

地域の防災づくり

～みんなで守ろう、わが町・わが家を～

(マニュアル)

白 山 市

令和2年4月

《目 次》

はじめに.....	2
1 自主防災組織をつくろう.....	3
2 白山市の配備体制は.....	5
3 自主防災組織のつくりかた.....	6
4 自主防災計画のつくりかた.....	10
5 平常時はどのような活動をするか.....	12
6 災害時はどのような活動をするか.....	16

はじめに

わが国は地震の多発国で、世界中の地震の約10%が日本とその周辺で発生すると言われており、過去にも地震によって多くの被害を出してきました。

特に、平成7年に発生した阪神・淡路大震災では、道路・鉄道・電気・ガス等都市基盤の崩壊に伴う公的な消防防災体制の限界を示す災害でありました。

また、平成23年に発生した東日本大震災では、地震・津波による多くの被害が発生し、平成28年4月の熊本地震でも、多くの被害が発生しました。

県内では、平成19年に人能登半島地震が発生しております。

さらには、近年では、地球温暖化が原因と考えられる、いわゆるゲリラ豪雨により、平成27年9月の関東・東北豪雨では、茨城県常総市において鬼怒川が氾濫し、多くの被害がもたらされました。

こうした状況の中、この大災害により生き埋めや建物等に閉じこめられた人のうち約8割は、自力でまたは家族や隣人によって救助され、専門の救助隊に助けられたのはわずかなものと報告されています。こうしたことから、地域（町内会）の皆さんが協力し、互いに考え行動する「自主防災組織」が緊要であると言われていています。

日本列島は地震帯上にあることを忘れることなく、あらゆる面から知恵を出し合い、被害を小さく、安全に行動できる組織づくりを進めるための資料として活用いただきたいと思えます。

1 自主防災組織をつくろう

地域に住む皆さんが協力してこそ災害に強い町ができあがります。個人や家族での防災に対する取り組みも大切ですが、こうした一人ひとりの力を結集し、団体（町内会）としての大きな力が、大災害などいざというときその効果が期待できるのであります。

自主防災組織をより身近なコミュニティ活動の一環として位置づけ、町内会の皆さんが協力し合い、また、隣接町との連携のもとに地域防災活動をすることが重要であります。

(1) 市や消防署と一緒に

市や消防署では、阪神・淡路大震災を教訓に「自主防災組織」の結成を呼びかけています。

この自主防災組織は、市や消防署が行う防災計画と密接な関係にありますので、組織づくりにあたっては十分話し合いをしながらつくりましょう。

(2) まず災害や地域の状況を知る

大災害が発生した場合、考えもつかないいろいろな悪条件が重なります。そのためにも日頃から「災害」や「地域」を知ることが大切です

災 害 を 知 る

①災害にはどんなものがあるか！

地震、風水害、雪害、火災、土砂災害、津波など

②これらの災害の特徴は！

③災害による被害は！

④災害に対する備えは！

地 域（町内会）を知る

①防災関連資機材は！

②町内にどんな人が住んでいますか！

③ブロック塀など危険な個所は！

④避難場所・経路の指定・確保は！

⑤災害時に援助を必要とする人の有無は！

⑥企業との連携・協調体制は！

(3) 阪神・淡路大震災を教訓に

平成7年1月17日(火)午前5時46分、淡路島北東部・深さ約14kmを震源とするM7.2の直下型大地震で、阪神から淡路島一帯（1県9市7町…東西約20km、南北1～2kmの帯状に連なる地域）に被害が集中しました。

この大地震から学ぶものとして

① 非常持出品の準備を

- ・貴重品、懐中電灯、トランジスタラジオ、衣類、応急医薬品、非常食品など
- ・お年寄りや乳幼児用食品、衣類、日用品の用意

② 水道管の破裂や断水時に

- ・飲料水は一人一日3リットルを目安に
- ・ポリタンクなどにストック、飲料水として使うときは必ず煮沸してから
- ・生活用水（炊事、洗濯、洗面、トイレなど）は浴槽や洗濯機に貯水しておく

③ 家屋や家具の安全を

6千人を越える死者の9割が家屋や家具の倒壊によるものです

- ・わが家の防災安全度チェックを

家具の固定、落下物の防止、照明器具の固定、安全スペースの確保、ブロック塀等の安全チェック

④ その他の対策を

- ・停電、電話の不通により、緊急時の行動や通報が不能
（連絡、通報体制の確立）
- ・避難、移動、救援活動等により、自動車が道路にあふれ、道路交通が不能
（避難時等は、自動車を絶対運転しない）
- ・火災が各地で同時発生、そのため消火活動が手薄になる
（自衛消防隊、婦人消防隊の設置、初期消火体制の確立）
- ・地震で心配される津波、正確な情報の収集・把握と迅速な避難

2 白山市の配備体制は

地震等大災害が発生した場合、市や防災関係機関は総力をあげて市民の生命安全、消火、救出・救護など被害を最小限にとどめるための防災活動に取り組みます。

現在、市の災害発生時における初動配備基準・配備体制を次のとおりです。

(1) 配備基準

県内及び隣県等で地震が発生し、市内で震度3以上を記録したときとする。

(2) 配備体制（地震災害の例）

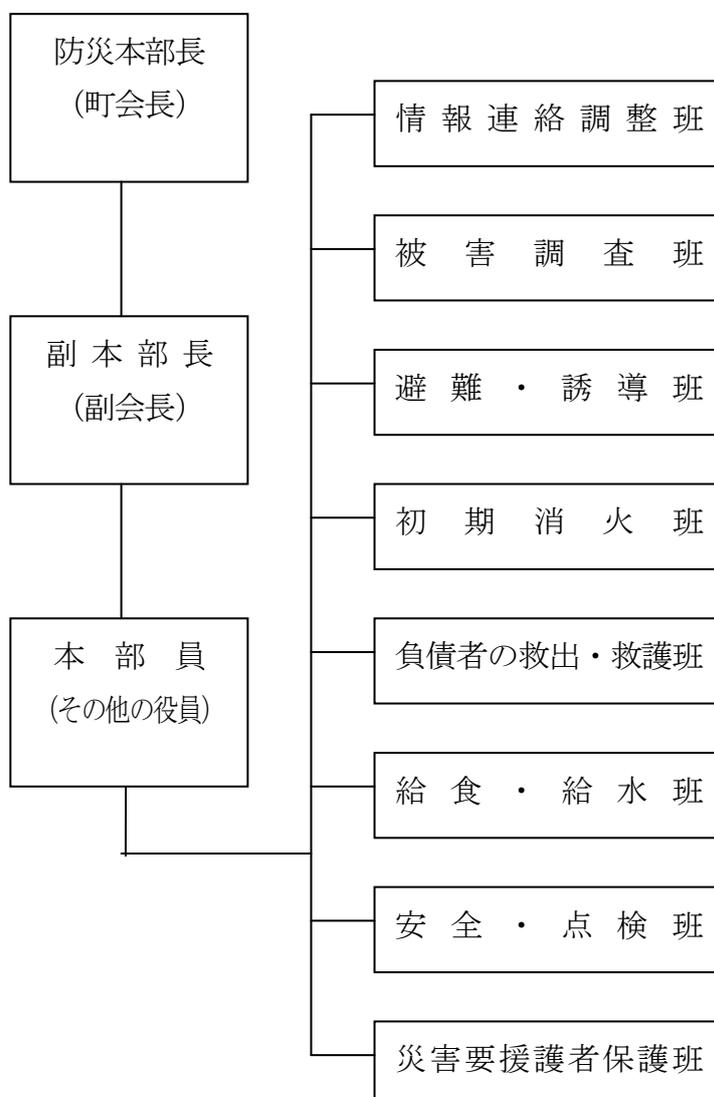
	配 備 体 制	事 務 分 掌
注意配備 (震度3)	・本庁・支所・市民サービスセンター・地域振興公社の指定職員で対応	1 情報の収集（町内会へ被害調査依頼） 2 防災関係機関との連絡調整
警戒配備 (震度4 又は5弱)	・本庁・支所・市民サービスセンター・地域振興公社の指定職員で対応	1 注意配備に加え、被害状況の現地調査 2 応急対策を行う
第3配備 (震度5強 以上)	・災害対策本部及び地区支部を自動的に設置 ・全職員があらかじめ定められた防災業務につく	1 町内会と連携し被害状況の早期把握、避難所の開設 2 被害状況の集計、対策の指示、他機関との連絡調整 3 その他必要な防災業務
	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> ・災害対策本部 ・現地災害対策本部 </div> <div style="margin-bottom: 10px;">↓ ↑</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 地区支部 (公民館等) </div> <div style="margin-bottom: 10px;">↓ ↑</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 町内会 </div> </div>	1 市域全般の被害状況の把握・対策指示 2 本部組織系統による分掌事務の遂行 3 他機関との連絡調整 4 その他本部事務全般 1 町内会の被害状況把握と本部又は現地災害対策本部への報告 2 本部からの指示事項・伝達 3 避難状況の把握と避難所の開設 4 その他地区支部事務全般 1 被害状況の把握と地区支部への報告 2 地区支部からの指示事項の受け入れ 3 住民相互の防災・救援活動 4 その他町内会事務全般
災害対策本部体制		

3 自主防災組織のつくりかた

大災害が発生した時、最も大切なことは正確な被害の情報把握であり、その情報によって迅速な防災活動が期待できます。

幸い、本市では町内会組織が整備され、円滑な運営がなされていることから、自主防災組織をつくるにあたっては、十分その機能を発揮し実効あるものとするため、非常時の自主防災体制を次のとおり整備しましょう。

(1) 自主防災組織体系図（役割分担）



(2) 自主防災組織の規模・編成

現在、町内会は10戸未満から300戸を越える大小の規模となっていますが、おおむね50戸を基準につくることが適当と考えます。

また、50戸を超える町内会では、班や組を単位に数ブロックに分けて組織する方法も考えられます。

編成方法については、50戸を超えても超えなくても町民の理解と協力のもとに活動しやすい、あくまでも町内会の実情にそった効果のある組織内容・編成がよいと思います。

(3) 役割分担

① 対策本部の設置

町内会の集会所か、最も安全な建物に対策本部を設置する。

(町内会長が本部長を務め、すべての情報が集積され、指揮・命令を統括する。)

② 班別の業務内容

情報連絡調整班

- ・対策本部と連携を取り、被害状況の全体把握と市（地区支部）への報告
- ・市（地区本部）からの情報伝達（住民への正確な広報活動）
- ・住民相互の防災・救援活動等の調整
- ・住民からの要望等取りまとめ（窓口）

被害調査班

- ・住民の安全確認（人的被害）
- ・住家の被害（ブロック塀等倒壊を含む）
- ・ライフライン被害（上・下水道、電気、電話、ガス等）
- ・道路・橋りょう、河川などの被害
- ・田畑・農作物被害など

避難・誘導班

- ・予め指定した避難所への安全な避難誘導（避難路の点検、確保）
- ・避難者の把握・報告
- ・災害時要援護者保護班との連携、誘導

初期消火班

- ・ 自衛消防隊を中心に、消防車両到着までの初期消火活動
- ・ 消火に必要な水利施設の確保
(消火方法：小型動力ポンプ、消火栓からの放水、消火器、バケツリレーなど)

負傷者の救出・救護班

- ・ 家人や被害調査班との連携のもとに、負傷者の救出活動
(二次災害に十分注意)
- ・ 救護場所を本部等に設け、救出者の応急処置、救急車の要請・手配
- ・ 災害時要援護者保護班との連携による安全な救出・救護活動

給食・給水班

- ・ 被災者等への炊き出し
(被災直後から数日間、賄い材料を出し合い共同調理する)
- ・ 被災者数の把握とお弁当の要請 (市へ)
- ・ 飲料水等、給水可能な情報の把握と共同搬入
(給水不能の場合の給水車の要請)

安全・点検班

- ・ 被災後における危険個所の点検と立入禁止等の措置
(被害調査班と連携)
- ・ 治安維持のため、自治防犯隊員等による防犯見回りの実施

災害時要援護者保護班

- ・ 高齢者等で、日常要介護者の把握
- ・ 安全な救護場所 (本部等に設置) への移転
- ・ 家人等との連携による災害後の安全な生活保護
(医療機関等への要請・手配)

③ 自主防災組織の各班の配置

防災対策は、すべての町民の協力が不可欠なことはいうまでもありませんが、自主防災組織の各班の役割が、各町内会の1つの班の町民に片寄らないよう注意しましょう。

例えば、ある町内会の班の数が10としますと、複数の班から初期消火班や被害調査班を割り当てるようにし、「情報連絡調整班は1班から、被害調査班は2班から、初期消火班は3班から」…といったように配置しましょう。

市内全域が被災する様な大きな災害の場合は、市の職員は災害対策本部の元、事業継続計画に基づき市役所機能の維持に当たります。

④ 自主防災組織の責任者など

災害発生時の指揮・命令等は、その自主防災組織の責任者が司ることとなります。責任者等は話し合いで決めることとなりますが、町内会組織をもって考えることが適当と考えます。

① 本部長は、原則的には「町内会長」、例外として、専任制をとった場合、「町内会長が指名する者」

② 副本部長は「町内会副会長」が、班長は「防災担当役員」として互選により決定

③ 町内会の事情により、2つの班を1つにまとめる方法や、大きな町内会では、数組(班)毎に、各班を置くことも考えられます。

この場合、連絡体制の確立から、班と本部との中間に「現場活動班」「後方支援班」「事後処理班」などを置き、確実性を高めることもよいと考えます。

⑤ 昼夜別の自主防災組織を

地震は「いつ」発生するかわかりません。自主防災組織を進めるに当たっては、家族が自宅にいる夜間等を基本に編成する、一方、家族が出勤、登校などしている昼間の計画についても、指揮・命令、各班別体制など必要最小限に確保すべき体制を考えると、さらに实际的となります。

⑥ 企業等との応援体制を

前項で記述したとおり、昼間では町内の皆さんが仕事等により限られた人数となります。

災害時の応援体制を確立するため、町内会に位置する企業等と話し合いを行い、担当業務を取り決めるなど互いの連携を図ることも大切なことと考えます。

4 自主防災計画のつくりかた

自主防災計画は、自らの地域を大災害から守るために必要な対策をたて、どんな活動をするかを具体化した指標です。

計画は、それぞれの町内会の実情に即したものでつくりますが、内容は日頃どんな計画を進め、災害が発生したときどのように行動するかを具体的に盛り込んだものとなります。

(1) 自主防災組織の編成・役割分担

自主防災組織の活動内容と任務を定めます。

※「3 自主防災組織のつくりかた（6頁）」を参照

(2) 防災訓練

災害時を想定し、情報の収集伝達・初期消火・避難誘導・炊き出し等を素早く実行できるように行います。

防災訓練には

- ・単独訓練…「1つの訓練」のみを行う場合
例えば、消火訓練だけを行う場合です。
- ・総合訓練…「すべての訓練」を合わせて行う場合

(3) 情報の収集・伝達訓練

被害の状況を的確に、しかも素早く調査し町内の人たちに伝えるか、また、市・消防機関に通報する訓練を定めます。

(4) 初期消火訓練

地震と同時に発生する火災が被害を拡大させます。

1人で消せるだろうと考えず、隣近所に大声で火事を知らせ、速やかに119番通報の訓練を。また、出火防止対策（石油ストーブ、ガス器具等の点検整備）、初期消火対策（消火器、水バケツなどの備え）を定めます。

(5) 避難誘導訓練

指定避難場所へ避難する場合の誘導方法、避難経路などについて計画を立てます。特に、建物の倒壊・火災の拡大・土砂災害・津波の襲来によって危険が生じ、市の災害対策本部から避難勧告・指示がない場合であっても、町内会の話し合いによって自主的に避難することを計画的に定めておく必要があります。

(6) 救出・救護訓練

建物の下敷きとなったり、落下物などでけが人が出た場合を考え、医薬品や救助用の資機材の準備、医療機関への連絡などの計画を立てます。

また、広範囲にわたって交通不能となった場合、住民がお互い助け合いながら、正しい応急手当や基本的な救護法を日頃から訓練しておく必要があります。

(7) 給食・給水訓練

災害が発生すると、停電、断水、ガスの供給停止とともに、飲料水や食料品が不足します。

市から配給される非常食、飲料水の配分及び各家庭から避難する際に持っていく食料品の確保・炊き出しについての対策です。

(8) 防災知識の普及活動

日頃から防災に関する知識を高めるため、自主防災組織・防災計画の内容の周知、訓練の実施等を定めます。

5 平常時はどのような活動をするか

災害が発生したとき、皆さんの自主防災組織が期待どおりに活動して、災害の発生を防止し、軽減するかどうかはすべて、皆さんの防災意識にかかっています。

そのため普段から防災計画に基づいて、次のような活動をしましょう。

(1) 防災知識の普及

地域の皆さんに対し、防災に関する知識の普及を図るためには、防災訓練や集会などあらゆる機会をとらえて徹底しましょう。

(2) 町内会区域の安全点検

- ア. 災害が発生した時注意しなければならない危険物はどうか
- イ. 災害が発生した時危険な箇所はどこか
- ウ. 寝たきり老人がいる家庭はどこか
- エ. 消防用の水利施設は完全に使用できるか

以上のような地域の実情にあった安全点検活動を実施しましょう

(3) 防災訓練

「いつ」災害が発生しても、それに応じられるように日頃から訓練を行い、防災活動に必要な技術を習得しましょう。

① 主な訓練の種類

- ア. 情報収集伝達訓練... 地域内の災害情報を早く集め、防災機関からの情報を地域に伝える
- イ. 初期消火訓練..... 消火器・バケツリレーなどの知識と使用方法の習得
- ウ. 避難誘導訓練..... 避難の要領を学び、指定された避難場所まで早く安全に避難させる
- エ. 救出救護訓練..... 家屋が倒れたり、落下物にあたってけがをした人の救出活動や応急手当などについての知識技術を身につける
- オ. 給食給水訓練..... 炊き出し、非常食・飲料水などの配分をする
- カ. 総合訓練..... 総合訓練は、上記ア～オまでの個別訓練を行い、おぼえた知識技術をあわせた総合的な訓練を同時に実施する

② 訓練の実施計画を立てる場合

ア. 目的に応じた訓練計画を立てる

イ. 正しい知識・技術をおぼえるために、できるだけ防災機関などと相談して指導を受ける

ウ. 原則として個別訓練で、知識・技術をおぼえた後に、総合訓練を実施する

エ. 訓練の終了後、訓練検討会を開いて今後における訓練のあり方について、話し合いをする

オ. 訓練実施計画は、次の項目について定める

- ・ 訓練種目 ・ 訓練日時 ・ 訓練場所 ・ 指導員
- ・ 参加者 ・ 目的 ・ 内容 ・ 災害発生の想定

※なお、初期消火訓練の実施計画例を参考にして下さい。

訓 練 実 施 計 画

訓 練 種 別	初期消火訓練
訓 練 日 時	年 月 日 ○時から○時まで
訓 練 場 所	○ ○ 公園
参 加 者	自主防災役員、消火班、一般世帯 合計 ○○ 名
指 導 者	○○消防署員 ○人 ○○消防団○○分団員 ○人
目 的	1 各種消火器の取扱要領の習得 2 バケツリレー等による消火要領の習得
実 施 内 容	1 消火器の取扱要領を消防職員の指導によって行う 2 オイルパンの火を実際に消火器を使って消火する 3 バケツリレーの要領を消防団員の指導により行う 3 ある地点の火災を想定しバケツリレーにより消火する 4 最後に消防職員、団員から講評を受ける
持ってくるもの	バケツ、消火器
備 考	参加者はできるだけ活動しやすい服装をしてくること

(4) 火気使用設備器具等の点検・整備

ア. 火気使用設備器具の点検

出火防止は、まず石油ストーブ・ガス器具などの火気使用器具が故障なく使用され、また、その周囲が整理整頓されていることです。

これらの火気使用器具は、各家庭において点検整備を実施するよう習慣づけましょう。

また石油ストーブは、耐震自動消火装置付きのストーブを使用するようにしましょう。

イ. 可燃性物品の安全管理

灯油・ベンジン・ガソリン・各種の石油系ストーブなどの可燃性物品は、地震の揺れによって落下・混合などをおこし、発火または引火して火災の原因となったり、火災を拡大させます。このため、可燃性の危険物については、その安全管理を忘れずに点検を実施するよう習慣づけましょう。

ウ. 木造建物などの点検

地震による建物の被害は、倒壊による被害だけではなく、倒れたときに火災を発生し、被害をさらに拡大させる恐れがあります。自分の家や塀など、倒壊防止の安全点検を行い確認しておきましょう。その際には、建物の専門家に相談するのもよいと思います。

(5) 防災用資機材などの整備・点検

自主防災組織が、災害発生時に素早く活動できるようにするためには、活動に必要な資機材を普段から用意し、いつでも使用できるように点検整備しておくことが必要です。

ア. 防災用資機材の整備

自主防災組織に必要な資機材は、一般に次のようなものがあげられます。

- 1) 消火活動..... 小型動力ポンプ・消火器・水バケツ・消火砂など
- 2) 応急救護活動..... 担架・三角巾・救急医薬品セットなど
- 3) 救出救助活動..... 救出ロープ・スコップ・ツルハシ・ノコギリ・バール・ハンマーなど
- 4) 避難誘導活動..... 避難誘導旗・メガホン・腕章・懐中電灯など
- 5) 給食給水活動..... 炊き出し用の鍋・釜・容器・燃料など

イ. 防災資機材などの点検

整備した資機材がいつでも使用できるためには、定期点検を実施しましょう。

(6) 家庭の防災会議

家庭の防災会議では、地震が「いつ」発生しても家族があわてず行動できるようにするため、次のような事項について家族で話し合いをしておくとな非常に役立ちます。

- ア. 地震の実例を話し合い、地震の知識を身につけておく。
- イ. 地震三原則「身の安全を図る」「火の始末をする」「隣近所の助け合い」を習得する。
- ウ. 火気使用器具の点検整備の方法を覚える。
- エ. 避難場所への避難路を確認しておく。
- オ. 家族が離ればなれになって避難したときの連絡方法を確認しておく。
- カ. 地震発生時における対応について、家族の分担を次のように決めておく。

- ① ガスの元栓を締める人
- ② 石油ストーブなどの火を消す人
- ③ 初期消火活動をする人
- ④ 幼児や老人の避難誘導をする人
- ⑤ 避難袋の中身を確認し、置場所と持っていく人を決める

以上の事項は、あらかじめ計画の中で、決めておいた人が留守の場合も考えて、誰もがどの分担においても臨機応変に活動できるようにしておくのがよいと思います。

6 災害時はどのような活動をするか

災害が発生したとき、その直後の自主防災組織の活動が、被害の軽減・防止に大きく影響を与えます。特に地震災害では、二次災害としての火災が最も恐ろしく、地震発生時の自主防災組織の活動としては、まず、地域を火災から守るための出火防止、初期消火などを中心に、次のような応急活動を実施しましょう。

(1) 情報連絡調整班の活動

- ア. 情報班員は、できるだけ早く地域内の被害状況や必要な情報を集め、自主防災本部へ連絡する。
- イ. 自主防災組織の責任者は、情報に基づき正しい判断を行い、初期消火班への指示・避難命令などを行う
- ウ. 地震が発生すると「デマが飛び、パニックや混乱」をおこすこともあるので、情報の伝達・指示は早く正確に実施する。

(2) 被害調査班の活動

災害が発生した場合、被害の情報・把握が急務となる。
人的被害、住家被害、ライフライン被害…の順に災害直後並びに時間を定めながら正確な被害の状況の把握を連絡に努める。

(3) 避難誘導班の活動

- ア. 火災が拡大したため、避難命令が出されたとき、混乱なく安全に避難できるように注意しながら、防災計画に定められた避難場所へ誘導する
- イ. 自主防災組織責任者は、地域の実情により「一次避難場所」に集まった後、災害の状況をみながら正しい情報を元に、指定避難場所までの安全な避難路を選んで避難させる。
- ウ. 避難の時には次のような事項に注意する。
 - 1) 避難するときは、安全な身支度をし、避難に不必要なものは持ち出さない。
 - 2) 自分の自主防災組織の人たちが間違わないようにするため、避難誘導旗を掲げて目印とする。
 - 3) 病人など一人歩きのできない人がいれば、みんなで協力して応急担架などによる搬送を行う。
 - 4) 避難には絶対に自動車を使用しない。

(4) 初期消火班の活動

災害が発生した場合、まず火災の発生を防止し、もし火災が発生した場合は、拡大を防止するため、次のことを実施する。

- ア. 火災が発生しないよう、素早く各家庭に対して火の始末を呼びかける。
- イ. 火災が発生してしまった場合は、大声で隣近所に応援を求めながら消火器を持ち寄り、初期消火に努める。

(5) 救出救護班の活動

- ア. 建物やブロック塀の倒壊などにより下敷きになった人が発生したときは、救出用資機材を使用して、すみやかに救出活動をする。
- イ. 負傷者の救出が困難な場合は、防災機関に出動を依頼して活動に協力する。
- ウ. 重傷者が発生した場合は、直ちに担架等を使用し、応急救護所または病院などへ搬送する。

(6) 給食給水班の活動

- ア. 自主防災組織が保有している非常食などの配分や、炊き出しを行う。
- イ. 市から救援される非常食・飲料水などを受領し、配分する。

(7) 安全・点検班の活動

被災後における二次災害が予想されることから、倒壊等の危険箇所を特定し、立入禁止等の措置を取るとともに、防犯活動にも意をもちいる。

(8) 災害時要援護者保護班の活動

避難誘導班と協調し、安全な場所への移転・保護に努める。

なによりも、まず、自分自身や家族の身の安全を図り、火の始末をすることが第一です。

<p>1 まず我が身の安全を図れ</p> <p>（テーブルの下にもぐるなど、地震が起きたら、まず第一に身の安全を確保する。）</p>	<p>6 狭い路地、塀ぎわ、川べりに近寄らない</p> <p>（ブロック塀・門柱・自動販売機などは倒れやすいので要注意。）</p>
<p>2 素早く火の始末あわてず、さわがず冷静に</p> <p>（「火を消せ！」とみんなで声をかけあい、調理器具・暖房器具などの火を確実に消す。）</p>	<p>7 津波に注意する</p> <p>（海岸地帯で地震を感じたら、早めの避難体制を。）</p>
<p>3 非常脱出口を確保する</p> <p>（特に鉄筋コンクリートの建物内にいるときは、閉めたままだと建物がゆがみ、出入口が開かなくなることもある。）</p>	<p>8 避難は徒歩で、持物は最小限に</p> <p>（指定された避難場所には徒歩で、車やオートバイは使わない。）</p>
<p>4 火が出たらすぐ消火</p> <p>（「火事だ！」と大声で叫び、近所にも協力を求め初期消火に努める。）</p>	<p>9 協力し合って応急救護</p> <p>（お年寄りや体の不自由な人、けが人などに声をかけ、みんなで助け合う。）</p>
<p>5 外に逃げるときはあわてずに</p> <p>（外に逃げるときは、瓦やガラスなどの落下物に注意し、落ち着いた行動を。）</p>	<p>10 正しい情報をつかみ、余震を恐れるな</p> <p>（噂やデマに振り回されない。ラジオやテレビで正しい情報を。）</p>

