



# 災害への対応マニュアル 地震災害対策編

座光寺地域防災計画で「地震災害発生後、2時間・2日間の安全を地域の力で確保する」を目標に掲げ、防災意識の向上と自立した地域防災体制の確立を目指しています。

# 地震発生! さあどうする!!

地震が発生したとき、冷静に行動するのはとても難しいものです。しかし、一瞬の判断が生死にかかわることもあります。いざというときに「あわてず、落ち着いて」行動できるよう、行動パターンを覚えておきましょう。



## 地震発生

### わが身・家族の安全確保 自身の安全確保を最優先に!

#### 第一に身の安全を

##### 何よりも大切なのは命!

地震が起きたら、第一にわが身と家族の安全を確保します。机の下などに入り、**ダンゴムシのポーズ**で身を守りましょう。



#### あわてずに火の始末を

地震の二次災害で怖いのが**火災**です。

**あわてず、しっかりと火の始末を!**揺れが大きいときは無理せず、揺れが収まってから火の始末をしましょう。余震にも注意!

#### 火が出たらまず消火を

**「火事だ!」**と大声で叫び、隣近所に協力を求め初期消火を! 炎が天井まで移ったときは手遅れです。**無理せず避難。**



#### 自身と家族の安全が確保できたら...

地域助け合い活動〈震度5弱以上の地震発生時に、次のように行動しましょう〉

#### ご近所の安全確認・助けあい

#### 組合での対応

##### 〈安否確認〉

- 隣近所・組合内へ声を掛け合い、安否の確認を行います。
- 安否情報を一時避難所へ報告します。

##### 〈火災・要救助者を発見したとき〉

- 119番へ通報します。
  - 隣近所の力で初期消火、救出・搬送を行います。
  - 一時避難所や区に配備してある備品等を使って対応します。
- できないときは、一時避難所、区災害対策本部、座光寺地域災害対策本部へ支援を要請します。



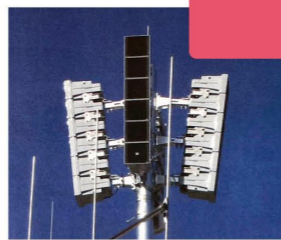
#### 地区内全世帯の安否確認と応援体制

#### 地区での対応

- ご近所(組合内)に異常がなく、救助活動ができる方は一時避難所へ集合し、地区内の全世帯の安否確認と困っている他の地区を応援しましょう。

### 気象情報・避難情報の入手方法

#### 防災行政無線



災害時に緊急情報や避難情報を市内全域に整備したスピーカーを通じて放送します。

放送内容を電話で聞くことができます。

TEL **050-5865-1573**(有料)

#### いいだ安全・安心メール

##### 登録方法

- ① 携帯電話かスマートフォンで次のQRコードを読み取るかメールアドレスを入力し、空メールを送信。
- ② 返信メールが届いたら登録用URLにアクセスして登録。

##### 火災情報

火災の発生・鎮火情報などを配信します。  
※飯田広域消防本部の管内で発生した火災情報  
t-iida-kasai@sg-m.jp



##### 緊急情報

事件・事故情報、気象・災害警報、不審者情報、行方不明者情報などを配信します。  
t-iida-ansin@sg-m.jp



#### ラジオ



- いいだFM ..... 76.3MHz/公式アプリ
- NHK-FM ..... 77.4MHz
- NHKラジオ第1/第2 ..... 621/1476kHz
- 信越放送(SBC) ..... AM 1098kHz FM 94.2MHz

#### 携帯電話・テレビ

- エリアメール
- 飯田市地域情報アプリ
- 携帯電話
- 停電情報お知らせサービスなど

- テレビ (NHK総合/データ放送)
- 飯田ケーブルテレビ
- 結いチャンネル12ch
- 安心ほっとライン

#### 座光寺地域自治会ホームページ

防災計画・ハザードマップなどをホームページで確認できます。



#### NTT災害用伝言ダイヤル

電話回線の混雑時にご利用ください。

伝言の録音方法	伝言の再生方法
1 7 1	1 7 1
音声案内	音声案内
1	2
音声案内	音声案内
電話番号を市外局番からダイヤル	
0 2 6 5 - X X - X X X X	
音声案内	
回転ダイヤル式	プッシュボタン式「1#」
音声案内	音声案内
録音 (30秒以内)	再生

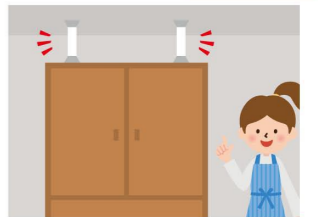
# もしもの時に備える

いつ起こるかわからない地震へ日ごろから備えておきましょう。



### 家具の転倒・落下に備える

- 耐震金具(L字型金具・支え棒など)で固定。
- 就寝場所に家具が倒れてこないように配置しましょう。



※枕元にスリッパや靴を用意しておくとき避難するときに安全です。

### 災害時に必要なものを準備しておく

家族構成を考えて必要数をそろえ、持ち出しやすいところに保管しておきましょう。この他に自分にとって必要なものを追加しましょう。

#### 携行品(常に持ち歩くもの)

- 飲料水
- 懐中電灯
- 笛(ホイッスル)
- 携帯食
- 携帯ラジオ
- 携帯電話(充電器・バッテリー)
- 持病薬
- 雨具
- 簡易トイレ
- マスク
- [ ]
- [ ]
- [ ]

#### 非常持出品(1泊する時に使う最低限のもの)

- ヘルメット
- 手袋
- 乾電池
- 非常食
- 救急用具
- 衛生用品
- 防寒グッズ
- タオル
- ビニールシート
- 布ガムテープ
- メモ帳・筆記用具
- [ ]
- [ ]
- [ ]

#### 備蓄品

- 衣類
- 毛布
- 保存食品
- 食器・鍋
- ラップ・ホイル
- カセットコンロ
- 給水袋・ポリタンク
- 新聞紙・ダンボール
- 歯磨きセット・洗口剤
- ドライシャンプー
- 石けん
- スリッパ
- 工具類
- 重曹(消臭・掃除)
- [ ]
- [ ]

- 食料・日用品は最低3日分の準備を!!
- 車の燃料などは半分になったら補充しましょう!!

## 日頃から地域で助け合える関係を!



### 座光寺地域自主防災連絡協議会

座光寺自治振興センター TEL.0265-22-1401