

## ○まずは身の安全を

揺れを感じたら丈夫な机やテーブルの下に身を隠しましょう。

## ○すばやく火の始末

使用中のガス器具、ストーブなどは、あわてず冷静に火を消しましょう。

## ○落下物などに注意

あわてて外に飛び出すと屋根瓦などが落ちてくることがあるので、注意しましょう。

## ○避難の準備

防災ずきんなどを被り、非常持出品のリュックを背負い徒歩で避難、両手は常に使用できる ようにしておきましょう。

## ○正しい情報の入手

ラジオなどで正確な情報を入手。デマにまどわされずに行動しましょう。

## ○災害用伝言ダイヤル

大災害発生時に、電話が通じなくなったら、災害用伝言ダイヤル「171」で家族や友人の安否を確認しましょう。

## ○駅やデパートなどでは

あわてて出口に殺到せずに係員の指示に従い、落ち着いて行動しましょう。

## ○海辺では津波に注意

海水浴場や海辺にいるときは、津波に注意。揺れを感じたら直ちに避難しましょう。監視員などに従いましょう。

## ○家具の転倒防止

タンスや本棚などは倒れないようにL型等で壁に固定しましょう。ベッドの上に倒れないような配置も重要です。

## ○家庭の防災会議

家族があわてずに行動できるよう、災害時の役割分担を決め、避難場所や経路も確認。旅行などの時も、必ず非難場所を確認する。

## ○防災訓練

地域で行われる防災訓練には、積極的に参加して、防災知識や行動力を身につけましょう。

## ○非常持出品などの準備

非常持出品は、リュックなどに入れてすぐに持ち出せる場所に置きましょう。断水などに備え、備蓄品も必ず準備しましょう。

☆非常持ち出し袋には、次のようなものがが必要です。

印鑑・現金・救急箱・貯金通帳・懐中電灯・ライター・缶切り・ロウソク・ナイフ・衣類・手袋・ほ乳びん・インスタントラーメン・毛布・ラジオ・食品・ヘルメット・防災ずきん・電池・水など