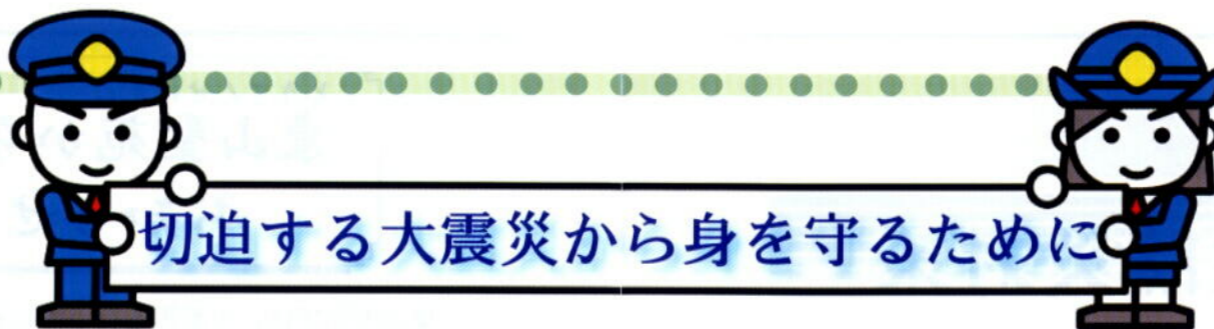


地震が起きたら



日ごろの備え



1 身の安全を守る

地震が起きたら、机の下に入った
り、クッションなどを使い自分の
身を守りましょう。

2 脱出出口を確保する

ドアや窓が変形して開かなくなる
ことがあるので、戸を開け出口を
確保しましょう。



3 火の始末をする

揺れが小さい時はすぐ消し、大き
い時は収まってから。避難時にはガ
スの元栓を閉めたり、ブレーカーを
「切」にする。

4 揺れが収まっても 油断しない

家族の安全や家の被害を確認し、
危険な場所を見つけたら近寄らな
いようにしましょう。



5 避難のテクニック

動きやすい服装で、非常持出し品を
携行し、徒歩で移動しましょう。

6 消火・救護作業の手伝い

隣近所で協力して消火作業やけが人の
救護を行いましょう。



7 正しい情報をつかむ

デマに惑わされないように、
テレビやラジオ、また防災機
関の情報を参考に正しい情報
をつかみましょう。

切迫する大震災から身を守るために

政府の地震調査委員会によると、東海地震が今後
30年以内に発生する確率が**87%**だとする
試算値が公表されました。(算定基準日2008年1月1日)

この試算値は、ここ数年来微増傾向です…

この機会をとらえて家庭での防災会議を開いてみましょう。



「緊急地震速報」ってなに？

「緊急地震速報」とは地震の予想震度と到達時刻を音声で通知するもので
テレビ、ラジオを通じて放送されるもの、ケーブルテレビの回線を使用し
た専用端末などがあります。
直下型などの震源が近い場合は、情報が間に合わなかったりといった技術
的な限界もありますが、わずかな時間を生かして地震の被害を減らすこと
ができるものと期待されています。

非常持出し品

非常持出し品は、家族構成を考え必要なものを用意しておきましょう。
「非常持出し品チェックリスト」を作り、非常持出し袋などに入れ、
いつでも持出せる場所に置きましょう。

非常持出し品チェックリスト(例)

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 予備の乾電池
- ヘルメット・防災頭巾
- 非常食(3日分)
- 飲料水
- ライター・マッチ
- ティッシュペーパー・
トイレットペーパー
- ナイフ・かんきり
- スプーン・はし・カップ
- 下着・くつ下
- 救急薬品・常備薬
- 現金(硬貨も)
- タオル
- 手ぶくろ
- 筆記用具・ノート
(サインペンなど)
- 雨具
- 毛布又は寝袋
- ビニール袋
- リュックサック
- 生理用品

備蓄品

地震が起きた直後は食料の確保が満足に出来ません。救援活動が
受けられるまでの間の食料は各家庭で備えておく必要があります。

備蓄品チェックリスト(例)

- 飲料水
- 食料品
- 衣類
- 卓上コンロ(ボンベ)
- 一人当たり1日
3リットルの水を3日分
- 7日分うち調理不要の
非常食3日分程度
- 季節に応じ
ジャンパーなど
- 布製ガムテープなど
- 簡易トイレ
- ロープ
- ビニールシート
(敷いたり雨よけ)