

## 非常持ち出し品チェックリスト (用意したらし点を)

### 1次持ち出し品(地震発生後すぐに持ち出す)

- 飲料水 □ 懐中電灯 □ ラジオ □ 応急医薬品 □ 持病の薬
- タオル □ 現金(硬貨も) □ 軍手 □ ティッシュ □ 生理用品
- ヘルメット □ マスク □ 靴 □ ライターやマッチ □ 笛

### 2次持ち出し品(落ち着いたら家に戻って持ち出す)

- 飲料水(1日1人3ℓが目安) □ 非常食(乾パン・アルファ米・缶詰・インスタント食品など) □ 燃料(卓上コンロ・固形燃料など)
- 衣類 □ 洗面用具 □ 毛布 □ 寝袋 □ ラップやアルミホイル □ 雨具 □ ポリタンク □ ガムテープ

※最低3日分の生活用品。数力所に置いておくと効果は高まります。



写真は4枚とも地震当日の仙台市内。津波襲来の瞬間、建物の上階に避難して惨状を見下ろしている。荒れ狂う波は車を全て飲み込み、辺り一面が海になってしまったような光景に誰もが言葉をなくした。津波が引いた後は、壊れた車や倒壊した家屋の残骸が至るところに散乱した。左上の写真を見ると、遠くで火災が発生し黒煙が上がっているのが分かる。災害時、仙台市に滞在していた牧之原市職員が撮影・提供。

**地震が発生!**  
災害は、いつどこで起こるか分かりません。まず第一に「いかにして自分の身を守るか」を考えて行動することが最も大事なことです。**家の中では…窓際や**

**心の構えを**  
しておくことも大切です。  
●**家族との連絡**…まず心配になるのは家族の安否や居場所です。日ごろから連絡方法や集合場所について話しておきましょう。早朝・昼間・夜・休日など、いろいろな状況があることも考慮してください。災害伝言ダイヤルなどの連絡手段を活用しましょう。家族全員が使えるように確認しておく必要があります。  
●**避難場所確認**…日ごろ、自分が行動しているエリアの避難場所がどこなのか確認しておきましょう。自宅周辺だけではありません。会社の周辺やよく行く店の周辺、お子さんの学校など、生活範囲全体を見渡し確認しましょう。

## 災害伝言ダイヤル

震度6以上の地震発生時にNTTで特設される。家族や友人などの安否を確認したいときに使用。一般加入電話や公衆電話、携帯電話からも使用可能。保存期間は48時間、最大で10件まで登録できる。

### 録音方法

171にダイヤルする

▼ガイダンスが流れる

録音の場合 1

▼ガイダンスが流れる

自宅の電話番号を入力

▼

30秒以内で伝言を入れる

### 再生方法

171にダイヤルする

▼ガイダンスが流れる

再生の場合 2

▼ガイダンスが流れる

自宅の電話番号を入力

▼

伝言が再生される

●**揺れが収まったら**…火災を防ぐためにもガスの元栓は閉めましょう。ただし揺れている間は火の元に近づかないこと。また電気のブレーカーも落とします。水道が生きているようなら、できるだけたくさん水を溜めておいてください。

●**家族の安否確認**…災害伝言ダイヤルなどを活用して、家族の安否を確認します。その後、被災場所に応じた

●**揺れが収まったら**…火災を防ぐためにもガスの元栓は閉めましょう。ただし揺れている間は火の元に近づかないこと。また電気のブレーカーも落とします。水道が生きているようなら、できるだけたくさん水を溜めておいてください。

●**家族の安否確認**…災害伝言ダイヤルなどを活用して、家族の安否を確認します。その後、被災場所に応じた

●**揺れが収まったら**…火災を防ぐためにもガスの元栓は閉めましょう。ただし揺れている間は火の元に近づかないこと。また電気のブレーカーも落とします。水道が生きているようなら、できるだけたくさん水を溜めておいてください。

●**家族の安否確認**…災害伝言ダイヤルなどを活用して、家族の安否を確認します。その後、被災場所に応じた

●**揺れが収まったら**…火災を防ぐためにもガスの元栓は閉めましょう。ただし揺れている間は火の元に近づかないこと。また電気のブレーカーも落とします。水道が生きているようなら、できるだけたくさん水を溜めておいてください。

●**家族の安否確認**…災害伝言ダイヤルなどを活用して、家族の安否を確認します。その後、被災場所に応じた

●**揺れが収まったら**…火災を防ぐためにもガスの元栓は閉めましょう。ただし揺れている間は火の元に近づかないこと。また電気のブレーカーも落とします。水道が生きているようなら、できるだけたくさん水を溜めておいてください。

●**家族の安否確認**…災害伝言ダイヤルなどを活用して、家族の安否を確認します。その後、被災場所に応じた

●**揺れが収まったら**…火災を防ぐためにもガスの元栓は閉めましょう。ただし揺れている間は火の元に近づかないこと。また電気のブレーカーも落とします。水道が生きているようなら、できるだけたくさん水を溜めておいてください。

●**家族の安否確認**…災害伝言ダイヤルなどを活用して、家族の安否を確認します。その後、被災場所に応じた

●**揺れが収まったら**…火災を防ぐためにもガスの元栓は閉めましょう。ただし揺れている間は火の元に近づかないこと。また電気のブレーカーも落とします。水道が生きているようなら、できるだけたくさん水を溜めておいてください。

●**家族の安否確認**…災害伝言ダイヤルなどを活用して、家族の安否を確認します。その後、被災場所に応じた

●**揺れが収まったら**…火災を防ぐためにもガスの元栓は閉めましょう。ただし揺れている間は火の元に近づかないこと。また電気のブレーカーも落とします。水道が生きているようなら、できるだけたくさん水を溜めておいてください。

●**家族の安否確認**…災害伝言ダイヤルなどを活用して、家族の安否を確認します。その後、被災場所に応じた

●**揺れが収まったら**…火災を防ぐためにもガスの元栓は閉めましょう。ただし揺れている間は火の元に近づかないこと。また電気のブレーカーも落とします。水道が生きているようなら、できるだけたくさん水を溜めておいてください。

●**家族の安否確認**…災害伝言ダイヤルなどを活用して、家族の安否を確認します。その後、被災場所に応じた

●**揺れが収まったら**…火災を防ぐためにもガスの元栓は閉めましょう。ただし揺れている間は火の元に近づかないこと。また電気のブレーカーも落とします。水道が生きているようなら、できるだけたくさん水を溜めておいてください。

●**家族の安否確認**…災害伝言ダイヤルなどを活用して、家族の安否を確認します。その後、被災場所に応じた

●**揺れが収まったら**…火災を防ぐためにもガスの元栓は閉めましょう。ただし揺れている間は火の元に近づかないこと。また電気のブレーカーも落とします。水道が生きているようなら、できるだけたくさん水を溜めておいてください。

●**家族の安否確認**…災害伝言ダイヤルなどを活用して、家族の安否を確認します。その後、被災場所に応じた

●**揺れが収まったら**…火災を防ぐためにもガスの元栓は閉めましょう。ただし揺れている間は火の元に近づかないこと。また電気のブレーカーも落とします。水道が生きているようなら、できるだけたくさん水を溜めておいてください。

●**家族の安否確認**…災害伝言ダイヤルなどを活用して、家族の安否を確認します。その後、被災場所に応じた

●**揺れが収まったら**…火災を防ぐためにもガスの元栓は閉めましょう。ただし揺れている間は火の元に近づかないこと。また電気のブレーカーも落とします。水道が生きているようなら、できるだけたくさん水を溜めておいてください。

●**家族の安否確認**…災害伝言ダイヤルなどを活用して、家族の安否を確認します。その後、被災場所に応じた

●**揺れが収まったら**…火災を防ぐためにもガスの元栓は閉めましょう。ただし揺れている間は火の元に近づかないこと。また電気のブレーカーも落とします。水道が生きているようなら、できるだけたくさん水を溜めておいてください。

●**家族の安否確認**…災害伝言ダイヤルなどを活用して、家族の安否を確認します。その後、被災場所に応じた

●**揺れが収まったら**…火災を防ぐためにもガスの元栓は閉めましょう。ただし揺れている間は火の元に近づかないこと。また電気のブレーカーも落とします。水道が生きているようなら、できるだけたくさん水を溜めておいてください。

●**家族の安否確認**…災害伝言ダイヤルなどを活用して、家族の安否を確認します。その後、被災場所に応じた

●**揺れが収まったら**…火災を防ぐためにもガスの元栓は閉めましょう。ただし揺れている間は火の元に近づかないこと。また電気のブレーカーも落とします。水道が生きているようなら、できるだけたくさん水を溜めておいてください。

●**家族の安否確認**…災害伝言ダイヤルなどを活用して、家族の安否を確認します。その後、被災場所に応じた

●**揺れが収まったら**…火災を防ぐためにもガスの元栓は閉めましょう。ただし揺れている間は火の元に近づかないこと。また電気のブレーカーも落とします。水道が生きているようなら、できるだけたくさん水を溜めておいてください。

●**家族の安否確認**…災害伝言ダイヤルなどを活用して、家族の安否を確認します。その後、被災場所に応じた



# 東北・関東を襲ったM9.0 改めて身の回りの防災対策を

3月11日午後2時46分頃、マグニチュード9.0の地震が東日本一帯で発生。激しい揺れ、大津波、火災など未曾有の大災害が岩手、宮城、福島などを襲いました。東海地震が懸念される静岡県。今一度、家具の転倒防止や持ち出し袋の確認を。

**物の備えを**  
●**防災用品**…すぐに持って避難できるように、チェックリストを参考に用意しましょう。非常持ち出し袋は、玄関先はもちろん、寝室や台所など数カ所に分けて置きましょう。一つだけだと持ち出せない可能性もあります。介護が必要な人がいる、赤ちゃんがいる…など、家族構成によって必要物品は変わりますから注意を。  
ラジオは情報収集の必須アイテム。今は手巻きで充電するタイプや、懐中電灯が付いたタイプなどもあります。携帯電話は大地震時つながらにくい、全然つながらないといった可能性もあるため通信は禁物です。  
火災発生に備え、消火器の用意を。最近では手軽なハンディタイプもあります。家具や冷蔵庫などには突っ張り棒などの転倒防止を。  
●**自宅に避難場所**…家の中に安心できる避難場所をつくっておきましょう。できるだけ、すぐ逃げ込める寝室などがお勧め。近くにはスリッパなど履き物を用意

あなたを守る。家族を守る。  
**命のパスポート**  
紙面から切り取って貼り合わせ、財布などに入れてください。災害時、自分に言い聞かせること、心がけたいことをごく簡単にまとめたものです。  
静岡県防災局防災情報室

**3秒 地震だ!**  
● 落ち着け!  
● 身を守れ!  
● 意識しよう! 火元と脱出口確保

**1~2分**  
揺れがおさまった  
津波や山・崖崩れの危険が予想される地域はすぐに避難  
● 火元を確認!  
● 家族は大丈夫か!  
● 靴を履く!  
● 非常持ち出し品!

**3分**  
● みんな無事か?  
● 近くに火は?  
大声で知らせろ!  
消火器を使い!  
バケツリレーだ!  
● 余震に注意!

**5~10分**  
● ラジオをつけろ!  
デマにまどわされるな!  
● 市町、自主防の情報を確認!  
● 電話はなるべく使わない  
緊急連絡を優先!  
安否確認は伝言ダイヤル[171]を!  
避難のときは  
● ガス栓を閉める! プレーカーを切れ!  
● 車で逃げるな!  
● ブロック塀の倒壊、自動販売機の転倒、看板やガラスの落下、がれきに注意!  
● 行先メモを玄関に!  
● 子供を学校へ迎えに!

**10分~数時間**  
● みんなで消火活動!  
● みんなで救出活動!  
消火・救出が難しいときは消防署等へ連絡!  
簡単な手当ては自分で!

**~3日**  
● 生活必需品は備蓄でまかなえ!  
水・食料・ラジオ・ライト・常備薬等  
● 市町広報に注意!  
● こわれた家に入るな!  
● 無理はやめよう!  
● がまんと助け合い!

**避難生活になったら 3か条**  
● 自主防を中心に!  
● ルールを守れ!  
● 助け合おう! 災害時要援護者に心づかい

● 地震発生から数日後まで、とるべき行動を簡潔にまとめてあります。いざというとき、すぐに取り出せるよう身に付けましょう。