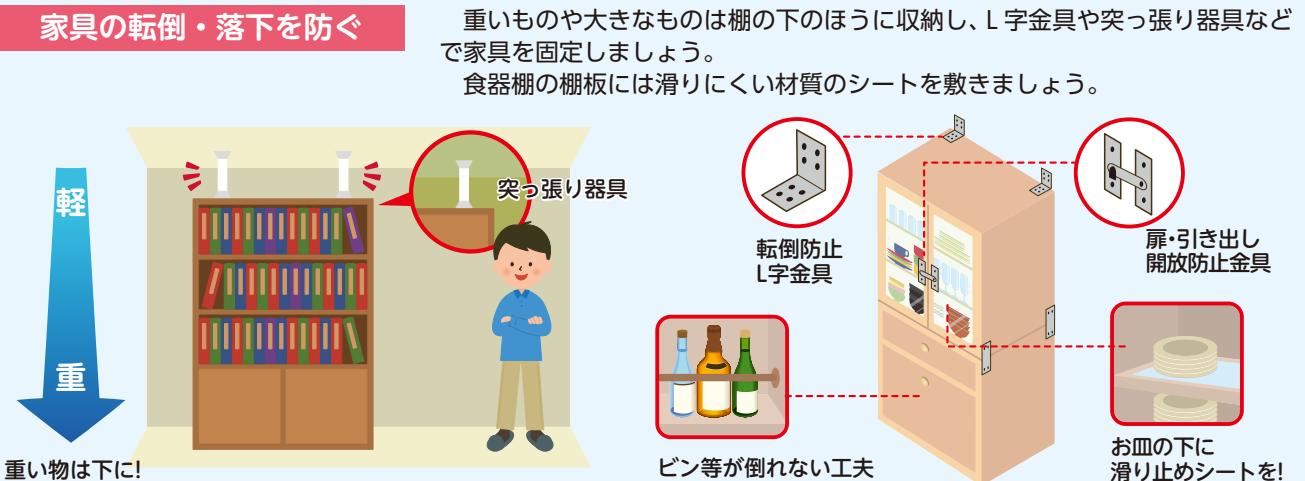


災害に備えた家の中の準備

家の中の安全を確保しましょう

地震発生時、家具の転倒によってケガをしたり、避難経路がふさがれてしまったりすることがあります。家具の固定や置き方を工夫しましょう。また、火災発生やガラスの破片でのケガなど、二次的災害へも備えましょう。

家具の転倒・落下を防ぐ



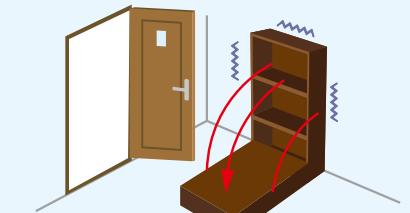
寝室での備え

家具を置かないようにして、近くに懐中電灯やスリッパを置きましょう。



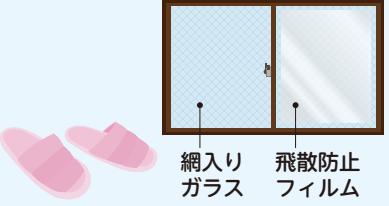
出入口にはものを置かない

出入口までの通路に、家具など倒れやすいものを置かないようにしましょう。



室内での備え

窓ガラスや食器類の破片対策として、飛散防止フィルム、スリッパの準備をしておきましょう。



防災アイテムをそろえましょう



家族が3日間程度過ごすために必要な分量を確保するために、ローリングストック法等により、ストックが可能な食料および生活必需品を備蓄できるように努めましょう。

*ローリングストック法

日常的に非常食を食べて、食べたら買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法

地震が起きたときの行動

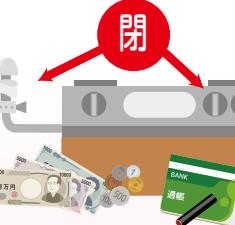
地震発生時にすべきこと

発生直後命を守る



- ・落ち着いて、自分の身を守る。
- ・すばやく火の始末をする。
- ・必需品を手元に用意する。
- ・余震に注意する。

揺れが収まった後



- ・家族の安全を確認する。
- ・靴を履く。
- ・必需品を手元に用意する。
- ・ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する。

5~10分後



- ・隣近所の安全を確保する。
- ・ラジオなどで情報を確認する。
- ・電話はなるべく使わない。
- ・電気のブレーカーを切る。
- ・家屋倒壊などのおそれがあれば避難する。

10分後~数時間後



- ・協力して消火・救助活動をおこなう。
- ・生活必需品は避難時持っていく。
- ・災害情報、被害情報の収集をする。
- ・壊れた家には入らない。
- ・余震に注意する。
- ・避難所では集団生活のルールを守る。

こんなところで地震にあったら…

商店

- ・手荷物やカゴなどで頭を守り、ショーケースの転倒や商品の落下、ガラスの破片などに注意する。
- ・慌てて出口に殺到するとパニックになるので、店員の指示に従う。



地下街

- ・約60mおきに出口があるので、慌てず大きな柱や壁に身を寄せて揺れの収まりを待つ。
- ・もし火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口を覆い、壁づたいに身体を低くして地上に避難する。



電車の中

- ・電車は自動的に停止するので、落下物に注意し、将棋倒しにならないようにつり革や手すりにしっかりとつかまる。



車の運転中

- ・急ブレーキはかけない。
- ・ハンドルをしっかりと握って徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止してエンジンを切る。
- ・揺れが収まるまでは車外には出ない。
- ・緊急時に車を移動させることもあるので、車を離れるときはキーをつけたままでドアロックもしない。

