



## 特集

もしものときのために

# 地震への備え、できていますか

地震はいつ起こるかわかりません。被害を最小限に抑えるためには、日ごろからの備えが重要です。いざというときに慌てないために、ご家庭でできる対策を、いま一度見直してみましょう。

### まずはここから！基本の備え

災害の種類に関わらず、共通して大切な備えがあります。

- ① 非常持ち出し品を準備（飲料水や食料は3日分を目安に）
- ② 家族での連絡方法、集合場所の確認
- ③ 避難場所、避難経路の確認

### 室内の安全対策

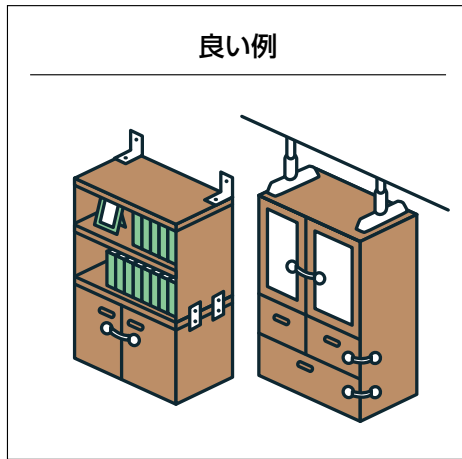
〜日ごろからの備えが、ケガの防止に〜

地震によるケガの多くは、家具の転倒や落下物によるものです。身近な対策が被害を減らします。

- ① 家具を壁に固定（L字金具、つっぱり棒等）し、倒れにくくする
- ② 寝室や避難経路には、背の高い家具や倒れやすい家具を置かない
- ③ 食器棚や窓ガラスには、飛散防止フィルムを貼る
- ④ 重いものは低い位置に収納する



悪い例



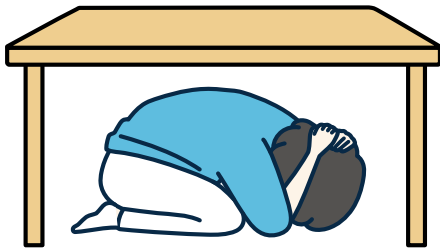
良い例

### 地震が起きたら

〜落ち着いて行動することが大切〜

- ① 揺れを感じたら、机の下などで頭を守る
- ② 慌てて外へ飛び出さない
- ③ 火の後始末は、揺れが収まってから行う
- ④ 危険な場所には近づかない

自分の身を守ることが何より大切です



### 非常持ち出し品 チェックリスト

- 水・保存食(3日分)を用意している
- 懐中電灯・ラジオがある
- モバイルバッテリーを準備している
- 常備薬・救急用品を入れている
- 携帯トイレを準備している
- マスク・ウエットティッシュを入れている
- 季節に応じたもの(防寒着・暑さ対策)を入れている
- 高齢の方や子どもに必要なものを確認している

