

地震発生時に注意すべきことを確認しよう

● 地震発生前



〈家の中にいた場合〉

家具が転倒しないよう固定しましょう。家具の向きや配置を考え、寝ているところや、出入り口に倒れてこない工夫を。

ガラスに飛散防止フィルムなどを貼り、厚手のスリッパを用意しておくといよいでしょう。

● 地震発生後

〈家の中にいた場合〉

頭を守りながら大きな家具から離れます。丈夫な机の下に入るなどして身を守りましょう。揺れが収まったら火を消し、ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落としましょう。

● 屋外

ブロック塀や自動販売機など倒れやすいものには近寄らないようにしましょう。看板や割れた窓ガラスが落下することもあるので、建物の周囲から離れましょう。

● 車の運転時

空き地などがない場合は、道路の左側に車を寄せて停車しましょう。カーラジオなどで地震情報も確認できます。

やむを得ず道路に車を停める場合は、エンジンを切り、ドアはロックせずキーはつけたままにしましょう。

● 避難時には車の使用を控えましょう

災害発生時は、人命救助や消火活動などのために、緊急車両を優先的に通行させ、多くの人の救助・救護にあたらなければなりません。車の使用は、それを妨害し災害を大きくする原因になる場合があります。津波からの避難など、やむを得ない場合を除き、車での移動は控えましょう。



非常用持ち出し品をチェック

一時避難時の非常用持ち出し袋は、背負って逃げやすいリュックサックで大丈夫です。体の一部となるメガネや補聴器、薬など必需品を最優先に。その他避難生活をサポートする品を、目安として3日分用意します。災害時にすぐ持ち出せるよう、玄関に近い場所に置きましょう。

食料関係

- ☐ 飲料水
- ☐ 缶詰、レトルト食品など
- ☐ 卓上コンロ
(予備のボンベ)
- ☐ 固形燃料
- ☐ ラップ

貴重品

- ☐ 現金(小銭も)
- ☐ 通帳・印鑑
- ☐ 身分証明書

衣類関係

- ☐ 防寒用具
- ☐ 寝袋 ☐ 下着
- ☐ 厚手の軍手・靴下
- ☐ タオル・毛布
- ☐ 雨具

安全対策

- ☐ 帽子(落下物から頭を守るため)
- ☐ 懐中電灯・電池
- ☐ 救急セット
- ☐ 常備薬

日用品

- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ マッチまたはライター
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 石鹸
- ☐ 防水シート
- ☐ ビニール袋
- ☐ 携帯カイロ
- ☐ ナイフ・缶切りなど
- ☐ ティッシュ
- ☐ 生理用品