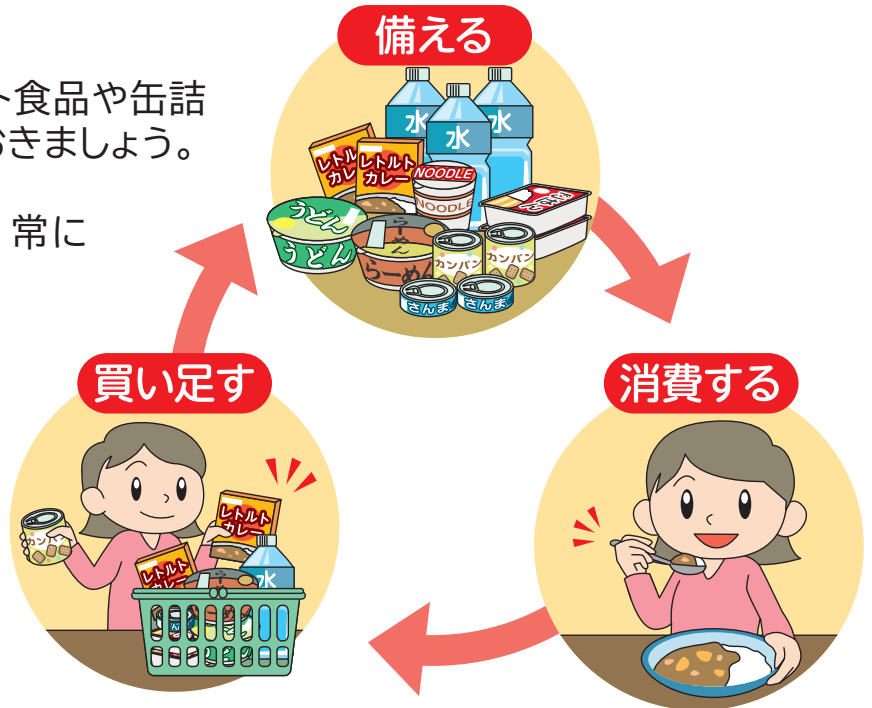


# 知っておこう

## ローリングストック法

- 普段から使っているレトルト食品や缶詰などを少し多めに購入しておきましょう。
- 使った分だけ買い足して、常に一定量の備蓄をしましょう。
- ローリングストック法であれば、非常食の管理や継続が簡単にできます！



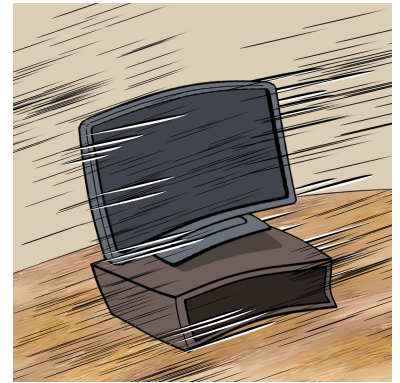
## 高層建築物の備え

マンションなどの高層建築物では、**長周期地震動\***による影響が大きいので、事前に備えましょう。

- ① 高層階では、地表より揺れが大きくなる場合があります。



- ② 上階では、長く揺れ、揺れ幅も大きくなる傾向があります。  
家具などをしっかり固定しましょう。

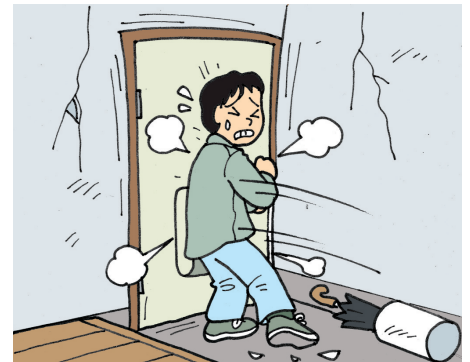


- ③ エレベーターは停電以外でも停止することがあり、上階への水や生活物資の輸送に支障をきたします。

水や食料などを多めに備蓄しておきましょう。



- ④ 玄関のドアが開かなくなることがあります。  
避難口を確保しましょう。



※ 長周期地震動とは、大きな地震が発生したときに生じる、1周期（1往復するのにかかる時間）が長い揺れのことです。詳しくは、気象庁のページで確認することができます。

