

「地震対策」もう一度確認しましょう！

「四川大地震」「岩手・宮城内陸地震」と大きな地震が続いて発生しており、日本近辺の地震帯が「活動期」に入っているとの見方もあります。大地震に備えて、各ご家庭の「地震対策」の確認をお願いします。

特に

- ① 日頃の心構えと準備
- ② 緊急持ち出し品の準備
- ③ 家族を守る地震の心得

資料:「みんなで考えようわが家の地震対策」(奈良県)より抜粋

1 日頃の心構えと準備

地震が発生したときにどのように対応するのか、何処に避難をするのかといったことを普段から考え、みんなで話し合ひましょう。

避難のとき、
「その場所」
「方法」
「ルート」
などは？



勤め先や外出中の
家族の安否確認は？



最初は家族で話し合ひ、家族各員の役割や、外出中に地震が発生した場合の安否の確認方法や、集合場所について事前に決めておきましょう。

病人や高齢者への配慮は？



家族での防災に関する話し合ひができれば、今度は、ご近所や地域で話し合うようにしましょう。

非常持ち出し品の準備は？



近所との協力関係は？



近所に火事が起こったときは？



ご近所や地域で話し合うときには、お年寄りや体の不自由な人達を助け合うことのできるような方法や役割についても話し合ひましょう。
みんなで協力して安全で快適な街にしましょう。

2 緊急持ち出し品を準備しよう

いざというときに備えて日頃から非常持ち出し品を準備しておきましょう。

一次持出品

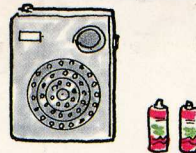
持出品を欲張りすぎると避難時に支障が生じます。

貴重品



現金、権利証書、預貯金通帳、免許証、健康保険証など

携帯ラジオ



予備電池は多めにストックしておく

懐中電灯



予備電池を忘れずに

衣類



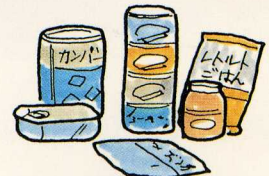
下着、上着、タオル、紙おむつなど

応急医療品



バンソウコウ、傷薬、包帯、抗生物質、病人・お年寄りの常備薬を忘れずに

非常食品



かんパン、缶詰など火を通さなくても食べられる物。ミネラルウォーター、水筒など

二次持出品

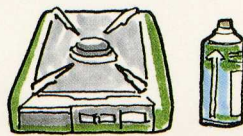
二次持出品は、災害復旧までの数日間(最低3日分)を自足できるように準備しておきましょう。

食品



米(缶詰やレトルトのごはん、アルファ米も便利) 缶詰やレトルトのおかず 菓子類 梅干しや調味料

燃料



卓上コンロ 固形燃料

水



飲料水は一人1日3ℓを目安に。飲むときは、煮沸してから。

お年寄りや乳幼児用食品も用意



粉ミルクや離乳食、流動食など乳幼児やお年寄り・病人のことも忘れないように。

日常生活の中でも、お風呂の残り湯を活用するなどの習慣をつけましょう。

水道がとまったとき、水洗トイレは使用できなくなりますが、風呂の残り湯をくんで流すといいでしょう。消火のための水の確保という点でも重要なことですが、トイレの水やそのほかの生活上からも、断水の際に大いに役に立ちます。



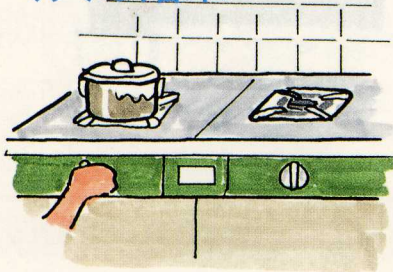
3 家族を守る 地震の心得10か条

地震が起きたらどうすべきか。地震発生時のルールを知っておかないと被害をむやみに拡大することになります。あなたの冷静な行動が家族の命を守ります。

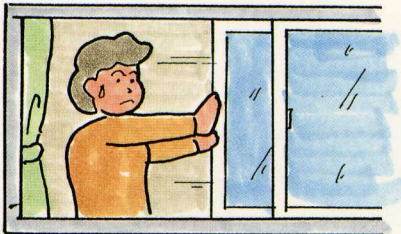
1 まず身の安全を



2 すばやく火の始末



3 戸を開けて出口を確保



4 火が出たらすぐ消火



5 あわてて外に飛び出さない



6 狭い路地やブロック塀には近づかない



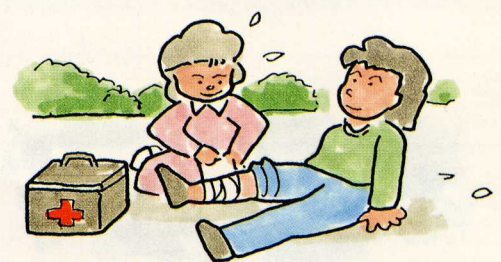
7 山崩れ、ガケ崩れに注意



8 避難は徒歩で 持物は最小限に



9 協力し合って応急救護



10 正しい情報、適切な行動

