

災害から身を守る

災害から身を守る



地震

日頃の備え

備えることで危険は減らせます

家具の固定

- 家具の固定は、今すぐできる地震対策です。家具が転倒や移動をしないように、しっかりと固定しておきましょう。
- 家の中に閉じ込められないように、家具の向きや配置を工夫しましょう。
- ガラスには飛散防止フィルムを貼りましょう。



消火の備え

- 火災発生に備えて、消火器を準備しておきましょう。

住宅の耐震化

- 耐震診断を受けて、必要な補強をしておきましょう。

家族間での話し合い

- 離れ離れになった場合の安否の確認方法を決めておきましょう。
- 避難場所や避難経路を確認しておきましょう。
- 防災に関する講演会などに家族で参加しましょう。

地震が起こったら…

「身の安全」を最優先に行動を

屋内にいるとき

- 揺れを感じたら、まず丈夫な机やテーブルなどの下に身を隠しましょう。
- 揺れがおさまるまでは、あわてて外へ飛び出さず、落ち着いて行動しましょう。
- 揺れがおさまったら、あわてずに火の始末をしましょう。
- 割れたガラスなどを踏んでけがをしないように、スリッパや靴を履いて移動しましょう。

屋外にいるとき

- カバンや手荷物などで頭を保護し、公園や空き地など落下物の危険のない安全な場所へ避難しましょう。

車を運転しているとき

- 徐々にスピードを下げ、ゆっくりと道路の左側に車を止めましょう。
- 車を離れるときは、キーをつけたままにして、徒歩で避難しましょう。

電車やバスに乗っているとき

- 座席に座っているときは、頭を保護して姿勢を低くしましょう。
- 立っているときは、転倒しないようにつり革や手すりにしっかりつかまりましょう。

地震発生その瞬間

地震発生の瞬間は適切な判断が難しい

- 大震災体験者の中には、突然の揺れに「飛行機が落ちた」「工場が爆発した」「火山が噴火した」と感じた話す人もいます。身体がこわばって頭が真っ白になり、適切な判断が難しくなるのです。あらかじめ家族と話し合う、防火防災訓練への参加などで、とるべき行動を想像しておくことが大切です。



最優先で自分の命を守る

- 強い揺れで家具類が転倒して下敷きになったり、窓ガラスの破片などの落下物が頭を直撃すると、負傷したり命を落とす場合もあります。まわりの様子を見ながら、すぐに物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に移動。自分自身と家族の命を守ることを最優先に考えて行動します(自助)。



風水害

日頃の備え

防災情報の収集

- 気象台の発表する大雨警報や台風などの情報に注意しましょう。



地域の危険箇所や避難経路の確認

- お住まいの地域の危険箇所(過去に浸水した場所など)や避難経路を予め把握、確認してきましょう。

