

## ポイント 2

# 地震発生から避難までの行動チェック表

### ① 地震だ！

- 身体の安全確保
  - ・揺れがおさまったら・・・
- 火元の確認（火災が発生していたら初期消火）
  - ・都市ガスは震度5相当以上で自動的に遮断されます。
- 家族の安全確認
- ドアや窓を開けて出口確保
- 正しい地震情報の入手（津波情報にも注意！）
- 建物の被害状況確認

あわてず  
落ち着いて  
行動しよう



## 避難するかどうかを判断する

（ポイント） 自宅が倒壊するなど、在宅避難できない場合は、  
非常持ち出し品を持って、災害時避難所へ

わたしが避難する場所は \_\_\_\_\_ です。  
避難するまでの経路を、事前に確認しておきましょう。

### 避難するとき

- ガスの元栓を閉める
- 電気のブレーカーをおとす
- 非常持ち出し品の準備
- 隣近所の安否確認を行い、  
助け合いながら避難する

避難すれば終わりではありません。  
避難所運営には大変な労力が必要です。  
みなさんの助けが必要です。  
できることは協力し、避難所を少しでも過ご  
しやすい場所にしましょう。

### 避難しないとき

- 隣近所の安否確認
- 自宅での備蓄物資の活用  
（水、食糧などは、7日分備蓄しましょう）
- 備蓄食糧などがなくなれば  
災害時避難所へ受け取りに行く

### 通信手段の確保について

大規模災害時には、スマートフォン、携帯電話などの通信機器は利用が集中するなどして、つながりにくくなります。自身の身の安全や居場所を伝える手段として、「災害伝言ダイヤル171」「災害用伝言板」「ツイッターやフェイスブックなどのSNS」が有効です。

## 災害伝言ダイヤル「171」の使用方法

### 録音する

- ①⑦①発信
- ① を押す
- 自身の電話番号を入力  
連絡を取りたい相手を事前に決めておく
- ① # を押す
- 「ピッ」という音に後に、30秒以内で話す

### 聞く

- ①⑦①発信
- ② を押す
- 伝言を聞きたい相手の電話番号を入力
- ① # を押す
- 録音内容が流れます
- ⑨ # を 押して再生終了

## ② 地震による津波（揺れが長く続いたら注意）

- 身体の安全確保
  - ・揺れがおさまったら・・・
- 火元の確認（火災が発生していたら初期消火）
  - ・都市ガスは震度5相当以上で自動的に遮断されます。
- 家族の安全確認
- ドアや窓を開けて出口確保
- 正しい地震情報の入手（とくに、津波情報に注意！）
- 建物の被害状況確認

### 想定される津波

- 淀川河口に、約120分で到達
- 淀川区の浸水想定は、  
最大3メートル

## 津波警報・大津波警報が、発表された！

- 非常持ち出し品の準備
- 非常持ち出し品を持って、3階以上の頑丈な建物に避難  
（ 浸水想定区域外への避難も検討する ）

## 自宅から避難する場所までの地図を描いてみよう

### 作成のポイント

- ① 狭い道、川沿い、ブロック塀が崩れる恐れがあるなどの危険個所を記載しておく。
- ② 決めたルートが安全とは限りません。火災が発生していることもあります。  
複数の経路を考えておきましょう。