1) 家具類の転倒・落下・移動を防止。 2) 窓等にガラス飛散防止フィルムを貼付。 3) 家の中に家具の無い安全スペース確保。 4) ケガの防止に、はき物・手袋・帽子を準備。</p>	<p>6. 防火・消火の準備</p>  <p>1) 火災早期発見のため火災警報器を設置。 2) 火災防止に感震ブレーカーを設置。地震時のブレーカー・ガス器具始末の習慣付け。 3) 消火器設置や風呂水のため置き等を実施。</p>	<p>7. 住宅の耐震強度の確保</p>  <p>1) 市役所の建築課に相談し、耐震診断を受けて住宅を補強。 2) 住宅周辺のブロック塀等も倒れないように補強。</p>	<p>地震の備え 10のポイント</p> <p>◎防災・減災の基本則：「備えあれば憂（うれ）いなし」（日頃備えておれば不安なし）</p> <p>○阪神淡路大震災・東日本大震災の教訓： ①地震発生時は、日頃やっていることしかできないということ。 ②日頃の備えを積んでいる人達ほど被害が少ないということ。 ③日頃の地域の絆（きずな）・互助が被害を最小にするということ。</p>
<p>地震後 （避難の対策）</p>	<p>8. 非常持出し品の準備・保管</p>  <p>1) 医薬品・お薬手帳・健保証・現金・通帳・印（緊急・避難）カード・携帯電話・笛・懐中電灯・水・簡易食糧・トイレパック等を準備・点検。 2) 持出袋に入れ、すぐ持ち出せる所に保管。</p>	<p>9. 避難所等の把握</p>  <p>1) 「防災マップ」で、周辺の危険箇所・避難経路・避難所等を把握し、徒歩で確認。 2) 「避難カード」を作成し、情報源・避難時期・避難先・注意点（装備等）も確認。常時所持。</p>	<p>10. 防災訓練への参加</p>  <p>1) 防災訓練で危険回避・避難要領等を習得。（消火・救命救出救護方法等もマスター） 2) 研修会で地震の備え・対応知識を習得。 3) 訓練で地域の人達との絆（きずな）を深化。</p>	
<p>地震発生時 （身の危険回避の行動）</p>	<p>1. 室内の危険回避</p>  <p>1) 丈夫なテーブル等の下に入り、テーブル等の脚をしっかりと握ります。2) 頭を座布団などで保護して、揺れが収まるのを待ちます。</p>	<p>2. エレベーター内の危険回避</p>  <p>1) 揺れを感じたら行先階のボタンを全て押し、最初に停止した階で即降ります。 2) 万が一閉じ込められたら、エレベーター内の状況をインターホンで通報します。</p>	<p>3. 外出時の危険回避</p>  <p>1) ビル・ブロック塀や電柱・自動販売機から離れ、頭を雑誌やバッグで保護します。 2) 自動車は道路左側に停車。（エンジンを切り、ドアロックはせず、キーをつけたまま避難）</p>	
<p>地震直後 （火元確認・出口確保）</p>	<p>4. 火元確認・初期消火</p>  <p>1) 揺れが収まってから使用中の火を始末。 2) 出火時は消火器等で落ち着いて消火します。火が天井まで拡大したら、無理をせず近隣住民・消防署に支援を求めます。</p>	<p>5. 避難用出口の確保</p>  <p>1) 揺れが収まった時に、避難用の出口・逃げ道を確保します。（玄関・居間・窓等開口部） 2) 瓦（かわら）・窓ガラス・看板等が落ちてくるので慌（あわ）てて外に飛び出しません。</p>	<p>6. 外出時も落ち着いて行動</p>  <p>1) 店舗等では階段・非常口に殺到せず、係員の指示に従って行動します。 2) 道路では交通事故や転倒・落下物等に注意して歩行します。 3) ブロック塀等も倒れないよう補強。</p>	
<p>地震後 （安否確認・避難）</p>	<p>7. 確かな情報の早期取得</p>  <p>1) ラジオ・テレビや消防署・行政（災害サイト）等から確かな情報を早期に取得。 2) 情報不足・不安から流言飛語（うわさ・デマ）が広まりやすく、よく内容を確認します。</p>	<p>8. 我が家・近所の安否確認</p>  <p>1) 我が家の安否確認を行い、非常持ち出し袋を手元に用意（要再点検）します。 2) 近所の安否確認も行い、救出・消火等に当ります。（出火は大声、救出は笛で支援要請！）</p>	<p>9. 避難所への避難</p>  <p>避難するときのすること</p> <ul style="list-style-type: none"> おはしりも おはしりも おはしりも おはしりも <p>1) 住宅倒壊・火災等の危険を感じたら避難。（エレベーターは使わず階段を使用、車も禁止） 2) 支援が必要な方は、近所・自治会等の協力を得て避難誘導に応じて避難します。</p>	<p>10. 避難前の電気・ガス確認</p>  <p>1) 避難前に火災防止上電気分電盤のブレーカー（回路遮断器）を必ず切ります。 2) ①ガス器具栓・②元栓・③ガスメーターバルブをすべて閉めます。</p>