

## 車の運転中

- ・急ブレーキをかけず、まわりの状況を見ながら左側にゆっくり寄せて停車し、エンジンを切る。
- ・揺れがおさまるまでは、車外には出ず、カーラジオなどで情報の収集を行う。
- ・車から離れるときは、窓をしめ、貴重品、車検証をもって出る。緊急時には移動させることもあるので、キーを付けたままにし、ドアをロックせずに離れる。

## バスに乗っているとき

- ・座っている場合は、前かがみになって前の座席の背もたれをしっかりとつかむ。
- ・立っている場合は、吊皮やシートをしっかりと握るか、しゃがみこんで座席をしっかりとつかむ。
- ・運転手の指示に従い、あわてて飛び出さない。



## 電車、地下鉄に乗っている場合

- ・地震により緊急停車することがあるので、落下物等に注意し、吊皮や手すりにしっかりとつかまる。
- ・座っているときは、カバンなどで頭を守り、上体を前かがみにして足を踏ん張ってください。(他の人やモノが当たることもあるため)
- ・地下鉄では、むやみに線路に降りると高圧電流に感電する恐れがあるので、係員の指示に従うこと。



## 野球場・競技場では

- ・出口に殺到すると、将棋倒しなどに巻き込まれる恐れがあるため、グラウンド中央付近が安全な場合があるので、係員の指示に従うこと。

## 海の近くにいるとき

- ・津波に注意。注意報を待たずにすぐに高いところ、避難拠点に避難する。

# 防 災 メ モ

災害救急 **119** (東十勝消防事務組合本署)

警察 **110** (池田警察署)

## 災害用伝言ダイヤル 171

メッセージの録音 **171**の次に **1** を押し、**被災者の電話番号**を入力し、録音してください

メッセージの再生 **171**の次に **2** を押し、**被災者の電話番号**を入力し、伝言を聞いて下さい。

緊急連絡先	町 576-2111 ・ 浦幌消防署 576-2419 ・ 町立病院 576-2449			
家族・親戚の 連絡先	家族の名前	電話番号	家族の名前	電話番号
避難場所				家族との集合場所

## 第2弾 地震発生！どう行動する？

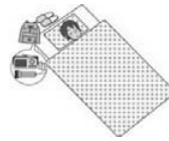
身体の安全を守るために覚えておきましょう。  
とにかく、身の安全が第一。あわてずに！

# こんな場所で地震にあったら？

### 寝ているとき

・ふとんや枕で頭を守り、ベッドやテーブルの下など、家具が倒れてこないところに身を伏せる。

・暗闇の中では室内の様子が分かりにくいので、普段から枕元に懐中電灯や携帯ラジオ、スリッパなどを用意しておく。



### 集合住宅では

・机の下などに隠れて身の安全を確保。余裕があればドアや窓を開放し、逃げ道を確保する。

・玄関からの避難が困難な場合も考え、あらかじめ、ベランダからの避難経路や避難はしご、ロープの用意をしておく。



### 調理中には

・すぐに火を消す。

・大きな揺れの場合は、消火よりも身を守るのが重要。現在は、大きな揺れを感知すると自動的にガスの供給を遮断するマイコンメーターが設置されているので、無理をしない。

・食器棚や冷蔵庫、コンロ上の鍋など、台所は危険なものが多いので、なるべく早く台所から離れ、柱が多く壁に囲まれた部屋に避難する。



### 外出先の建物内では

・エレベータは使わず、階段を使い避難。もし、乗ってしまった、乗っているときは、すべての階のボタンを押し、止まった階ですぐ降りる。

・デパートなどの施設では、カバンなどで頭を保護して壁際により、係員の指示に従う。(映画館などの席の込み合った場所では、席の合間に隠れる。)

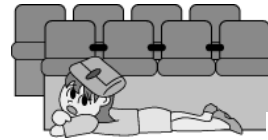
・飲食店では、窓際の席ではガラスが飛び散ることもあるので、中央などに逃げる。

・地下街にいた場合は、比較的安全だと言われているので、柱や壁などに身をよせ、揺れがおさまるのを待つこと。

・火災発生時は、ハンカチなどで鼻と口を覆い、体を低くして、壁づたいに地上に避難する。

・地下街は、60メートルおきに出口があるので、落ち着いて行動する。

・急いで避難したりすると、思わぬ二次災害にあってしまう恐れがあるので、人ごみでも落ち着いて行動する。



### 路上で(歩行中)

・カバンなどで頭を保護しながら、公園や空き地など落下物の危険が少ない安全な場所へ避難する。

その際は、窓ガラス、看板などの落下物、自動販売機、ブロック塀、切れた電線や倒れた電柱に注意をする。

・橋や歩道橋の上では、振り落とされないよう手すりや柵にしっかりつかまり、揺れがおさまる次第、その場を離れる。