



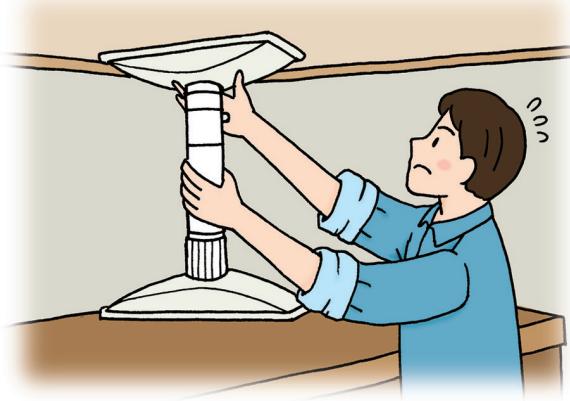
地震に備える

～地震からいのちを守る～



事前に備える

- 建物の耐震化。
- 家具固定と安全スペースの確保。
- 家族や職場で避難方法を話し合っておく。
- 避難のための備えをしておく。



グラッときたら(緊急地震速報が出たら)落下物から身を守る

- 机の下にもぐる(家やオフィス)。
- 布団や枕で頭を守る(寝室)。
- あわてて外に飛び出さない。
- 火を止めるのは揺れがおさまってからあわてずに。



落ち着いて状況を判断して次の行動へ

- 家族の状況は?
- 歩いてもケガをしない?
- 火災は起きていない?
- 避難口は確保できる?
- 津波の危険は?



建物の耐震化、家具固定と安全スペースの確保



- 耐震診断を受け、自分の家が安全か確かめましょう。
- 大型の家具等は避難口や就寝場所に転倒しないように安全スペースを考えて配置のうえ、耐震固定しましょう。
- 電子レンジの飛び出し防止やAV・OA機器の固定も行いましょう。
- 棚の扉にはロックをし、ガラスには飛散防止フィルムを貼り付けましょう。

情報を入手しましょう



- 住んでいる地域の情報を事前に入手しましょう。(ハザードマップなど)
- 緊急地震速報や津波警報などを入手できるようにし、地震発生後も情報を入手し続けましょう。(携帯電話等を活用)

地震発生から避難行動、次の行動まで



- 地震発生時には、まずは身を守る行動をとりましょう。
- 激しい揺れがおさまってからは、あわてずに落ち着いて行動しましょう。
- 余震に備え津波の危険がある場合は、すぐに高台などへ避難しましょう。
- 周囲と助け合い、救出・救助を行いましょう。避難が必要か判断しましょう。