

### 原則 / 事前の備え

## 建物の耐震化や家具の固定をしておきましょう

平成7年の阪神・淡路大震災では犠牲者の約8割が建物の倒壊や家具の転倒で命を落としています。

地震の被害は一瞬のため、起こる前の備えが第一です。特に昭和56年以前に建てられた木造住宅の場合は、必要に応じて耐震補強しましょう。

### グラツときたら、まず身を守る

緊急地震速報を見聞きしたり、地震の揺れを感じたら、すぐに身を守りましょう。

### 揺れがおさまったら…

- ▶ 家族の無事を確認する。
- ▶ ドアを開け、出口を確保する。
- ▶ 火の始末、火の元の確認をする。

### 在宅避難できそうなときは…

自宅に、倒壊や火災の危険がなければ、避難所・避難場所に避難する必要はありません。

避難所に収容できる人数は限られます。また、感染症予防の観点からも、倒壊する危険がなければ自宅にとどまりましょう。

### 自宅が危険なときは、安全な親戚・知人宅や避難所・避難場所へ避難しましょう。

以下のようなときは避難しましょう。

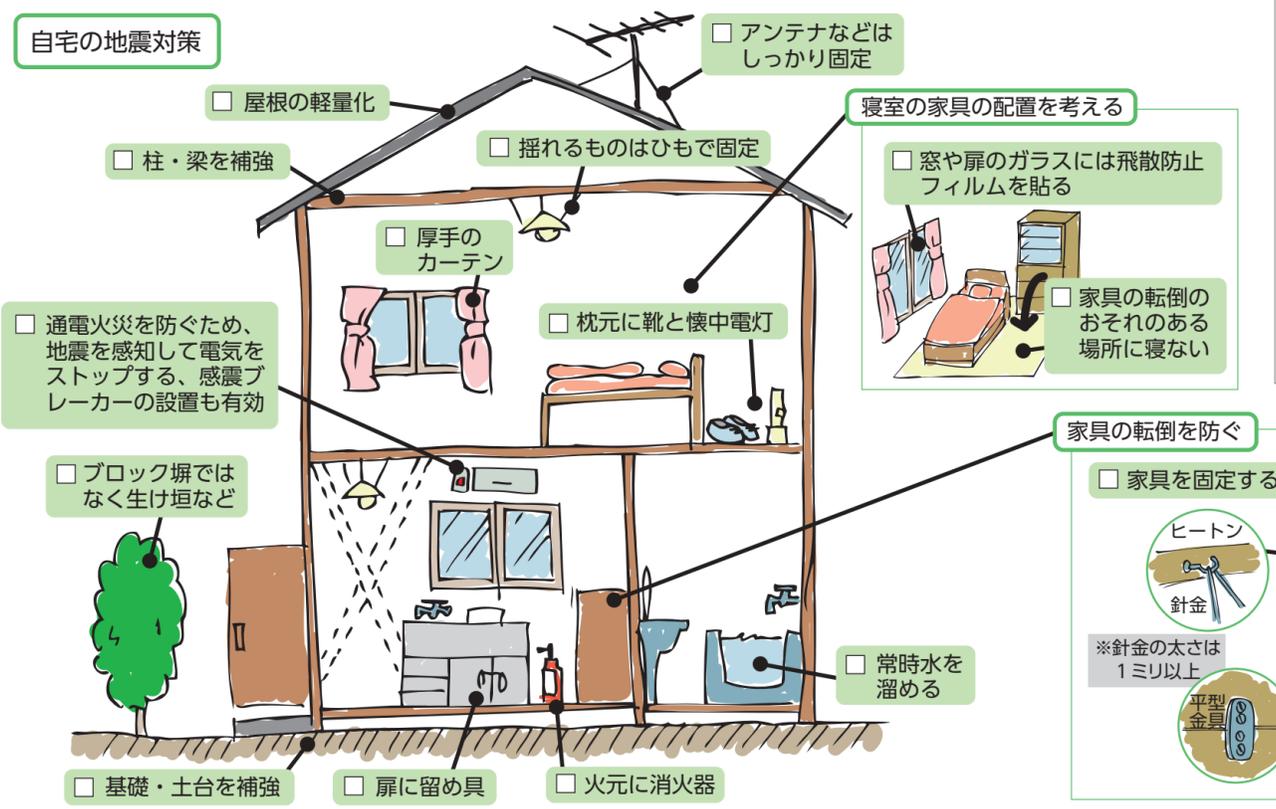
- ▶ 余震により、家が倒壊する危険があるとき。
- ▶ 周辺で火災が発生しているとき。
- ▶ 余震により、がけ崩れの危険があるとき。



### 地震の揺れから命を守る事前の備え

次のような対策が地震被害の軽減に効果的です。自宅や職場の対策状況をチェックしておきましょう。

#### 自宅の地震対策



### グラツきたときの身の守りかた

#### 屋内にいるとき

机やテーブルの下に入るなどして頭を守り、揺れがおさまるのを待ちましょう。

- ▶ 揺れているときに、火の始末をするのは危険です。
- ▶ 揺れがおさまったら、ドアなどを開けて出口を確保しましょう。



#### 屋外にいるとき

建物、ブロック塀、木、電柱から離れ、かばんなどで頭を守り、小さくなって揺れがおさまるのを待ちましょう。



出典：日本シェイクアウト提唱会議

### 緊急地震速報は唯一の事前情報

緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れが来るまでの時間はごくわずかです。この短い間に落ちてくるものや倒れてくるものを避け、あわてずに身の安全を確保しましょう。

速報が間に合わない場合もありますので、地震の揺れを感じたときは身を守る行動を心掛けましょう。



### 非常持ち出し品・備蓄品の準備

□ ローリングストック方式を活用し、食料や飲料水は家族全員分を7日以上備蓄している。



推奨 7日分

非常持ち出し品・非常用備蓄品やローリングストック方式は、