

# 大地震に備えて

地震がおこったときは

- ガラスの破片・看板・ネオンサイン・タイル等の落下物に注意し、コート・カバンなどで頭を守りましょう。
- 近くに丈夫なビルがある場合はそのビルの中に避難し、一時様子を見ることもよいでしょう。
- 道路のアスファルトがめくれたり、ひび割れているところは、ガス漏れのおそれがあるので、速やかにその場から避難しましょう。



地下街では

地下街では、煙や有毒ガスがたちまち充滿するので、出火を見つけたら、皆で協力して消火しましょう。



地下鉄では

車両内が停電しても、すぐに非常照明灯がつくので、あわてず、乗務員の指示を待ちましょう。



あわてて列車の外に出ると危険なので、乗務員の避難誘導の指示に従って行動しましょう。



# 災害対策チェックリスト（自助編）



※何を必要とするかは、家族構成やお住まいの地域によっても異なります。日頃から家族で話し合しましょう。

## 自分の身を守る

### 【揺れている時】

- ①転倒の恐れのある家具等から離れる
- ②机の下などに隠れ、落下物から身を守る
- ③屋外に飛び出さない

### 【シェイクアウト】

- ①しせいをひくく
- ②あたまをまもり
- ③じっとする



### 【揺れがおさまったら】

- ①出火防止
  - ・ガスの元栓を閉める
  - ・コンセントを抜く
  - ・電気ブレーカーを落とす
- ②火が出たら落ち着いて消火
  - ・消火器等の活用
- ③脱出口確保
  - ・ドア・窓を開ける

## 家の中の安全対策

過去の地震では、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをされました。大地震が発生したときには、「家具は必ず倒れるもの」と考えて防災対策を講じておく必要があります。

- ガラス飛散防止
- 家具の転倒防止
- 食器の飛び出し防止



## 防災用具チェックリスト

◆備蓄食料 ～ 家庭において3日分以上(可能な限り1週間分程度)

### 【非常時持ち出し品リスト】

- リュック
- ヘルメット
- 手袋
- マスク
- 雨具
- 懐中電灯
- 電池
- ティッシュ
- タオル
- 携帯電話
- 充電器(携帯電話用)
- ラジオ
- 印鑑、通帳、現金
- ライター
- ナイフ
- 下着
- 洗面用具
- 食品
- 水
- めがね(コンタクト用品)
- 除菌シート
- 女性用品
- 医薬品



### 【乳幼児】

- 離乳食・粉ミルク
- ほ乳びん
- 消毒用品
- 紙おむつ
- おしりふき



### 【高齢者】

- 入れ歯
- 介護食
- 大人用おむつ



### 【疾患のある方】

- 主治医の連絡先
- 持病薬メモ(おくすり手帳)
- 持病の薬



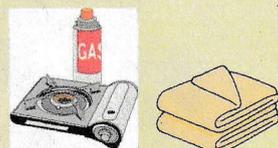
### 【ペット】

- 動物病院連絡先
- リード
- ケージ
- ペット用食品
- 排泄用品



### 【備蓄品リスト】

- ウォータータンク
- カセットコンロ
- カセットガス
- 飲料水 (1人1日最低3リットル)
- 食品 (アルファ米、缶詰、レトルト食品、お菓子、栄養補助食品等)
- 乾電池
- 缶切り
- 毛布
- 衣類
- ロウソク
- 簡易トイレ
- 抗菌・消臭剤
- 救急セット
- アルコール消毒液



### 【その他】

- ラップ
- ゴミ袋
- ガムテープ
- ビニールシート



## 携帯電話・固定電話の回線規制時に有効な連絡手段

※市町村で作成しているハザードマップを確認して、避難場所及びそこまでの安全な経路も確認しましょう。

### 【災害用伝言ダイヤル「171」】

#### 伝言の「録音」方法

- ①「171」をダイヤル
- ②音声ガイドに従い「1」を押す
- ③自分の電話番号を入力
- ④伝言を録音する(30秒以内)

#### 伝言の「再生」方法

- ①「171」をダイヤル
- ②音声ガイドに従い「2」を押す
- ③安否確認したい方の電話番号を入力
- ④伝言が再生される

※大規模な災害発生時に開始される声の伝言板。

### 【携帯各社の災害用伝言板】

①各社のトップメニューから「災害用伝言板」を開く

#### 伝言の「登録」方法

- ②「登録」を選択
- ③伝言を入力 (最大100文字まで)

#### 伝言の「確認」方法

- ②「確認」を選択
- ③安否確認したい方の携帯電話番号を入力
- ④伝言を見る

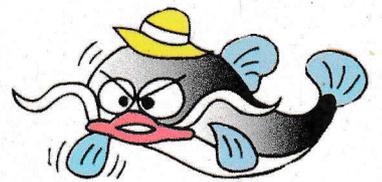
日本では、毎年各地で大規模な地震や風水害などの災害が発生しています。あなたの地域でもいつ災害が起こるかわかりません。災害が起きたとき、まず、自分や家族の命をまもるため、つまり「自助」のために、ご家族での備えをチェックし、災害に備えることから始めましょう。



※本チェックリストについては、愛知県庁の資料を参考に作成しています。

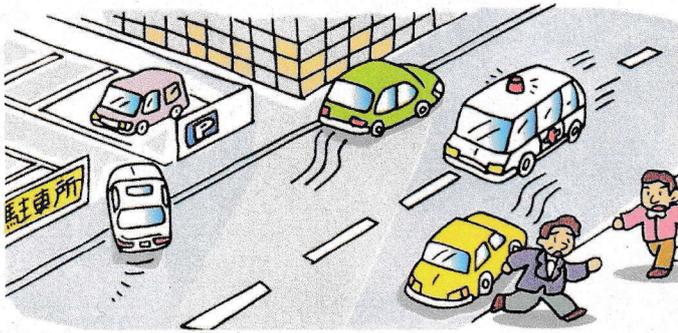
自動車に乗っていて...

# 大地震発生!



## 走行中に大地震発生

できるだけ安全な方法により左側に寄せて停止しましょう。



- ・ 急ブレーキ、急ハンドルは避けましょう。
- ・ 引き続き車を運転するときは、道路の損壊、信号機の作動停止などに注意しましょう。
- ・ やむを得ず道路に車をおいて、避難するときは、左側に車を寄せて停めましょう。
- ・ エンジンを止め、キーは付けたままとするか、運転席などの車内のわかりやすい場所に置いておきましょう。
- ・ 窓を閉め、ドアはロックしないようにしましょう。

## 運転していないとき

津波からの避難以外に自動車を使用しない。



## 警察の災害警備

地震等の災害が発生した場合には、警察は県民の生命を第一に各種の災害活動を行います。

