

考動カ

『自分・家族・仲間』
を守るために

地震が起きたらどうするか!?

地震発生

緊急地震速報

強い揺れ(震度5以上)が始まる数秒から数十秒前に、テレビやラジオなどで「もうじき揺れること」を知らせてくれます。但し震源に近い地域では、強い揺れに間に合わないことがあります。

- 火元を確認、出火していたら初期消火。
- 家族の安全を確認靴を履く。
- 非常持出品を手近に用意する。



- ラジオなどで情報を確認。
- 電話はなるべく使わない。
- 家の倒壊などの恐れがあれば避難する。

- 隣り近所で協力して消火や救出、あわせて消防署等へ通報する。



- 落ち着いて、自分の身を守る。
- 火の始末はすばやく。
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する。



- 隣り近所の安全を確認。特に一人暮らし高齢者など災害時要援護者がいる世帯には積極的に声をかけ、安否を確認する。
- 余震に注意。

- 子供を迎えに行くなど自宅を離れるときは行き先を書いて。
- さらに出火防止を(ガスの元栓、電気のブレーカー)。



- 生活必需品は備蓄でまかなう。
- 災害情報、被害情報の収集。
- 壊れた家には入らないこと。
- 引き続き余震に警戒する。

3日目くらい

地震発生時に屋内にいたら

家の中

- 大きな揺れを感じたら、テーブルの下に隠れ身を守ることを最優先に。
- 無理に火を消そうとしない。
- 裸足で歩き回らない(ガラスの破片などで怪我をする)。
- 乳幼児や病人、高齢者など災害時要援護者の安全確保を行う。



エレベーターの中

- 地震管制運転装置がついているエレベーターは、自動的に最寄の階に停止するので、停止した階で降りる。装置がついていなければ、すべての階のボタンを押し、停止した階で外にでる。
- 閉じ込められた時、非常ボタンやインターホンで連絡をとり救出を待つ。



地震発生時に屋外にいたら

路上

- ブロック塀や自動販売機などから離れる。
- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。
- 繁華街などでは落下物に注意する。
- カバンなどで頭を保護して、空き地や近くの公園などに避難する。



車を運転中

- 徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車する。
- 揺れがおさまるまで車外には出ず、カーラジオなどで情報を収集する。
- 避難が必要な時は、キーはつけたまま、ドアロックもしない。車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し徒歩で避難を。



津波から身を守るために

津波の特徴

- 速くて力が大きい。深海での津波の速さはジェット機なみです。沿岸部でも短距離選手なみのスピードがあります。また、くるぶし程度の波でも力が大きく、立っていることができませぬ。
- 繰り返してやってくる。津波は繰り返しておそってきます。警報、注意報が解除されるまで海岸に近づかないようにしましょう。東南海・南海地震では、約6時間にわたって大きな津波が繰り返すと予測されています。
- 引き波があるとは限らない。津波が来る前には、引き波があると言われることがありますが、前触れがないこともあります。



避難のポイント

- 津波から身を守るためには少しでも早く、高いところに！！
- 自己判断をしない。地震の揺れが小さくても津波が起きることがあります。海岸や河川敷などでは、小さい揺れであってもまずは避難しましょう。
 - 「より早く」、「より高く」。既に浸水が始まってしまった場合は一刻を争います。「遠く」より「高い」場所に避難しましょう。近くのマンションやビルの3階以上に逃げ込むようにしましょう。
 - 車で避難することはやめましょう。



株式会社浪速管理

本社 大阪市福島区鷺洲 1-11-19 大阪福島セントラルビル
 〒553-0002 TEL 06-6458-3000 (代表)
 管理センター ☎ 0120-039-728 (夜間、日、祝日)

防災力

今日の安らぎ・明日への安心のために

● 自助(非常持出品リスト) ~自らを助ける~

【基本品目】大人2人分の目安

- 非常持出袋(1個)
- 缶入り乾パン(110g 2個)
- 飲料水(500ml ペットボトル 6本)
- 懐中電灯(2個)
- ローソク(2本)
- ライター(2個)
- 携帯ラジオ(1台)
- 十徳ナイフ(1本)
- 軍手・手袋(2組)
- 5m~のロープ(1本)

- 救急袋(1本)
 - ※毛抜き(1本)
 - ※消毒液(1本)
 - ※脱脂綿(適当量)
 - ※滅菌ガーゼ(2枚)
 - ※ばんそうこう(10枚~)
 - ※包帯(2巻)
 - ※三角巾(2枚)
 - ※マスク(2枚)
 - ※常備薬・持病薬など(適当量)



※マークのついている物は救急袋に入れておく。



- レジャーシート(1枚)
- サバイバルブランケット(2枚)
- 簡易トイレ(2枚~)
- タオル(4枚~)
- ポリ袋(10枚)
- トイレトペーパー(1ロール)
- ウエットティッシュ(2個)
- 公衆電話用の小銭(適当量)

- 布製のガムテープ(1個)
- 油性マジック(1本)
- 筆記用具(1セット)
- 生理用品



【個人や家庭の事情にあわせて】

貴重品類

- 車や家の予備鍵
- 予備メガネ・コンタクトレンズ等
- 預金通帳写
- 健康保険証写
- 運転免許証写
- パスポート・外国人登録証等写



赤ちゃん用品

- 粉ミルク
- 哺乳瓶
- 離乳食
- スプーン
- バスタオル
- ガーゼ
- 母子手帳
- 紙おむつ
- 毛布



高齢者用品

- 高齢者手帳
- おむつ
- 着替え
- 持病薬
- 予備メガネ
- 介護用品



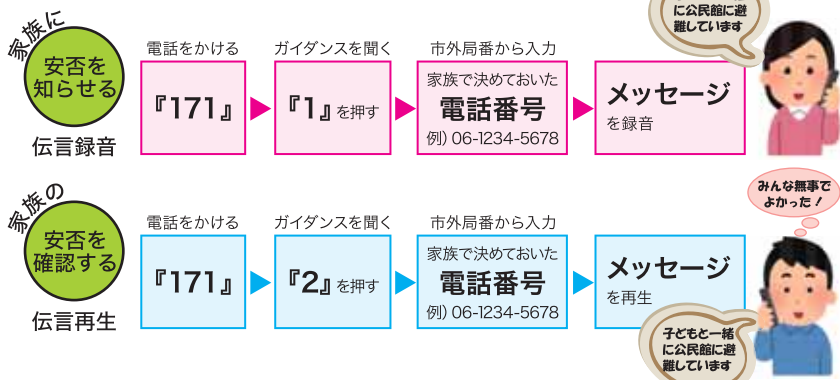
● 公助(災害伝言ダイヤル) ~公的機関による援助~

家・会社・学校など家族が離れた場所で被災・避難した場合、『災害伝言ダイヤル』は有効な連絡手段となります。

- 操作の途中で電話番号の入力を求められますが、これは伝言メッセージを識別・認証するためのもので、固定電話・ケータイ電話のどちらの番号でも構いません。
- 日頃から、入力する電話番号を家族間で決めておきましょう。
- 伝言メッセージの録音時間は 30 秒。録音するたびに蓄積され、新しいものから順に再生されます(蓄積上限 20 件)。

『災害伝言ダイヤル』の基本的な操作手順

詳しい操作方法は音声ガイダンスをご参考ください。



● 共助 ~近隣住民の助け合い~

日頃から隣り近所のコミュニケーションを図ることが安心なまちづくりの基本となります。災害に対する一つの「備え」として、地域での防災活動に参加しましょう。



自主防災

自分の身は自らが守るという「自助」に加え、近隣の方との話し合い、自主防災組織活動等への参加、協力など、地域の防災力の向上に努めていきましょう。

