

て、家族や地域の一員として、自ら行動しよう!

地震発生時の行動マニュアル ～家族・地域の一員として～

1. まずは自分の身を守る

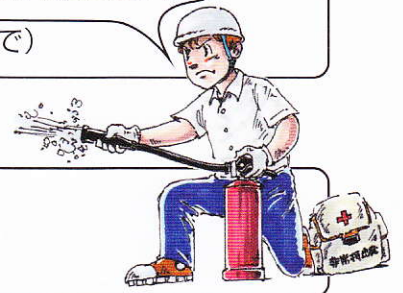
- 頭部の保護
- 周辺の状況に応じて安全な場所へ
- 出口の確保(可能な範囲で)

最初の大きな揺れは数分以内だから、落ち着いて!

揺れがおさまったら…

2. 身の回りの安全確認をする

- 家族(友達)の安否を確認
- 被害状況を確認
- 火が出たら素早く消火



3. 隣近所で助け合い、被害を最小限に防ぐ

〈声をかけよう〉

- 行方不明者はいないか?
- けが人はいないか?
- 避難のよびかけ

〈出火防止・初期消火!〉

- 漏電・ガス漏れに注意
- 出火したら大声で知らせる
- 消化器等で消火

〈けが人の救出・救護〉

- けが人・病人の応急手当をする
- 重傷者の搬送(救急車は困難)
- 心肺蘇生・AEDの使用



4. 正しい情報をもとに避難する

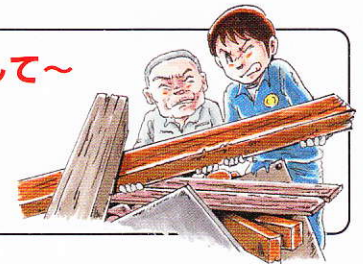
- ラジオ等で防災機関の情報を確認
- デマに惑わされない
- 避難する時は電気ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める
- 避難時には車を使用しない



5. 生活の維持と回復 ～避難所・被災場所でのボランティアとして～

- 水・食料は蓄えているものでまかなう
 - 避難所では協力し合って自主運営
 - 災害情報・避難情報の収集
 - 壊れた家には入らない
- ※地域の防災訓練に参加しておこう

助け合いの心を大切に



災害用伝言ダイヤル〈171(いない)〉

■ 安否の確認などの連絡に、家族間や知人間などの連絡に活用できます。

- ・ 利用可能な端末… 一般電話、公衆電話、携帯電話、PHS
- ・ 録音時間… 1 伝言 30秒以内
- ・ 蓄積伝言数… 1 電話番号あたり 1～10件
- ・ 伝言保存期間… 2 日間(48時間:自動消去)

■ 携帯電話会社による災害用伝言サービスもあります。

■ 災害用伝言サービスは、災害発生時のみ提供されるものですが、毎月1日、15日には体験利用ができます。事前に一度確認しておきましょう。

■ メッセージを録音する場合

1・7・1→1→(000)000-0000

★自宅の電話番号

■ 録音されたメッセージを聞く場合

1・7・1→2→(000)000-0000

★確認したい人の電話番号

※市外局番を忘れないように!

いときは“災害ボランティア”として自ら行動しよう!