

# 地震

# の予備知識

## 地震が起きたらとるべき行動

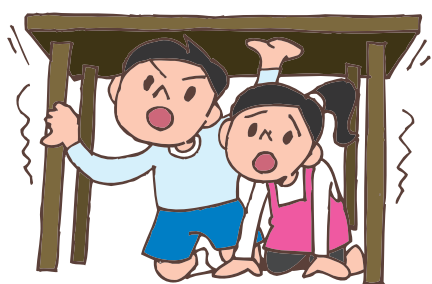
**地震発生**

身の安全の確保

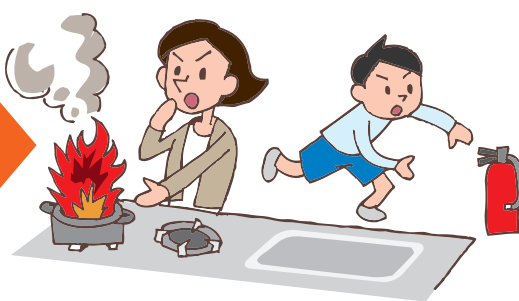
揺れがおさまったら  
火の始末・出口の確保

わが家の安全確認・  
避難の準備

強い揺れを感じたら、まずは自分の身の安全を最優先に守るように心がけましょう。大きな揺れの中、無理にコンロ等の火を消そうとするのはやけどをするおそれがあり大変危険です。



揺れがおさまったら、火の始末を行いましょ。また余震に備え、ドアを開けるなど出口を確保しましょ。



家族や隣近所の安全を確認しましょ。余震で被害拡大のおそれがある場合はすぐに避難を開始しましょ。避難する場合には、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めてから避難しましょ。外出中の家族のために避難先や安否情報を書いたメモを残すことも大切です。



**津波浸水想定区域内に自宅などがある場合は…**

強い揺れや、弱くてもゆっくりとした長い揺れを感じたら、「すぐに避難」を心がけてください。津波が来るおそれがありますので、揺れがおさまったらすぐに避難を開始しましょ。テレビやラジオの情報を待っていると逃げ遅れることがありますので、**避難しながら情報を確認しましょ。**

## 停電に備えましょ

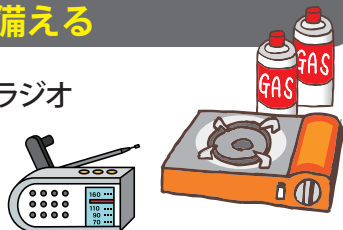
### 夜間の明かりの確保

- 懐中電灯やランタン (乾電池と一緒に準備) ※ろうそくは火災を招くおそれがあるため使用しない
- スマートフォンのライト機能を活用する



### 家電製品が使えない状況に備える

- 電池で動くポータブルテレビやラジオ
- カセットガスコンロ・ガスボンベ



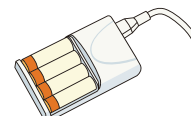
### 寒さ対策をする

- 電池式やカセットガス式ストーブなどの電気が不要な暖房機器
- 使い捨てカイロ
- 毛布
- 暖かい上着



### スマートフォンや携帯電話の充電手段を準備する

- 乾電池式充電器 (乾電池と一緒に準備)
- モバイルバッテリー



### 断水対策をする

- 飲料水
- ポリ容器 (給水された水を入れる)
- 災害用トイレセット



※浴槽に水を貯めておくと、トイレを流す水や、体を洗う時に使用できます。

### ! 災害時にあわてないために日頃からの備えを

ガソリンは普段から残量が1/2ほどになったら給油するようにしておくと安心です。また、ホームタンクをお使いの場合でも、**灯油を1缶(18ℓ)**余分に備えておくと安心です。

### 停電時の注意

停電復旧時の火災を防ぐため、停電時にはブレーカーを落とし、復旧後に戻すようにしましょ。