



# 今地震が起きたら、あなたはどうする？

皆さんは、日ごろから、地震に対する備えをしていますか？もし、今地震が発生したら…。今回は、地震対策について特集します。

地震が起きたときを想定してみよう！

地震が発生したときは、まず自分の命を守ることが最優先です。

しばらくして揺れが小さくなったり、おさまった後、どのように行動しますか？

ここでは、自宅にいた場合を想定し、地震発生からの行動を紹介します。

## 地震発生

震度6弱以上を想定

机などに頭から潜り込み、身を守る

大地震のときは、潜り込んだ机も揺れてしまいます。机の足をしっかりと押さえましょう

激しい揺れが1〜2分続くこともあるので、慌てて外に飛び出さない

揺れが小さくなったら

戸を開けて、出入口の確保を！

履物を履いて足を守りましょう

揺れがおさまったら

火の点検と家族の安全確認をしましょう

近所の様子を確認しましょう



棚から物が落ちてきたり、テレビが飛んできたりするので、安全な場所で揺れがおさまるのを待ちましょう



子どもが小学生や幼稚園児などの場合は、迎えに行くなど、それぞれの避難計画を把握しましょう

## 必ず役立つ豆知識

もし、運転中だったら？

急ブレーキは禁物です。ハンドルをしっかり握り、ハザードランプをつけ、前後の車に注意しながら徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車します。揺れがおさまるまでは車外に出ず、カーラジオなどから情報を入手しましょう。

車から避難する場合は、車のかぎはつけたままにし、ドアをロックしないで、窓を閉めます。連絡先を見えるところに書き、車検証などの貴重品を持ち、徒歩で避難します。

連絡をとる方法は？

災害発生後、家族や親戚などの安否を確認したいとき、NTTの災害用伝言ダイヤル(171)

があります。被災者が録音した安否情報などを、全国に設置された「災害用伝言ダイヤルセンター」を通じて確認することができます。

公衆電話が有効です。日ごろから、どこに公衆電話があるか、確認しておきましょう。また、避難所に無料の災害時優先電話が設置されます。

災害用伝言ダイヤル方法

録音 1 | 再生 2

市外局番からの電話番号

1 伝言 30秒



■火の手が上がっていないか  
■家や家具などの下敷きになっている人はいないか  
■地域のみんなで協力し合いましょう

**近所の安全な場所に避難しましょう**

■避難は徒歩で。この際は身の安全が最優先。持ち物はできるだけ少なく

**自宅の被災状況を確認しましょう**

家が壊れていなかったら

自宅で生活をする

**最新の情報に注意を払いましょう**

■余震が続くおそれがあります  
■地震発生後、応急危険度判定士が全戸を調査します。外見上、壊れた箇所がなくても、危険だと判定された場合は指定の避難場所などへ行きましよう

福祉避難所は、指定の避難場所と共同生活の困難な災害時要援護者が避難生活できるよう、特別な配慮がされる避難場所です。  
災害の規模や避難者の状況に応じ、市が開設します

■前もって、安全な近所の広場などを探しておきましょう

■電気のパレーカーを落とし、ガスの元栓をしましょう

■自宅を離れるときは、家族の安否・行き先がわかるような看板や伝言メモを忘れずに。戸締まりもしよう

家が壊れてしまったら

**町内で決められた集合場所に集まりましょう**

■なるべく、1人3日分の飲料水と非常食を持って行きましよう

指定の避難場所へ行く

**決められたルールを守り、協力し助け合いましよう**

■災害直後は避難する人が多く、避難場所は混雑が予想されます  
■間仕切りなどが用意されていますが、プライバシーがなく、家族以外の人との共同生活なので、ストレスがたまりまよう

**指定の避難場所での生活が困難な人は福祉避難所へ**

■直接、福祉避難所へは避難できません。まずは指定の避難場所へ



**Q 情報を得るには？**

**A** うわさやデマに惑わされないように、最新の正確な情報入手しましょう。

●同報無線

「こちらは広報ふじです」と呼びかける市からの広報。災害情報や各種警報などをお知らせします。

●Radioif (ラジオエフ)

地域に密着した情報を放送する地元FM放送局。身近な情報を得るには、ラジオの周波数を84・4MHzに合わせましよう。

**Q お金はおろせるの？**

**A** 銀行などの窓口営業は中止しますが、耐震性が確保されている自動預け払い機(ATM)は営業を続けます。

**Q 災害時要援護者って何？**

**A** 災害から身を守るための情報把握、安全な場所への避難、避難所での生活などに手助けが必要な人っています。一般的には、高齢者、障害のある人、乳幼児、妊産婦などがその対象になります。

市は、地震などの発生に備え、避難情報の伝達・安否確認などの支援を迅速に行えるよう、高齢者世帯・身体障害者(1・2級)などを記載した名簿を作成しています。