

(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 もしもの場合の対応について、家族で確認しておく 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	○災害情報を入手しましょう。 ○近隣の人たちと情報を共有しましょう。 ○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。 ○緊急を要する連絡以外、電話の使用は極力控えましょう。
屋内退避の指示が出されたとき	○屋内に入ったら、すぐに手や顔を洗いましょう。 ○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。 ○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。 ○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。) ○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。 ○落ち着いて、新しい指示や正確な情報を待ちましょう。
避難の指示が出されたとき	○あわてずに指示の内容をよく聞きましょう。 ○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。 ○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。 ○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。) ○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。 ○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。)
水や食べ物の摂取が制限されたとき	○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。 ※家の中に保管してあるものは問題ありません。 ※安全が確認され次第、制限は解除されます。

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	☐ 運転免許証 ☐ 健康保険証 ☐ 家族の写真
お 金	☐ 現金 ☐ 預金通帳・印鑑 ☐ クレジットカード
医療品など	☐ 常備薬(処方箋情報) ☐ 救急薬品 ☐ マスク ☐ メガネ・コンタクト ☐ 赤ちゃん用品 ☐ 介護用品
健康・衛生関係	☐ タオル ☐ ちり紙 ☐ 洗面用具 ☐ 歯みがき用具 ☐ 簡易トイレ ☐ ひげそり ☐ 生理用品
衣服・布団	☐ 医療品 ☐ 上着 ☐ 下着 ☐ 毛布・寝袋
食べ物・飲み物	☐ 食べ物 ☐ 飲み水 ☐ 紙コップ・紙皿
情 報	☐ ラジオ ☐ 携帯電話 ☐ 重要な電話番号
明かり・電気	☐ 懐中電灯 ☐ 電池 ☐ マッチ ☐ ローソク ☐ ライター
その他	☐ ナイフ ☐ 缶切り ☐ 軍手 ☐ ロープ ☐ 傘・雨具 ☐ 靴 ☐ ビニール袋 ☐ レジャーシート ☐ 笛(ホイッスル) ☐ 筆記用具 ☐ 携帯電話の充電器 ☐ 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	伝言を録音する	1 7 1 局番なしの「171」をダイヤル。後は音声ガイダンスに従って...	1 「1」を押す。	「被災者」は自分の電話番号を、 「被災者以外」の人は被災者の電話番号を(市外局番から) (0000)00-0000 → 伝言を吹き込む(30秒以内)
	伝言を再生する (聞く)	1 7 1 局番なしの「171」をダイヤル。後は音声ガイダンスに従って...	2 「2」を押す。	「被災者」は自分の電話番号を、 「被災者以外」の人は被災者の電話番号を(市外局番から) (0000)00-0000 → 伝言を聞く(30秒以内)

※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。