

**地震災害発生時の対処方法(阪神淡路大震災の経験に従う)(Ver0.0)**

【1.持ち物】	【2.緊急行動パターン】	【4.避難時の注意】	【5.地震が起こる前なら】
A) 現金 B) 身分証明書・印鑑・預金通帳・保険証 C) 飲料水(1人1日3リットルが目安) D) 非常食(缶詰・お菓子等) E) 携帯電話と非常用充電器 F) ティッシュ G) タオル(5枚くらい) H) 懐中電灯 I) カイロ J) サランラップ K) 毛布 L) 家族の写真(はぐれた時の確認用)> M) ホイッスル(生存率が格段に上がる) N) メガネ O) いつもの薬	1) 窓・ドアあける>・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) 浴槽に水をためる 5) 米を炊く 6) 出来るうちに携帯充電 7) 停電時ブレーカー落とす 8) 24時間は地震が続くだろう 9) とりあえず落ち着く 10) 災害用伝言ダイヤル 171 の利用 【3.避難場所も伝える】 (ア) 電話は最低限 (イ) Skype なら使える (ウ) 警察を偽った詐欺電話に注意	① 倒れかけのタンスや冷蔵庫に近づかないこと ② ガラスや塀に注意 ③ 壁の亀裂や柱の傾きは倒壊のおそれあり、即避難 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 ⑥ ヘルメット着用。せめて帽子を着用 ⑦ 火が付きやすい化繊の服を避ける ⑧ マスクや濡タオルを装備する ⑨ 火災時は風上へ>・車は走るのをやめ路肩に寄せて停まる	ア ヘルメットはあるか イ 非常食の蓄えはあるか ウ 水の蓄えはあるか エ 応急処置セットはあるか オ 寝袋はあるか カ 非難所・非難所までのルート
【6.NTT 公式情報】	【7.無料公衆電話のかけ方】	【9.緊急拡散希望！】【人命にかかわります！！】	
a) 公衆電話は災害時には優先的につながります。 b) 災害時には被災地の公衆電話は無料で使えます。 c) ただし国際電話は使えません。	d) 緑色のアナログ公衆電話緊急ボタンを押すか、10円玉を入れれば通話できます。 e) 通話が終わると10円玉は戻ります。 f) デジタル公衆電話 g) 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できるようになります 【8.災害用伝言ダイヤル「171」】 h) 伝言を残す:171→1→自宅か自分の電話番号→録音 i) 伝言を聞く:171→2→確認したい方の電話番号→再生	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 ニ) ガスの元栓は切って、ドアは全部開け、エレベーターにはのらない ホ) 頭の安全を確保して、余震は続くので避難してください。 ヘ) 小さくても津波は危険です。 ト) 避難する人は絶対にブレーカーを落とす。送電時に火災になる危険性がある。 チ) 地震酔いした方は一旦しゃがんで深呼吸しながらゆっくり10数える リ) 津波が来ます。東北で震度7・関東で震度6、太平洋側では大津波警報発令中 ニ) 海の近くにいる方は浜辺・河川・崖から離れ、高台かコンクリート階へ避難 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 ヲ) 揺れが少なかったからと安心せずいつでも逃げられるように準備してください ワ) ！地震が偶発しています！ カ) 次は自分のいる県で起きるかも知れないと思い、いつでも避難できるように準備してください コ) 警報は今も更新されています。携帯やラジオでこまめに確認して下さい タ) mixi、Twitter 等でも確認可能、参考にしてください レ) ！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ります！ ソ) 斜めにひびが入った建物は倒壊の危険があるのですぐにその建物から逃げてください ツ) 避難する際はなるべく防寒対策をして避難して下さい ネ) 地震が起こったら、家にいる方は今お風呂に水をためてください。 ナ) まだ電気が通じる人は、ご飯を炊いてください。	