

日頃からの備え

●警戒宣言が発令されたとき、避難する場所や経路を決めてありますか？



●自分の家が地震に安全かどうかの耐震診断をしてありますか？



●家具類が倒れないように固定してありますか？



●ブロック塀や門柱などの点検、改善はしてありますか？



●家族の7日分の食糧と3日分の飲料水を保存していますか？1人1日3ℓが目安です。



●警戒宣言発令時の家族の役割分担や連絡方法を決めてありますか？



●自分で初期消火が行えるよう、ふだんから訓練に参加していますか？



●自分の住んでいる場所は土砂災害の危険はありますか？



地震が起きた時の心得10ヶ条

1 まず、わが身の安全を



2 すばやく火の始末



3 山崩れ、がけ崩れ、に注意



4 火が出たらまず消火



5 外へ逃げるときはあわてずに



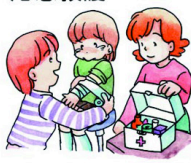
6 狭い路地、へいぎわ、がけや川べりに近寄らない



7 避難は歩いて、持物は少なく



8 協力しあって 応急救護



9 正しい情報をつかみ、デマにまどわされない



10 秩序を守り 衛生に注意



非常持出品リスト

非常持出袋(リュックサック)

◆非常食

- 食料(家族7日分)
- 飲料水(家族3日分)
- 粉ミルク

◆生活用品

- フォーク・スプーン
- 缶きり
- ナイフ
- 卓上コンロ・予備ボンベ
- ローソク・マッチ
- タオル
- ウェットティッシュ
- ティッシュ

◆衣類

- 着替え類
- 下着類

◆貴重品

- 現金・10円玉(公衆電話用)
- 印鑑
- 通帳・有価証券類
- 保険証

◆救急セット

- 脱脂綿
- 消毒液
- きず薬
- 絆創膏
- 湿布薬
- 目薬
- その他の薬

◆その他

- ヘルメット
- 軍手・手袋
- 携帯ラジオ

家庭備蓄品リスト



水(ポリタンク)



調理用ラップ



ビニール袋



ガーゼ



懐中電灯・予備電池



洗面用具



救急箱



マスク



ヒモ・ロープ



はさみ



ピンセット



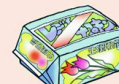
毛布



トイレトペーパー



紙おむつ



生理用品



寝袋