



# 地震の被害を軽減させるヒント

地震を含む自然災害は、いつ、どこで、どのようなものが発生するか、予測は極めて困難です。

日ごろの「心」、「物」の準備こそが被害を最小限にできるのです。

あなたの家の**あんしん度**はいかがですか？

家族会議はとても大切です。次のようなことを話し合い、確認しておきましょう。



- 避難場所と経路
- 家族の安否確認方法
- 勤め先、学校から帰宅できない場合の対応
- 非常用食料及び飲料水
- 貴重品や非常持ち出し品
- 室内の危険な箇所
- 自宅の耐震診断による耐震性能の確認

## 家の中ではどうするのか

- 本棚や茶ダンスのガラスにフィルムを貼る。
- タンスや家具の上に重い物や固い物をのせない。
- タンスや家具を柱や壁、天井に固定する。
- テレビやオーディオを滑り止めシートなどで固定する。
- 浴槽に水をためておく。



## 家の外ではどうするのか

- 車の燃料はいつも満タンにしておく。
- 塀が倒れないよう補強したり、倒壊しない材質にしたりする。
- 町会や自治会の防災訓練や講習会に参加する。
- ご近所とコミュニケーションをとり、お互いに顔見知りになる。
- 一度、会社や学校から徒歩で帰宅してみる。



## 自宅で揺れ始めたら

- 机の下にもぐったり、クッションなどで頭を守る。
- タンスや家具から離れる。
- あわてて外へ出ない。
- 揺れている時は無理に火を消さない。





### 揺れが収まったら

- 室内にいた家族の安否を確認する。
- 玄関や裏口、窓を開け出口を確保する。
- 玄関や窓から周囲の被害を確認する。
- ガスの元栓を締める。
- 電気のブレーカーを切る。
- 火が出ていたら、大声でご近所に知らせ初期消火をする。
- 被災した人がいたら、近所と協力して救出する。

### 屋外で揺れ始めたら

- バッグや腕で頭を守る。
- ブロック塀や自動販売機などの倒壊、転倒しそうな場所から離れる。
- 電車やバス内では、手すりやつり革に両手でしっかりつかまる。
- 職場や学校などでは、転倒しそうな棚やから離れる。
- 自動車運転中は、ゆっくり減速し停車する。



### 揺れが収まったら

- 周囲の被害の程度を見る。
- 周囲に被災した人がいたら付近の人と手当てする。
- 電車やバス内、デパートなどでは、乗務員や係員の指示に従う。
- 地下街や地下鉄のホームでは、あわてて出口に殺到しない。
- 家族に安否を連絡する。
- 地震の正確な情報をメディアなどから知りデマに惑わされない。
- 自動車の通行ができない場合は
  - ・ 道路外又は道路端に駐め、
  - ・ エンジンキーを付けたままにして、
  - ・ ドアロックはせず、
 その場に自動車を置いて避難する。