

「もしも」の時、あなたと、あなたの大切な人を守るために 地震発生時の行動を確認しましょう！

突然の地震。どう動けばいいか、家族で話をしたことはありますか？
いざという時に後悔しないためにも、日ごろの備えを再確認しましょう。

地震から身を守るための3行動

揺れを感じたら、慌てずに、まずは身を守ることを第1に考えましょう。

- ①まず低く 揺れに倒される前に姿勢を低くする
- ②頭を守り 手や腕で頭や首を守る
- ③動かない 揺れが収まるまで動かない



揺れがおさまったら

- ①周囲を確認 焦らず落ち着いてご自身の安全を確保しましょう。
- ②安全の確保 窓や戸を開け、出口の確保をしましょう。

あなたはどんな災害対策をしていますか？

いざというときに自分自身や大切な人を守るのは、1つの対策、1つの知識、1つの道具かもしれません。ご家庭でできることから、始めてみませんか？

災害が発生する前にできる5つの行動

①家具の置き方を工夫しましょう

上から大きな物が落ちてくるかもしれません。
家具の固定や配置換えなどを検討しましょう。

②家族の安否確認方法を決めましょう

いつ災害が発生しても良いように、お互いの安否情報を確認できるようにしておきましょう。

③非常用持ち出し用品を準備しましょう

非常持出品を備え、置き場所についても話し合
いましょう。食料や薬の管理も忘れずに。

④避難場所や避難経路を確認しましょう

みんなで行動しているとは限りません。
ハザードマップを活用しながら、避難場所、避
難経路を実際に確認しながら歩いてみましょう。

⑤食料・飲料などの備蓄を準備しましょう

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、飲
料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。また、できる
だけ普段の生活で利用されている食品等を備えるようにしましょう。



★災害用伝言ダイヤル

局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている
家族などが、伝言を再生できます。

※毎月1日、15日に体験利用ができます。