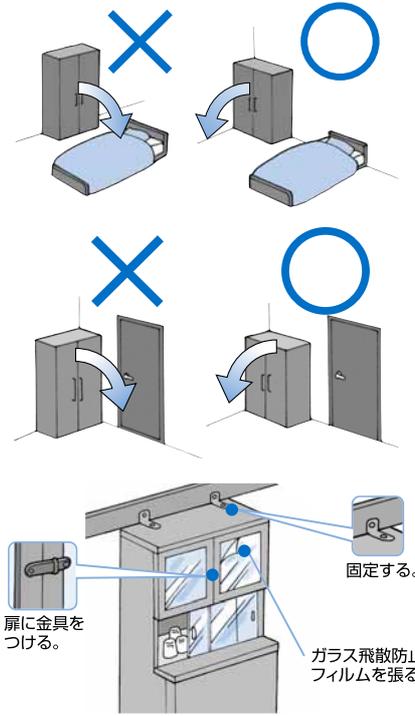


## 家庭でできる備え

### 家具の配置点検と転倒防止

地震によるけがの多くは、ガラスの飛散や家具類の転倒によるものです。家具の安全な配置と転倒防止に努めましょう。ガラス飛散の防止フィルムや家具の転倒防止器具、食器棚の扉ストッパーは、お近くのホームセンターなどで購入できます。



### 家庭内での備蓄

地震などに備えて、備蓄品や非常持出品などを用意しておきましょう。左ページの「備蓄品・非常持出品チェックリスト」でご確認ください。定期的な点検も必要です。



## 防災特集

# できていますか？ 地震への備え

昨年3月11日の東日本大震災から1年。東北地方を中心に大きな被害が発生し、地震の恐ろしさを改めて思い知らされました。

もしものとき、被害を最小限に抑えるにはどうすればいいのか。今回は、防災のための備えや、災害時に心掛けることなどをお知らせいたします。



## もし地震が発生したら…

### 発生直後の注意

慌てずに、落ちて着いて行動しましょう。家具やガラスから離れ、座布団などで頭部を保護しながら、机やテーブルの下に身を隠しましょう。



### 揺れが収まったら

スリッパや靴を履き、調理器具などの火を消しましょう。建物がゆがみ、出入り口が開かなくなることも考えられます。戸や窓を開けて出口を確保しましょう。



### 状況に応じた判断を

避難場所へ行く場合は、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切り、徒歩で避難しましょう。自宅に残る場合も、家の被害を確認するようにしましょう。

