

(地震発生)

(3分~10分)

(10分~数時間)

(~3日位)

(避難所生活)

○まず自分の身を守る

- 丈夫な机の下に入る。
- クッションや雑誌などで頭を保護する。
- 家具やガラス面から離れ落下物、倒壊物から身を守る。
- 慌てて戸外に飛び出さない。

○火の始末

- 揺れが激しいときは無理をせず収まってから火の始末をする。

○家族の安否を確認

○自宅の被害確認

○避難可能な出口の確保

- ドアや窓を開ける。

○底の厚いスリッパを履く

- ガラスの破片などから足を守る。

○初期消火

- 万一、出火した場合は、周りの人に大きな声で助けを求め、消火器等で初期消火をする。
- 天井まで火が広がったら安全な場所に避難する。

○余震に注意

- 大地震では、余震が頻繁に発生することが多い。

○非常持出品、世帯調査表兼安否状況報告書を準備

- 家族の安否、自宅の被害状況を書き込む。

○災害情報の収集

- テレビ、ラジオ、携帯電話などで正しい情報を得る。

○火元の再確認

- ガスの元栓を閉めて、電気のブレーカーを切る。

○家を出る

- 非常持出袋と世帯調査表(票)兼安否状況報告書を持って一時避難場所に行く。(被害はないが行けない人は玄関にタオルを掲出)

○隣近所の安否確認・避難

- 途中にある世帯に声を掛け合い、要配慮者やタオル掲出世帯を確認しながら、班の一時避難場所へ集合する。
- 世帯調査表(票)兼安否状況報告書を提出。
- 班の安否確認ができたなら、防災活動できる人は組の対策拠点に集合。一般の方は在宅避難又は避難所避難。

○消火・救出活動

- 近隣住民と消火・救出活動を行う。

○家屋倒壊の恐れがある場合は避難所で生活する。

○家屋倒壊の恐れがない場合は自宅で生活する。

○壊れた家には入らない。

○在宅避難や車中泊など避難所に避難しない場合も必ず避難所で名簿に登録してください。

○生活必需品は自己備蓄で。

○避難生活をする避難者が運営組織をつくる。

○集団生活のルールを守る

○感染症に配慮する。  
• せき、発熱等の症状がある方は専用スペースが確保されますので申し出る。

○高齢者、傷病者など配慮を要する方への気配り。

○助け合い、支え合いの気持ちを忘れずに。

泉田地区自主防災会の組織と役割に沿って活動

備えよう

備えよう

備えよう

備えよう

○家具の転倒防止をしよう。

- 家具の固定やガラスの飛散防止などを行う。
- 寝ている場所に家具が倒れてこない配置にしたり、重たいものは家具の上に置かない。

○消火器は運び出しやすい玄関に置きましょう。

- 近隣火災の初期消火に協力する時も便利です。

○消火栓とホース格納箱の位置を知っておこう。

○刈谷市メール配信サービスに登録しよう。

- 登録した携帯電話に緊急情報が配信されます。  
\*刈谷市ホームページ トップページ→暮らし情報→安心安全  
→緊急情報を入手する→刈谷市メール配信サービス

○地震時に自動でブレーカーが切れる感震ブレーカーで対策しよう。

- 大震災における火災原因の6割以上が電気に関するものです。

○わが家の防災アクションプランを話し合いましょう。

- 一時避難場所や家族等の連絡先を確認したり、非常持出品のチェックなど、いざという時の備えについて日頃から家族で話し合いましょう。
- 家族の安否確認方法を決め、やり方を練習しておく。  
携帯会社の連絡アプリ・NTT 災害伝言ダイヤル 171 等

○世帯調査表兼安否状況報告書を作成しましょう。

- 一時避難場所に集合する時には安否状況を記入して提出する。

○家が壊れていなければ避難所に避難しなくて良い。

- 災害時の支援物資の配布等は、避難所単位で行われます。
- 避難所に避難した方だけでなく、自宅で生活する方(在宅被災者)も避難所を通し支援活動が行われます。
- 親戚や知人を頼ることも考え、事前に依頼をしておく。

その時どうする?(外出先で)

○デパート・スーパーでは

- 商品の落下やショーケースの転倒、ガラスの破片に注意する。柱や壁際に身を寄せ、手荷物で頭を守る。
- あわてて出口に殺到するとパニック状態になることもあり危険。店員の指示に従って行動する。

○エレベーターの中では

- 自動で停止しない場合は、すべての階のボタンを押し、停止した階で外に出る。
- 万が一閉じ込められた場合は、非常ボタンやインターホンで外部と連絡を取り救出を待つ。

○車の運転中は

- 急ブレーキは禁物、前後の車に注意しながら、ゆっくり道路の左側に停止してエンジンを切る。
- 揺れが収まるまでは車外に出ず、カーラジオなどで情報確認する。
- 車を離れる時は車検証など貴重品を持ち、メモを残して、キーはつけたままでロックもしない。

○路上では

- 手荷物などで頭を守り、広場などへ移動する。
- ブロック塀や門柱から離れる。
- ガラスや看板などの落下物に注意する。
- 自動販売機の転倒にも注意する。