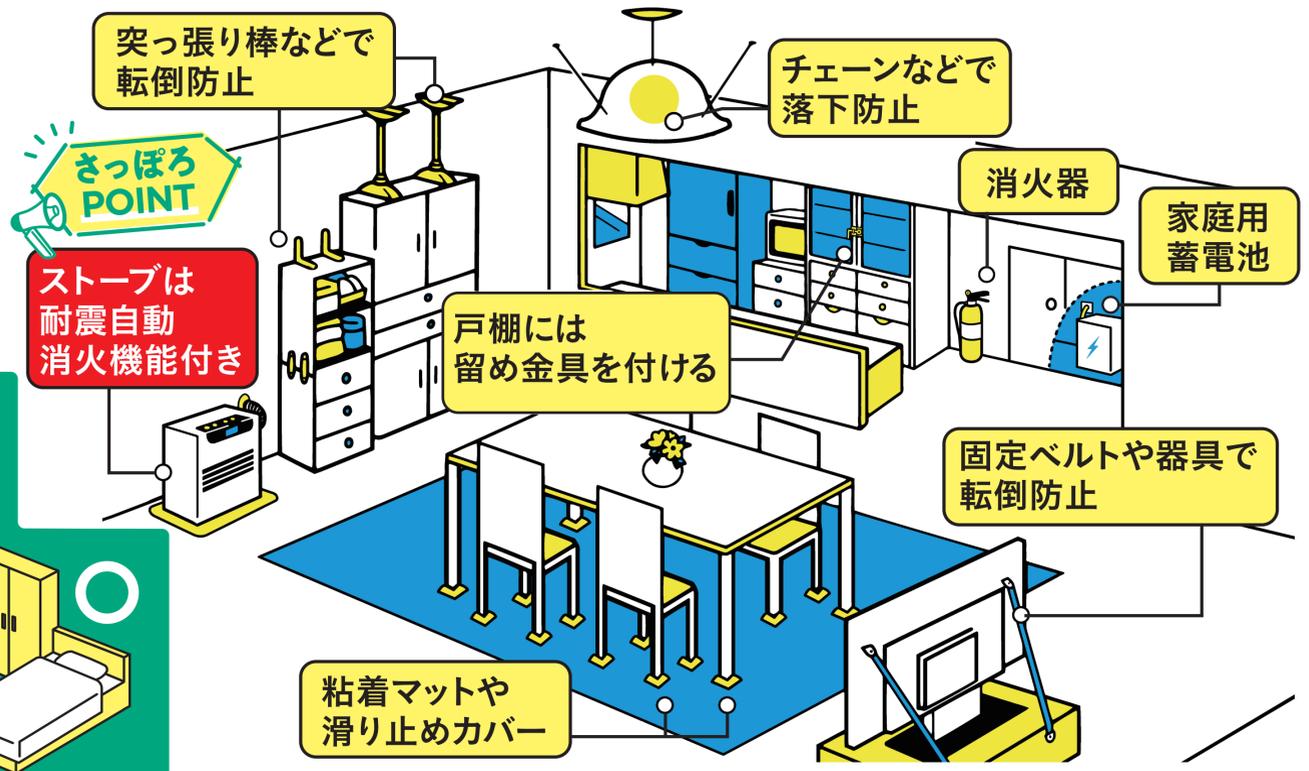


地震災害 命を守る「もしも」の備え

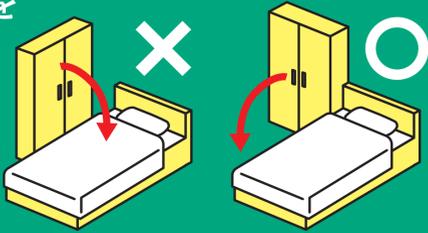
1 命を守る備え～自宅の安全対策～

倒壊した家や家具の下敷きになったり、閉じ込められたりすると、自力で脱出できません。また、真冬には寒さで命を落とす危険も高まります。命を守るためには、「住宅の耐震化」「家具の固定」が大切です。



POINT

- 特に長い時間を過ごす居間や寝室を安全にしましょう
- 家具が倒れてこない位置に寝る、家具の向きを変える等の工夫をしてみましょう



2 命を守る備え～水や食糧の備蓄～

3日間(できれば1週間)分の食料や水を備蓄しましょう。普段使いしているものを多めに購入しておく、ローリングストックがおすすめ!

POINT

- 食べなれた食品を備蓄することで、ストレスを感じやすい災害時でも安心です。
- 缶詰、レトルト、フリーズドライ食品など、消費期限が長めのものが向きます。



水 1人1日3ℓが目安 	寒さ対策 電源不要のストーブ、コンロ 	高齢者、乳幼児 家族ごとに必要なもの 	トイレ対策 簡易トイレや備蓄トイレ
---------------------------	----------------------------------	----------------------------------	---------------------------------

3 地震が起きたら、命を守る行動をとる

地震発生!

物が落ちてこない・倒れてこない・移動してこない場所で身を守る



揺れが収まったら

- 靴を履いて足元のけがを防ぐ
- 火が出ていたら消火を
- ドアや窓を開けて出口を確保
- テレビやラジオ、スマホで情報収集
- ブレーカーを落とし、ガスの元栓を締める



避難の判断

POINT

こんな時は自宅にとどまるのが危険!

- 家屋の倒壊などにより自宅で生活ができない
- 周辺で火災やガス漏れが発生するなどにより危険な状態である

「自宅が安全」と判断したら

在宅避難

- 家庭内備蓄を活用
- 余震や火災が広がるおそれがあるので、いつでも避難できるように準備
- 隣近所で助け合う

「自宅にとどまるのが危険」と判断したら

避難所へ避難

- 避難の際は落下物や足元、ブロック塀の倒壊に注意
- 非常持出品を持参
- 緊急車両の通行の妨げになるので、車で避難しない
- 災害用伝言ダイヤルなどで避難先を家族に知らせる