防災マニュアル「地震がおこったら」

◇地震が起きる前に備えは必要です

避難場所や連絡先を確認しておきましょう

①避難場所を確認しておきましょう

②自宅から避難場所までの経路を確認しておきましょう

③家族の連絡先と連絡方法（災害用伝言ダイアル（１７１）、携帯の災害用伝言板等）を確認しておきましょう

地域の一員として助け合いましょう

①日頃からの地域交流を大切にしましょう

②防災訓練などの地域の防災活動に参加しましょう

③近くに高齢者や身体に不自由な人など避難に助けが必要な人がいるか把握しておきましょう

非常備蓄品を準備しましょう

・地震後の停電やガス停止、断水などに備えましょう。目安として最低限１週間程度の水（１人１日３ℓ）や食料（缶詰、レトルト食品などの調理の不要な食べ物）を備蓄しましょう

非常持出品を準備しましょう

・両手が使えるリュックサックなどに避難生活に必要なものをまとめて、玄関などの持ち出しやすい所に置いておきましょう。

【参考】阪神淡路大震災の経験から、あって助かった物１７品目

ナイフ・ステンレスマグカップ・タオル・石鹸・食品ラップ・軍手・ビニール袋・ノート・ボールペン・懐中電灯・ティシュペーパー・携帯ラジオ・ゴミ袋・ウインドブレーカー（上着）・絆創膏・裁縫道具・リュックサック その他自分に必要なもの

◇地震が起こったら

発生～3分

①地震が起こったらまず身を守る

・机の下などに身を伏せましょう

・倒れるものや落下するものから離れ、身近なもので頭を守りましょう

3分～5分

②揺れがおさまったら火の始末を

・台所（ガスの元栓など）、ストーブ、コンセントなどの火元確認を

・出火したら落ち着いて助けを呼び初期消火をしてください

5分～１０分

③家族の安全を確認

・家族の安否を確認しましょう

・ラジオやテレビから災害情報･避難情報を入手しましょう

・窓やドアを開けて出口を確保しましょう

１０分

④家を離れる前に

・避難の服装は長袖長ズボン、靴は底の厚い歩きやすいものを

・家を離れる前に電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉じましょう

・可能な限り施錠をしましょう

・非常持出品を持って歩いて避難しましょう

１０分～数時間

⑤近隣の方々の安否確認

・安否を確認し協力しあって救出救護しましょう。

・高齢者、身体の不自由な人などの安否を確認し救出救護しましょう

・火災が発生したら消火活動をしましょう

・協力し合って避難しましょう

数時間

⑥班単位の集合場所へ避難

集合場所

報告先

⑦自治会の集合場所へ避難

集合場所

報告先

⑧自治会で安否確認

・消防署などが間に合わない場合みんなで協力して初期消火、救助活動をしましょう

数時間

⑨宇陀市指定避難場所へ移動する

・市と連絡を取り合い、自治会長などの指示にしたがって避難してください

⑩避難完了

※実際の地震では予想していない事も起こり、このマニュアルにない事も必要になります。様々な状況の危機回避の方法についても調べて知っておきましょう。