

地震時の心の備え10ヶ条

地震から身を守る最大のポイントは、日頃の「心の備え」です。
火災などの二次災害を引き起こさないためにも、いざという時の行動を覚えておきましょう。

1 まずわが身の安全を図れ

ケガをしたら火の始末や避難がおくれてしまいます。家具の転倒や落下物には十分な対策をしましょう。



6 狭い路地、塀ぎわ、がけや川べりには近寄らない

ブロック塀・門柱・自動販売機などは倒れやすいので注意しましょう。



2 すばやく火の始末、あわてずさわがず冷静に

「火を消せ!」とみんなで声をかけ合い、調理器具や暖房器具などの火を確実に消しましょう。



7 山崩れ、がけ崩れに注意する

山間部で地震を感じたら、早めの避難をしましょう。



3 非常出口を確保する

建物がゆがみ、出入り口が開かなくなることがあるので出口を確保しましょう。



8 避難は徒歩で、荷物は最小限にする

避難場所へは車を使わず、徒歩で避難をしましょう。



4 火が出たらまず消火を

「火事だ!」と大声で叫び、隣近所にも協力を求め初期消火に努めましょう。



9 みんなが協力し合って応急救護

お年寄りや体の不自由な人、ケガ人などに声をかけ、みんなで助け合いましょう。



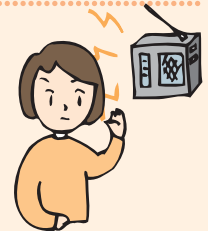
5 外へ逃げるときはあわてずに

外へ逃げるときは、瓦やガラスなどの落下物に注意しましょう。



10 正しい情報をつかみ、余震に注意する

うわさやデマに振り回されず、テレビやラジオで正しい情報をつかみましょう。



今日から始める地震対策

家屋の地震対策

阪神・淡路大震災では、なくなられた方の約9割が家屋や家具の下敷きによる圧死であったと言われています。大規模地震の切迫性が指摘される今、住宅の倒壊を防ぐための対策をしておくことが大切です。建物の耐震性を調べ、問題があれば専門家に依頼し、補強や改修などの対策をしておきましょう。

家の中の地震対策

地震発生後、家具の転倒等により逃げ道をふさがれたりしないように、日頃から安全に脱出できる準備をしておきましょう。