

## 地震が発生したら…

|                                                |                                                                           |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| チェック項目①<br><input type="checkbox"/> 身を守る       | 地震が収まるまで丈夫な机やテーブルの下に隠れましょう。もしその場に隠れると<br>ころがなければ、座布団や布団で頭を守りましょう。         |
| チェック項目②<br><input type="checkbox"/> 火を消す       | 揺れが収まったら、キッチンでコンロを使用していた場合は、火を消しましょう。<br>2次災害を防ぐためにも、ガスの元栓も閉めましょう。        |
| チェック項目③<br><input type="checkbox"/> 家族の安全を確保する | 家の中を歩く時は、蛍光灯の破片などが散乱している場合があります。室内でも靴<br>を履いて、自分の危険を回避しながら家族の安全を確保してください。 |
| チェック項目④<br><input type="checkbox"/> 避難する前に     | 身軽に避難できるように最低限のものだけを持ち出しましょう。                                             |
| チェック項目⑤<br><input type="checkbox"/> 避難は歩いて     | 避難時は自動車の使用は避けましょう。交通渋滞の原因となり、緊急車両の通行の<br>妨げとなります。                         |
| チェック項目⑥<br><input type="checkbox"/> 建物から離れて避難  | 地震の後は建物は傾き、余震の影響で倒壊する危険があります。建物の側を離れて<br>避難しましょう。                         |
| チェック項目⑦<br><input type="checkbox"/> 正しい情報を聞こう  | 市の防災無線放送やラジオの正しい情報を聞き、パニックにならないように注意し<br>ましょう。                            |

## 非常用持ち出しリスト(参考)

各家庭でいざという時に備える「非常用持ち出し品」。災害時に、被災地に救援物資が届くまでの3日間程度を自足してしのぐための備えをしましょう。

「1次持ち出し品」とは、避難時にすぐに持ち出すべき必要最小限の備えで、被災時・非常時の最初の1日をしのぐための品です。リュックサックなどにひとまとめにしておきましょう。

「2次持ち出し品」とは、避難した後で少し余裕がでてから安全を確認して自宅に戻り、避難所へ持ち出したり、自宅で避難生活を送ったりするうえで必要なものです。



|                                                  |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 枕もとに備えておきたいもの                                    | <input type="checkbox"/> 懐中電灯<br><input type="checkbox"/> ホイッスル(笛)<br><input type="checkbox"/> 運動靴                                                                                                                            | 小型のもの。LEDの省電力タイプがおすすめです。<br>建物倒壊した際には、救出を求める声はなかなか届きません。ホイッスルなら遠くまで音が届き、体力の消耗がありません。床に散乱したガラスなどでケガをするのを防ぐためのものです。使い古したもので結構です。                                                                                                                         |
| 1次持出品<br>※耐震強度がない家屋は、倒壊しにくく、かつ取り出しやすい場所に保管しましょう。 | <input type="checkbox"/> 飲料水<br><input type="checkbox"/> 非常食品<br><input type="checkbox"/> ラジオ<br><input type="checkbox"/> 予備電池<br><input type="checkbox"/> タオル                                                                | ペットボトル 500ml を家族人数分<br>飴、シリアルバーなど高カロリーなもの<br>小型のもの<br>懐中電灯とラジオは電池の規格をあわせましょう。                                                                                                                                                                          |
| ※移動に支障がないように、必要最小限にしましょう。                        | <input type="checkbox"/> 応急医療品<br><input type="checkbox"/> 現金                                                                                                                                                                 | ばんそうこう、ガーゼ、包帯、三角巾、消毒薬、解熱剤、胃腸薬、かぜ薬、鎮痛剤、目薬、常備薬<br>小銭も用意しましょう                                                                                                                                                                                             |
| 2次持出品<br>※食料・飲料水は3日間分の用意が必要です。                   | <input type="checkbox"/> 飲料水<br><input type="checkbox"/> ポリタンク<br><input type="checkbox"/> 食料<br><input type="checkbox"/> 衣類<br><input type="checkbox"/> 生活用品<br><input type="checkbox"/> 貴重品<br><input type="checkbox"/> その他 | 成人は1日3ℓ<br>給水場所までの往復を考え、運搬用など複数あると便利です。支援物資が届くまでのつなぎとして、調理不要の高カロリー食品を用意してください。シリアル、缶詰など<br>□下着、□靴下、□シャツ、□ズボン、□手袋(軍手、ゴム製)、□防止、□防寒具、□雨具、□靴<br>□洗面用具、□裁縫セット、□防塵ゴーグル、□マスク、□トイレットペーパー<br>□預金通帳、□身分証明書、□健康保険証、□現金、□印鑑<br>□ガムテープ、□ラップ・アルミホイル、□ビニール袋、□筆記用具、□食器 |

