



# もしも地震が起きたら

いつ起こるか分からない地震。もし、今、大きな揺れに襲われたら…。  
 皆さんはまず何をしますか。突然起こる地震に慌てず行動できるよう、  
 地震が起きたら何をすればよいのか考えましょう。

## 1 地震が発生したら？



### 家の中にいる場合

- テーブルや机の下に身を隠す
- ドアや窓を開けて出口を確保する

### 家の外にいる場合

- 塀や電柱などのそばから離れる
- かばんなどで頭を保護する

## 2 揺れがおさまったら？



- 家族に声を掛け、無事を確認する
- 飛び散ったガラスの破片などでけがをしないよう、靴などを履く
- 火災になった場合は、周りの人に大きな声で助けを求め

## 3 避難するときは？



- ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る
- 非常持ち出し品を用意する
- 避難経路は、事前に歩いて、危険な場所を確認しておく

### 災害時には地域で助け合おう！

災害が起きたときに、ひとり暮らしのお年寄りや障がいのある人などが素早く避難できるように、市では地域の人に避難のお手伝いを頼んでいます。



## 日ごろの備え

3日分って意外と  
いろいろ必要になるんだね。



地震発生後は、水道、電気、ガスが止まる他にも道路が寸断されて食べ物などが届かない可能性があります。地震発生直後の約3日間は自力で生活することになるかもしれません。何が必要になるか考えてみましょう。

- 飲料水(1人1日3ℓを目安に)
- 保存食(調理しなくても食べられるもの)
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ・予備電池
- タオル
- 衣類、下着
- 現金
- 通帳、印鑑
- 毛布、寝袋
- 薬、ばんそうこう
- 洗面用具
- トイレトペーパー
- なべ、やかん
- 卓上コンロ など

暑い夏と寒い冬では、必要となるものが違いそうだね。何を留意しておかないといけないのか、家族会議で話し合おうね。



## 4 家族に会うためには？



- 事前に家族が集まる場所を決めておく
- 集合場所の第2候補も決めておく

### 避難所・避難場所の確認

市では、市内の全小学校と中部大学を災害時の避難所としています。この他に公園なども避難場所としているので、自分の家の近くの避難場所を確認しておきましょう。

## 災害用伝言ダイヤル「171」を利用する

災害用伝言ダイヤルとは、地震などの災害が起き、電話がつながりにくい状況になったときに使えるようになる「声の伝言板」です。被災地の人から録音した内容を他の人が聞いたり、被災地の人へメッセージを送ったりすることができます。

### 使い方

- 171 にダイヤル
- 音声案内に従って録音 または 再生

