

地震が発生したら

地震はいつ発生するか分かりません。普段からどのように行動したらよいか考え、あらかじめ備えておくことが自分の身を守ることに繋がります。

- テーブルやベッドの下などに隠れて身を守る。余裕がなければ、座布団などを利用して頭を保護する。



- 料理中は、可能であればすぐに火を消す。台所は食器棚や冷蔵庫が倒れてケガをしたり、コンロ上の鍋がひっくり返り火傷をする危険があるため無理はしない。



- 揺れがおさまったら、すぐにドアを開けて避難できるように逃げ道を確保する。



- 瓦、窓ガラス、看板等が落ちてくるおそれがあるので、慌てて外に飛び出さない。



家族で防災会議をしよう

月に1回程度は、家族そろって防災会議を開き、実際に地震が発生したときを想定して、災害から身を守る方法などを話し合っておきましょう。非常持出品や防災用具の点検も定期的に行う事が大切です。

家族一人ひとりの役割分担を決める

- 日常の防災対策の役割と、災害発生時の役割を決めておきます。
- 高齢者や乳幼児、妊婦等がいる家庭では、保護担当者を決めましょう。



危険箇所をチェックする

- 家の内外に危険箇所がないかどうかチェックします。
- 危ない場所は、修理や補強について話し合しましょう。



非常持出品をチェックする

- 必要な品がそろっているか確認します。
- 定期的に保存状態や賞味期限を点検し、必要なら交換します。



防災用具をチェックする

- 消火器や救急箱の置き場所を確認します。
- 消火器の使い方、応急手当の方法を覚えておきましょう。



連絡方法を確認する

- 家族が離ればなれになったときの連絡方法を話し合しましょう。
- 災害用伝言ダイヤル「171」の使用方法を確認。また災害地以外に住む親せきや知人を中継地点にして連絡をとるのも有効な手段です。



避難経路を確認する

- 地域の避難場所を確認します。避難経路は一つではなく複数決めておきましょう。
- できれば休日などを利用して家族で避難経路などの下見をしましょう。

