

# もし、地震が発生したら… 次の行動をしましょう！



## ■地震発生時の行動マニュアル

（時間はあくまで目安です）

地震発生	1～2分	3分	5分	10分 ▶ ～数時間 ▶ ～3日
<p>●最初の大きな揺れは約1分間</p> <p>○まず、落ち着いて身を守る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・机などの下に潜る</li> </ul>  <p>○非常出口の確保</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ドア、窓を開ける</li> </ul> <p>○屋外にいたら</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・屋根がわらの落下、ブロック塀や自動販売機の転倒に注意</li> </ul>	<p>●揺れがおさまったら</p> <p>津波、がけ崩れなどのおそれのある地域では、近くの安全な所に避難</p> <p>○すばやく火の始末</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・落ち着いて使っていた火を始末</li> <li>・ガスの元栓を閉めて、電気ブレーカーを切る</li> </ul> <p>○家族の安全を確認</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・倒れた家具の下敷きになっていないかを確認</li> </ul> <p>○靴を履く</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家の中はガラスが散乱しているので靴や厚手のスリッパを履く</li> </ul>	<p>●みんなの無事を確認</p> <p>●火災の発生を防ぐ</p> <p>■隣近所に声をかけよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○隣近所で助け合う</li> <li>・災害時要援護者の安全確保</li> <li>○行方不明者はいないか</li> <li>○けが人はいないか</li> </ul> <p>■初期消火</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○火が出たら大声で知らせる</li> <li>○消火器で消火</li> <li>○みんなで協力してバケツリレーを行う</li> <li>・ふるの水はためておく</li> </ul>	<p>●ラジオなどで正しい情報を</p> <p>余震に注意</p> <p>■情報収集と避難</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○防災機関、自主防災組織の情報を確認</li> <li>○避難は徒歩で、荷物は最小限にする</li> <li>○電話は緊急連絡を優先する</li> <li>○デマにまどわされないようにする</li> </ul>  <p>●Radio-f (FM) 84.4MHz</p> <p>●市ウェブサイト <a href="http://fujishi.jp">http://fujishi.jp</a></p> <p>●富士市役所 ☎51-0123</p>	<p>●協力して消火活動、救出・救護活動を行う</p>  <p>○水、食糧は蓄えているもので賄う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族の人数の3日分の飲料水と食糧を備蓄しておく</li> <li>○災害情報・被害情報の収集</li> <li>○壊れた家には入らない</li> <li>○救出・救護を行う</li> </ul> 

## ☎ 災害用伝言ダイヤル「171」のかけ方 ☎

災害発生時（震度6以上の地震など）には、NTTの災害用伝言ダイヤルサービスが稼働します。家族や友人などが被災した場合の安否の確認や連絡などに活用できます（事前契約などは不要）。

●伝言の録音方法（被災地優先）

① ① ⑦ ① をダイヤル

②録音の場合 ① をダイヤル

③ (0×××) ××-××××

自宅の電話番号をダイヤル

●伝言の再生方法（被災地優先）

① ① ⑦ ① をダイヤル

②再生の場合 ② をダイヤル

③ (0×××) ××-××××

自宅の電話番号をダイヤル

## あなたの家族の避難場所を記入しておきましょう！

### ●家族の連絡先●

名前	連絡先

### ●家族の集合場所●

### ●町内会（区）の集合場所●

### ●市指定の避難場所●

# 災害時の非常用持ち出し品・備蓄品

## 非常用持ち出し品リスト

準備できたものに  しましょう！

災害時にすばやく避難できるように非常持ち出し品を準備しましょう。また、日ごろから点検を行い、いざというときに持ち出せるように、リュックサックなどに入れて準備しておきましょう。

### ◎ 懐中電灯など

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備電池
- ろうそく
- ライター・マッチ



### ◎ 非常食・水

- 飲料水
- 乾パン・クラッカー
- ナイフ・缶切り
- 缶詰・レトルト食品
- ビスケット



### ◎ 救急医療品など

- 消毒薬
- 包帯
- ばんそうこう・ガーゼ
- はさみ
- 風邪薬
- ティッシュ
- 生理用品



### ◎ 衣類

- 下着
- 靴下
- ハンカチ・タオル
- 軍手・手袋
- マスク
- 上着
- 雨具



### ◎ 貴重品・お金

- 現金（小銭も）
- 預貯金通帳
- 印鑑
- 身分証明書
- 有価証券などのコピー



### ◎ その他

- ロープ
- 筆記用具
- 笛
- メモ帳
- ビニール袋
- 防災ずきん・ヘルメット
- 予備の眼鏡



## 非常用備蓄品リスト

準備できたものに  しましょう！

援護物資が届くまでの数日間を自足できるように準備しておくものです。最低でも3日分、できれば5日分を用意しましょう。

### ◎ 非常食・水

- 飲料水（1人1日3リットル）
- チョコレート・あめなどの菓子
- アルファ米
- インスタント食品
- 栄養補助食品
- ドライフーズ



### ◎ 燃料・調理器具

- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料
- なべ・やかん
- はし・コップ・皿



### ◎ その他

- 毛布・寝袋
- 洗面用具
- ドライシャンプー
- ウェットティッシュ
- ポリタンク・バケツ
- カイロ



## 赤ちゃんのいる家庭で準備しておくもの

- 粉ミルク
- バスタオルまたはベビー毛布
- ガーゼ・ハンカチ
- おむつ
- おぶいひも
- 離乳食
- スプーン
- 洗浄綿



※アレルギーのある人は、アレルギー対応の食べ物やミルクを準備しておきましょう。

## ペットのいる家庭で準備しておくもの

- 名札（飼い主の連絡先入り、鑑札など）
- 食器
- ペットの写真
- ケージ
- トイレ用品
- 動物の薬
- えさ
- 飲料水



# 我が家の安全対策

地震対策は自助（自分の命は自分で守る）なくしては始まりません。危険な箇所を自分たちでチェックし、早目に改善するようにしましょう。

窓や食器棚のガラスには「飛散防止フィルム」、ピアノの足には「すべりどめ」を！

壁が弱かったら固定用の「横木」を取りつけよう

L型金具やヒートンで固定するときは、壁の下地のある所かかもいに取りつけよう

固定用の針金は太さが1ミリ以上のものを使いましょう

すべりどめ

※ピアノの固定方法については、メーカーや購入店に相談しましょう。

ヒートン 針金 下地

プロジェクト **TOUKAI** (東海 倒壊)-0

※木造住宅の耐震対策については、広報ふじ平成23年8月5日号10ページをごらんください。

