必需品が販売されていることもありますし、公衆電話は停電になるとテレホンカードを使えなくなるからです。機種によっては百円玉も使えなくなりますから、十円玉を何枚も用意しておきましょう。また、通帳と印鑑があれば、震災後落ち着いてから銀行で預金を引き出せます。ただし、通帳と印鑑は非常持ち出し袋に入れないで、別に持って避難しましょう。

家族で防災会議を開こう

①緊急時の連絡の取り方

地震は予知できるものではありません。いつどこで大地震が発生するか分からないのです。勤務先や学校で被災したらどうやって家族と連絡を取るのか…。

そこで、日常から地震の際にどこへどういう方法で連絡して家族の安全を確認するのか決めておきます。県外の親類や知人の電話番号を、優先順位をつけて最低三カ所記した一覧表を家族全員で携帯するようにします。震災時には公衆電話を使用するほか、携帯電話を持っている場合にはそれを活用したり、ポケットベルの文字表示を利用したりする方法もあります。

②避難場所の確認

学校や職場、家庭にいるときなど、それぞれのケースに分けて被災後の避難場所を決めておきます。そうすれば、仮に連絡が取れなかった場合でも、その避難所に行けば必ず会えます。

そして、家庭内では家族が慌てずに行動できるように次のようなことを話し合い、各自の役割分担を決めておきます。

- 家の中ではどこが一番安全か
- 救急医薬品や消火器等の点検
- 幼児や老人はだれが助けるのか
- 避難場所の位置及び避難路
- 避難するとき、だれが何を持ち出すのか、非常持ち出し袋はどこに置くか
- 家族間の連絡方法と最終的に会う場所をどこにするのか
- 昼の場合と夜の場合の家庭内での対応

広域避難場所には家族全員で、安全な非難路の確認も兼ねて一度歩いてみましょう。

地震！さあどうする

家にいるとき

①地震の瞬間から揺れが収まるまで

★とにかく身の安全が最優先。机やテーブルの下に身を隠したり、家具の少ない部屋へ逃げます。激しい揺れは、ほとんどの場合一分以内。揺れが収まるまでジッとしていてください。机やテーブルがない場合は、座布団や本などで頭を保護しましょう。

★台所など、目の前で火を使っていたら、すぐに消すようにしますが、揺れが大きくて別室へ消しに行くのが危険な場合は揺れが収まってからにします。火の始末は大切なことですが、身の安全が第一です。ケース・バイ・ケースで行動するようにしましょう。

★家族の安全を確認してください。見える範囲なら目で確認、別室にいるなら声で確認しましょう。

②揺れが収まってから

★激しい揺れが収まったら、改めて家族の安全を確認します。

★余震があることに注意し、ヘルメットや防災ずきんをかぶりましょう。なければ帽子やスカーフ、バンダナ、タオルなどで代用してください。

★身の安全が確保されたら、ドアや窓を開けて出口を確保してください。家がゆがんで、出入口が開かなくなることがあるからです。

★激しい揺れの後は、室内に落下物が散乱しています。特に危険なのがガラスの破片。知らないうちに手や足を切ってしまうこともありますので、スリッパや靴を履いて移動するようにしましょう。

★火の始末を確認してください。ガスの元栓を閉めることも忘れずに。

★倒れかかったタンスや冷蔵庫、本棚などには近づかないように。一番安全な部屋を選び、ラジオをつけて様子をみましょう。慌てて外に飛び出すと、落下物などで思わぬけがをすることがありますから、十分に注意してください。

③避難するときの注意点

★避難勧告や指示が出たら、もう一度火の元の点検を。ガスの元栓を閉めて、電気のブレーカーを落として避難場所へ避難します。非常持ち出し袋と通帳、印鑑などを持ち出してください。

★避難する際は肌を露出しないように、夏でも長そでシャツを着てください。けがを防止するため、軍手などの着用も忘れずに。

★避難は「徒歩で」が基本。車で避難すると事故の危険が高いばかりでなく、渋滞を引き起こし、緊急車両の通行を妨げます。

外にいるとき

街頭で

★強い揺れを感じたら、カバンや両手などで頭を保護して（手首の血管を切る恐れがあるので手の平を上に向けないこと）、近くの街路樹の下や丈夫そうな建物の中へ逃げ込みましょう（中に入れない場合は体を壁にピタリと寄せる）。落下物から身を守るためです。

★ブロック塀や門柱、工事現場などからは遠ざかります。

★小路は危険ですから、なるべく広い場所へ逃げましょう。