

# 家庭での備え



## 1 普段からの備え

### ① 非常持ち出し品の準備

非常食品(乾パン、缶詰、アルファ米等)／飲料水／救急薬品／懐中電灯  
携帯ラジオ／現金／貴重品／水筒／帽子／下着／タオル／軍手／避難袋／シート等

### ② 家具や棚の点検

洋服ダンス、書棚、食器棚等が倒壊しないように転倒防止の金具や針金で固定する。

### ③ 家族との連絡方法の話し合い

緊急用品購入以外は家族と離れないこと。また、外出中に災害に起こった時の集合場所や連絡方法などを普段から話し合っておくこと。  
災害用伝言ダイヤルの使用方法を確認しておく。



### ④ 避難場所や避難方法の確認

せまい路地、塀際、崖、石垣等の近くは避ける。

### ⑤ 火気に注意

ストーブ・ガス・電気はできるだけ使わない。浴槽やバケツに水を溜める。

### ⑥ 消火器の点検

家屋の外周部の点検 落下物の防止対策

### ⑦ ラジオ・テレビなどにより行政機関の情報を収集する。(不確かな情報に注意)

### ⑧ 隣近所の協力体制づくり



## 2 地震発生時

### (1) 家にいるときに地震が発生したら

#### ① まずは身の安全を確保。

揺れが収まってから火の始末(ガス器具・ストーブ・電気器具を切る。)

#### ② 出口の確保

#### ③ テーブルや丈夫な机の下に避難する。(約1分間、大揺れが止まるまで)

#### ④ 1分過ぎ、大きな揺れが収まったら、頭を保護しながら避難する。

### (2) 屋外にいるときに地震が発生したら

#### ① 建物やブロック塀から離れ、塀の倒壊、瓦、ガラス等の落下に注意し、頭を保護する。

#### ② 広場や空き地、畑等広い場所に避難する。



## 3 地震がおさまったら

### ① ラジオやテレビ等で正確な情報を得て、落ち着いて行動する。デマやうわさ、チェーンメール等に惑わされないようにする。

### ② 危険な場所に近づかない。(切れて垂れ下がった電線、壊れた道路等)

### ③ 家族と協力して身の整理、家の片付けに専念する。

### ④ 心身の健康に注意する。<伝染病等>

### ⑤ 災害のどさくさに紛れた盗み等の犯罪に巻き込まれないようにする。