


## (2) 留意事項

|                        |  |   |
|------------------------|--|---|
| もしもの場合に備え、日ごろから準備できること | 避難時に必要なものは、1か所にまとめておく<br>もしもの場合の対応について、家族で確認しておく<br>屋内退避所・避難集合場所を覚えておく |  |
|------------------------|--|---|

|                    |   |
|--------------------|---|
| 事故の発生などのお知らせがあったとき | <ul style="list-style-type: none"> <li>○災害情報を入手しましょう。</li> <li>○近隣の人たちと情報を共有しましょう。</li> <li>○正確な情報を入手し、うわさや憶測で行動しないようにしましょう。</li> <li>○緊急を要する連絡以外、電話の使用は極力控えましょう。</li> </ul>  |
| 屋内退避の指示が出されたとき     | <ul style="list-style-type: none"> <li>○屋内に入ったら、すぐに手や顔を洗いましょう。</li> <li>○必要に応じシャワーを浴びるなど、身体を洗い流しましょう。</li> <li>○ドアや窓、換気扇を閉めて、外の空気が入らないようにしましょう。</li> <li>○食べ物はフタをしたり、ラップをかけましょう。(家にある食べ物は、食べても問題ありません。)</li> <li>○貴重品や着替え用衣類などの持ち物(携行品)を用意しましょう。</li> <li>○落ち着いて、新しい指示や正確な情報を待ちましょう。</li> </ul>   |
| 避難の指示が出されたとき       | <ul style="list-style-type: none"> <li>○あわてずに指示の内容をよく聞きましょう。</li> <li>○ガスの元栓をしめ、電化製品のコンセントを抜くなど、火の元に注意しましょう。</li> <li>○冬期間は、ストーブを消し、水道の水落としも忘れずにしましょう。</li> <li>○マスク・外衣等を着用し、用意した持ち物(携行品)を持ちましょう。(服用中の薬がある方は、忘れずに準備しましょう。)</li> <li>○家を出るときは、窓やドアなど戸締りを忘れないようにしましょう。</li> <li>○近所の人と声をかけ合い、お年寄りや病気の方、体の不自由な方などを助けながら、お互い協力して避難しましょう。(避難が困難な方は、役場に連絡しましょう。)</li> </ul> |
| 水や食べ物の摂取が制限されたとき   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○指示に従い、汚染のおそれのある水や食べ物を飲んだり、食べたりしないようにしましょう。</li> </ul> <p>※家の中に保管してあるものは問題ありません。<br/>※安全が確認され次第、制限は解除されます。</p>   |

## 7 避難時の持ち出しチェックリスト



●長期的な避難も考えられます。次のものを持ち出しましょう。

|         |  |
|---------|--|
| 身分証明など  | <input type="checkbox"/> 運転免許証 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 家族の写真   |
| お 金     | <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 預金通帳・印鑑 <input type="checkbox"/> クレジットカード   |
| 医療品など   | <input type="checkbox"/> 常備薬(処方箋情報) <input type="checkbox"/> 救急薬品 <input type="checkbox"/> マスク<br><input type="checkbox"/> メガネ・コンタクト <input type="checkbox"/> 赤ちゃん用品 <input type="checkbox"/> 介護用品   |
| 健康・衛生関係 | <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ちり紙 <input type="checkbox"/> 洗面用具 <input type="checkbox"/> 歯みがき用具<br><input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> ひげそり <input type="checkbox"/> 生理用品  |
| 衣服・布団   | <input type="checkbox"/> 医療品 <input type="checkbox"/> 上着 <input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 毛布・寝袋  |
| 食べ物・飲み物 | <input type="checkbox"/> 食べ物 <input type="checkbox"/> 飲み水 <input type="checkbox"/> 紙コップ・紙皿   |
| 情 報     | <input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> 重要な電話番号  |
| 明かり・電気  | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 電池 <input type="checkbox"/> マッチ <input type="checkbox"/> ローソク <input type="checkbox"/> ライター   |
| その他     | <input type="checkbox"/> ナイフ <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> 傘・雨具<br><input type="checkbox"/> 靴 <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> レジャーシート <input type="checkbox"/> 笛(ホイッスル)<br><input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器 <input type="checkbox"/> ラジオや懐中電灯の電池 |

### 災害用伝言ダイヤル

地震など災害の発生で電話がつながりにくい状況になったとき、「災害用伝言ダイヤル」が開設されます。被災地の方が、自宅の電話番号宛に伝言を録音し、全国からその音声を再生することができます。

### 災害用伝言ダイヤル 171

災害発生時(震度6以上の地震など)に稼動するNTTの災害用伝言ダイヤルサービス。  
家族や友人が被災した場合の安否確認や連絡に役立ちます。

|      |  |
|------|--|
| 利用方法 | <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center; margin-right: 10px;"> <p style="font-weight: bold; color: #0070c0;">伝言を録音する</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold; color: #0070c0;">1 7 1</p> <p style="font-size: 12px;">局番なしの「171」をダイヤル。後は音声ガイダンスに従って...</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 0 10px;">▶</div> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold; color: #0070c0;">1</p> <p style="font-size: 12px;">「1」を押す。</p> </div> <div style="text-align: center; margin-left: 10px;">▶</div> <div style="font-size: 10px;"> <p>「被災者」は自分の電話番号を、<br/>「被災者以外」の人は被災者の電話番号を(市外局番から)<br/>(0000)00-0000 → <b>伝言を吹き込む(30秒以内)</b></p> </div> </div>                                   |
| 利用方法 | <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center; margin-right: 10px;"> <p style="font-weight: bold; color: #0070c0;">伝言を再生する</p> <p style="font-size: 8px;">(聞く)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold; color: #0070c0;">1 7 1</p> <p style="font-size: 12px;">局番なしの「171」をダイヤル。後は音声ガイダンスに従って...</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 0 10px;">▶</div> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold; color: #0070c0;">2</p> <p style="font-size: 12px;">「2」を押す。</p> </div> <div style="text-align: center; margin-left: 10px;">▶</div> <div style="font-size: 10px;"> <p>「被災者」は自分の電話番号を、<br/>「被災者以外」の人は被災者の電話番号を(市外局番から)<br/>(0000)00-0000 → <b>伝言を聞く(30秒以内)</b></p> </div> </div> |

※災害用伝言ダイヤルサービスの開始はテレビ、ラジオなどで通知されます。※一般加入電話(ダイヤル・プッシュ式)、公衆電話、携帯電話、PHS(共に一部事業者を除く)で利用できます。