

# 自助～自分の身は自分で守る～

いつ発生するかわからない地震。日ごろから物心両面の準備をしておき、地震が発生してもあわてずに自分の身を守りましょう。

## 《正しい情報を収集する》

間違った情報に惑わされないように、テレビやラジオ、防災行政無線などから正しい情報を得るようにしましょう。



## 《まずは身の安全を》

揺れを感じてから、あわてて外に飛び出すのは大変危険です。座布団などで頭部を保護し、丈夫な机やテーブルの下に隠れましょう。自身の安全が第一です。



## 《屋外にいるときは》

ガラスの破片や看板が落ちてくる危険があります。カバンなどで頭部を保護し何かの下に隠れるようにしましょう。ブロック塀や自動販売機は倒れてくる恐れがあるので近寄らないようにしましょう。



## 《火の始末を》

揺れが小さいときにはすぐに、大きいときには揺れがおさまってから火を消します。避難するときはガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切りましょう。



# 揺れを感じたら

## 《避難経路の確保》

地震が発生すると建物がゆがんでドアが開かなくなることがあります。外に避難できるように出口を確保しましょう。



## 《あわてて外へ飛び出さない》

あわてて外へ飛び出すと看板やガラスの破片などでケガをする恐れがあります。周囲の状況を良く確かめて落ち着いて行動しましょう。



## 《火が出たら素早く消火を》

火災が発生したら素早く初期消火をしましょう。「火事だ」と大声で周囲の人に知らせ火災が大きくならないうちに消火しましょう。



## 非常用持ち出し品（例）

- 水と非常食。最低3日分必要（水は、1人1日3リットル×家族の人数×3日）
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 貴重品（現金、印鑑、権利書など）
- 救急薬品・常備薬
- 衣類・生活用品
- ヘルメット（防災頭巾）

**非常用持ち出し品を備えよう**  
災害が発生したときに備えて、日ごろから非常用持ち出し品を準備しておきましょう。また、持ち出し品は食糧の賞味期限やライト・ラジオ用電池の消耗状況などを定期的に確認しましょう。