

**個人向け：地震災害発生時の対処方法(阪神淡路大震災と東日本大震災の経験に従う)(Ver1.71:2010/04)**

**【0.日頃のチェック】基本事項：家具等の転倒防止(ガラス飛散防止、食器類の飛出し防止)**

チェック項目	○/×	年/月	チェック項目	○/×	年/月	チェック項目	○/×	年/月
ア)ヘルメットの人数分+2(周囲の人)			オ)水の蓄え(1人1日3リットルが目安)			ケ)家族で決めた避難場所の設定		
イ)非常食の蓄え(米・缶詰・お菓子等)			カ)常用薬と補聴器用電池の蓄え			コ)避難場所ルートの家族の暗記		
ウ)LED懐中電灯と予備単3電池			キ)応急処置セットとホイッスル			ク)勤務先に底の厚い靴の用意		
エ)携帯電話の予備電池と充電器			ク)寝袋の人数分+1(周囲の人)			シ)徒歩での帰宅ルートの確認		

【1.持ち物：リュックに入れ、即持参準備】	【2.緊急行動パターン】	【4.避難時の注意】	【5.NTT公式情報】
A) 現金 B) 身分証明書・印鑑・預金通帳・保険証 C) 血液型証明(万が一の意識不明のため) D) 飲料水(1人1日3リットルが目安) E) 常用薬(いつも服用している薬) F) メガネ(老眼鏡も)と補聴器+予備電池 G) 非常食(缶詰・お菓子等) H) 携帯電話と予備電池と充電器 I) 家族の写真(はぐれた時の確認用) J) レジ袋、ティッシュ、マスク、新聞紙、ライター、マッチ K) タオル(5枚位)、濡れタオル、ボールペン、ホストイト、爪切り L) LED懐中電灯と予備単3電池、ローソク M) 携帯ラジオと予備電池 N) 大き目のクレラップないしサランラップ O) ゴム張り軍手、毛布、(簡易トイレ) P) ホイッスル(生存率が格段に上がる) Q) 雨具、カイロ、グラウンドシート	1) 窓・ドアを開ける⇒荷物は玄関へ 2) 底の厚い靴をはく 3) ガスの元栓を締める 4) 出来る内に携帯を充電 5) 停電時はブレーカを落とす 6) 24時間は地震が続くだろう 7) とりあえず落ち着く 8) 災害用伝言ダイヤル171の活用⇒参照：7.災害用伝言ダイヤル171の手順 9) 可能なら、ご飯を炊き、風呂の水を張る	① 倒れかけのタンスや冷蔵庫に近づかない ② ガラスや塀に注意する ③ 壁の亀裂や柱の傾きは倒壊の恐れあり、即避難する ④ 狭い道、崖沿い、川沿い、海を避ける ⑤ 海沿いの方は高台に避難する ⑥ ヘルメット着用、せめて帽子を着用する ⑦ 火が付しやすい化繊の服を避ける ⑧ マスクや濡タオルを携行する ⑨ 火災時は風上へ⇒車は走行を止めて路肩に寄せて停まる ⑩ 切れた電線等に触らない・踏まない(感電の恐れ)	a) 公衆電話は災害時には優先的に繋がる b) 災害時には被災地の公衆電話は無料で使える c) ただし、国際電話は使えない
	<b>【3.避難場所も伝える】</b> (ア) 電話は最低限にする (イ) Skypeなら使える (ウ) 警察を偽った詐欺電話に注意		

【6.無料公衆電話のかけ方】	【8.災害時の心得】【人命にかかわります！！】
d) 緑色のアナログ公衆電話緊急ボタンを押すか、10円玉を挿入すれば通話可能 e) 通話が終わると10円玉は戻る f) デジタル公衆電話：テレホン・カードや10円玉を使わず、受話器を取るだけで通話可能	イ) 電話の使用は極力避ける！ ロ) 非常の為の119番や110番が繋がりにくい ハ) 安否の確認は災害用伝言ダイヤル171番またはTwitterなどのネットを利用する ニ) ガスの元栓は切って、ドアは全部開け、エレベーターには乗らない ホ) 頭の安全を確保して、余震は続くので避難する ヘ) 小さくても津波は危険である ト) 避難する人は絶対にブレーカを落とす。送電時に火災になる危険性がある チ) 地震酔いした人は一旦しゃがみ、深呼吸しながらゆっくり10を数える リ) 津波が来る、東北で震度7なら、関東で震度6、太平洋側では大津波警報発令中である ヌ) 海の近くにいる人は浜辺・河川・崖から離れ、高台かコンクリビル上階へ避難する ル) この地震に誘発されて他の地震が起こる可能性がある フ) 揺れが少なかったからと安心せず常に逃げられるように準備する ワ) <u>！地震が偶発している！</u> カ) 次は自分のいる都道府県で起きるかも知れないと思い、常に避難できるように準備する コ) 警報は常に更新される、携帯電話やラジオで頻繁に確認する ク) mixi、Twitter、Facebook等でも確認可能、参考に <u>にする</u> ケ) <u>！初めの揺れで建物が壊れずとも余震で建物が崩れる場合もある！</u> コ) 斜めにひびが入った建物は倒壊の危険があるので <u>直ぐにその建物から逃げる</u> ツ) 避難する際はなるべく防寒対策をして避難する ネ) 地震が起こったら、家にいる人は、直ぐにお風呂に水をためる ナ) まだ電気が通じる人は電気釜ないしガスが使える人はガス器具で、ご飯を炊く
<b>【7.災害用伝言ダイヤル171の手順】</b> g) 伝言を残す：171⇒1⇒自宅か携帯の電話番号⇒録音 h) 伝言を聞く：171⇒2⇒確認したい人の電話番号⇒再生	