

# 地震に対する備え

- ◆ 地震が発生したとき、被害を最小限におさえるには、一人ひとりがあわてずに適切な行動をとることが大切です。
- ◆ そのためには、日ごろから地震について関心を持ち、いざというときに落ち着いて行動できるよう、正しい心構えを身につけておくことが必要です。
- ◆ そこで、次のようなことを、普段から心がけ、いざというときに適切な行動ができるようにしておきましょう。

## 1 家族でよく話し合っておきましょう。

- ▶▶ 大規模地震が発生したとき、家族があわてずに行動できるよう、普段から次のようなことを話し合い、それぞれの分担を決めておきましょう。
  - ・ 家の中でどこが一番安全か
  - ・ 救急医療品や火気などの点検
  - ・ 幼児や高齢者の避難はどうするか
  - ・ 避難場所、避難路はどこにあるか
  - ・ 避難する場合、誰が何を持ち出すか
  - ・ 非常持出袋には何を入れ、どこに置いておくか
  - ・ 家族間の連絡方法と落ち合う場所はどこにするか
  - ・ 昼の場合、夜の場合の違いはどうするか

## 2 非常持出品を準備しておきましょう。

- ▶▶ 避難が必要な場合、避難場所での生活に最低限必要な物を準備し、また、けがをしたときに応急手当できるよう応急医療品などもリュックサックやディパックなど背中に背負えるものに入れて、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

非常持ち出し品の例	印鑑、預金通帳、懐中電灯、ロウソク、手袋、水、携帯ラジオ、現金、ライター、ナイフ、非常用食品、缶切り、救急医療品、衣類、予備の電池、など ※乳児がいる場合は、ミルク、ほ乳瓶、紙おむつ、など
非常持出袋の目安	目安として、男性で15kg以下、女性で10kg以下にまとめましょう。

- ▶ 夜間の地震発生に備え、寝室に懐中電灯や、床に飛散したガラスによるけがを防ぐために厚手のスリッパや運動靴などを用意しておくのも良いでしょう。

### 3 火災に備え、消火器などを備えておきましょう。

- ▶ 万一の出火に備え、消火器や消火用バケツなどをすぐに使える場所に用意しておきましょう。また、風呂の水は常にためておくように心がけましょう。
- ▶ 火災が発生したときに確実に消火できるよう、普段から防火訓練や防災訓練に参加し、消火器の使い方になれておきましょう。

### 4 家具の転倒や落下物でけがをしないよう備えましょう。

- ▶ 冷蔵庫や家具などの転倒でけがをしないよう、ホームセンター等で販売されている固定金具等で転倒防止の措置を講じておきましょう。
- ▶ シャンデリアなど重量のある照明器具は確実に固定しておきましょう。
- ▶ 重い物や硬い物は棚や家具の上などの高いところには置かないようにしましょう。

### 5 ブロック塀や石塀、ベランダなどの安全点検をしておきましょう。

- ▶ ブロック塀や石塀などが転倒すると大変危険です。傾いていないか、ひびが入っていないか、鉄筋がきちんと入っているかなど、工事業者等と相談して点検し、必要があれば補強工事をしておきましょう。
- ▶ ベランダや看板など、地震により落下する場合がありますので、金具が錆びて

いないか、強度は十分に確保されているかなど、施工業者と相談して点検し、必要があれば補強工事をおこなしましょう。

## 地震 そのときの、10のポイント

- 1 グラツときたら身の安全
- 2 落ち着いて火の元確認初期消火
- 3 ガラスの破片に気をつけよう
- 4 窓や戸を開け、出口を確保
- 5 落下物、あわてて外に飛び出さない
- 6 門や塀には近寄らない
- 7 正しい情報、確かな行動
- 8 確かめ合おう、我が家の安全、隣の安否
- 9 協力しあって救出・救護
- 10 避難の前に安全確認、電気・ガス

---

福島県災害対策課

〒960-8670 福島県杉妻町 2-16

電話：024-521-7194

FAX：024-521-7920