

～ 地震 災害対策マニュアル ～

<あなたは大丈夫ですか？>

- 十分な災害保険に入っていますか？
※火災保険では、地震を原因とする火災による損害は補償されないことを御存知ですか？
- ガスの元栓を、使用后必ず閉めていますか？
- 避難場所を確認していますか？（学校や公園等、家族の集合場所を決めておきましょう）
※会社にいた場合と自宅にいた場合の両方を確認しておきましょう
- 靴をそばに置いていますか？
※停電の中、ガラスの破片等を踏んでも水が出なければ傷口を洗えず、致命傷になります

< 地震直後の行動 >

※ぐらっときた時、出来ることは限られている

- まず、身の安全を守る**
・転倒の恐れがある物から速やかに離れ、机・ベッド・布団等の下にもぐる
※机の下にもぐる時、机の脚の付け根(天板に近い所)を持つ
・座布団・クッション・枕等で頭の保護を必ずする（何も無い場合、素手で頭を覆う）
- 脱出口を確保する**
・とにかく揺れの合間をみて、ドアや窓を開ける等、逃げ道をつくっておくことを考える
※突然の大きな揺れに襲われたらその場にうずくまるのが精一杯。
- 火の始末をする**（津波を警戒しつつ）

< 地震がおさまってから >

- とにかく**水の確保**！（お風呂、バケツ等、揺れて出なくなる前に！ トイレ用です）
- ブレーカーを落とす（人がいなくても電力が通って起こる『通電火災』を防ぎます）
- 電話はすぐに！（地震後30分程で電話が繋がることが多い。最低限の人に無事を伝えるだけ）
- 電線**(高圧線)と**地割れ**に注意
- 基本は**徒歩**で避難（車で脱出するなら決断は早いほど良い。地震後20分以内位迄。）
※大都市はすぐ大渋滞になって立ち往生・戻れなくなったり、救助の妨げになるので車はNG

<災害時お役立ち防災グッズ>

※リュックに入れておきましょう

<一次持ち出し品>

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 1 | <input type="checkbox"/> | 貴重品（現金〈10円硬貨があると公衆電話で使える〉、免許証・保険証・通帳等のコピー） |
| 2 | <input type="checkbox"/> | 水（最低3日分） |
| 3 | <input type="checkbox"/> | 非常食（乾パン、缶詰、カロリーメイト、チョコレート、切り餅 ※火を通さなくても食べれる物） |
| 4 | <input type="checkbox"/> | 救急セット（ばんそうこう、ガーゼ、消毒液、脱脂綿、三角巾、かぜ薬・胃腸薬等） |
| 5 | <input type="checkbox"/> | タオル、ハンカチ |
| 6 | <input type="checkbox"/> | ティッシュ、ウェットティッシュ |
| 7 | <input type="checkbox"/> | マスク |
| 8 | <input type="checkbox"/> | 携帯用小型ラジオ（予備の電池も必要） |
| 9 | <input type="checkbox"/> | 懐中電灯（手動発電機。無ければ予備の電池も必要） |
| 10 | <input type="checkbox"/> | ろうそく、マッチ、ライター |
| 11 | <input type="checkbox"/> | ヘルメット |
| 12 | <input type="checkbox"/> | アウトドアシューズ |
| 13 | <input type="checkbox"/> | 軍手（耐熱性） |
| 14 | <input type="checkbox"/> | ホイッスル・笛 |
| 15 | <input type="checkbox"/> | サバイバルナイフ |
| 16 | <input type="checkbox"/> | 各自の緊急カード（名前・住所・電話番号等を書いたもの） |

<二次持ち出し品>

- | | | |
|----|--------------------------|------------------------------|
| 17 | <input type="checkbox"/> | ポリ袋 |
| 18 | <input type="checkbox"/> | 古新聞 |
| 19 | <input type="checkbox"/> | キッチン用ラップ |
| 20 | <input type="checkbox"/> | 洗面道具（歯ブラシ、石けん、） |
| 21 | <input type="checkbox"/> | 女性用品 |
| 22 | <input type="checkbox"/> | ビニールシート（雨除けにも使えます） |
| 23 | <input type="checkbox"/> | 衣類（上着、靴下、下着 ※紙製使い捨ての物があると便利） |
| 24 | <input type="checkbox"/> | 使い捨てカイロ |

<三次持ち出し品 = さらに長期化した場合>

- | | | |
|----|--------------------------|--------------------------------|
| 25 | <input type="checkbox"/> | ガムテープ（ガラスの補修・止血等 用途は広い。布製の方が◎） |
| 26 | <input type="checkbox"/> | 油性マジック（筆記用具） |
| 27 | <input type="checkbox"/> | 地図（方位磁針） |
| 28 | <input type="checkbox"/> | 裁縫セット |
| 29 | <input type="checkbox"/> | トランシーバー |
| 30 | <input type="checkbox"/> | 寝袋 |
| 31 | <input type="checkbox"/> | 雨合羽 |