

## ○平常時の心得

### 1. 地震に備えて身の廻りの安全対策

- (1)家の耐震対策(鎌倉市庁舎で毎月1、2回相談窓口あり)
- (2)室内の家具類の転倒・落下防止対策
- (3)ブロック塀・石垣・門柱などの老朽化の点検、危険なら補強しておく

### 2. 3日分の食糧・飲料水など

- (1)非常食最低3日分生活必需品を用意
- (2)飲料水最低3日分(1人1日3リットル計的ツトル)
- (3)簡易トイレ、又は大型ポリ袋

### 3. 非常時持ち出し品の用意

- (1)貴重品(現金・預金通帳・身分証明書など)
- (2)ヘルメット(防災ずきん)、懐中電灯、携帯ラジオ、手拭救急医薬品

### 4. 家族の安否の確認方法を

- (3)NTT災害用伝言ダイヤル171「イナイ」の活用など決めておく(色々な電話会社が有るので自分の電話から試しに掛けて見る事をお奨め致します)

## ○大地震が発生したら

### 5. まず身の安全、すばやく

- (1)転倒・落下物から離れる火の始末
- (2)机、テーブルの下にもぐり込む
- (3)隙を見てドア、窓などを開放、逃げ口確保(4)食事の準備中だったらまず火の始末

### 6. 家と家族の安全チェック

- (1)声出し確認する
- (2)揺れがおさまったら火の元のチェック、ガスの元栓、使用中の電気器具の安全確認

### 7. 出火したら、すばやく消火

- (1)ふだんから、消火器を備え点検をする

### 8. 避難はあわてず落ち着いて

- (1)戸外に避難する場合は瓦、ガラス等の落下物に注意
- (2)安全な場所に避難が必要な場合は各丁目ごとの連絡集合場所に行くか地区の防災委員の指示に従う
- (3)避難は徒歩で(車椅子も利用)、持ち物は最低限のもの
- (4)狭い路地や、ブロック塀に近づかない
- (5)地域により、山崩れや崖崩れなどに注意

## 9. 隣り近所、協力し合って

- (1) 近所に火が出たら、協力して初期消火防火活動
- (2) 近所に負傷者が出たら、応急措置に協力
- (3) 近所に倒壊家屋が出たら、救出救護に協力
- (4) 地区の防災委員に協力して防災活動
- (5) 歩行が不自由な方などは、町内会または各丁目の防災委員に申し出る

## 10. デマに惑わされることなく正しい情報をキャッチ

- (1) 市の防災無線やラジオ(鎌倉FM82.8メガヘルツ)などの情報を聞きましょう
- (2) 町内会防災本部からの情報伝達に注意
- (3) NTT災害用伝言ダイヤル 171「イナイ」の活用