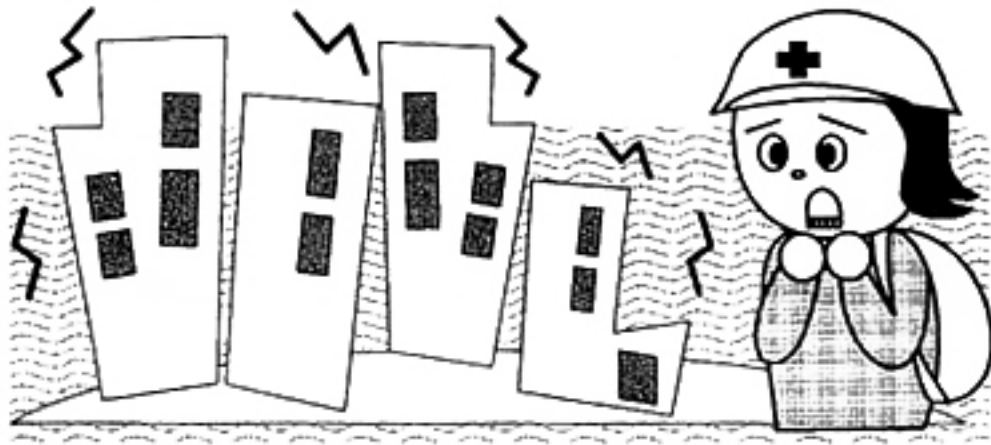


防災



備える

◆家具類の転倒、落下防止のための工夫をしていますか？

【テレビの耐震対策】-----

過去の地震における被害の代表例としてテレビの移動・落下が挙げられます。テレビは、地震時に置いてある棚から飛び出したり落下することで突然凶器に変わります。特に高い位置に置いてある場合は、適切な固定を施しましょう。

【ガラスの飛散防止】-----

窓ガラスや食器棚のガラスが地震時に破損し、避難する際に足を傷つける原因となります。飛散防止用のフィルムがありますので貼ることをお勧めします。

【収納の工夫による地震対策】-----

家具の転倒のしやすさは、その重心の高さに関係します。できるだけ重いものを下に収納し、重心を低くし、倒れにくくしましょう。また、家具の上にはものを置かないことがベストですが、ストッパーの役割を果たすような、家具と天井の隙間を埋めることは転倒防止に効果的。

【適切な家具の配置】-----

廊下や出入口などに家具を置くと、転倒し、避難の妨げとなったり、扉が開かなくなる恐れがあります。家具配置を一度見直してみましょう。

①

健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね！

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。
本社フリーダイヤルでもお問い合わせ致します。

☎0120-477955(石田)

かちどき薬品グループ

家庭防災会議を開こう

家族の安否確認

自宅にいるとき災害に合うとは限りません。家族がバラバラになってしまった時のために、いざという時の連絡方法を決めておきましょう。

災害用
伝言ダイヤル
171

一定規模以上の災害が起きると、NTTの「災害伝言ダイヤル」が利用できるようになります。被災者が録音した安否情報などを全国に設置された「災害伝言ダイヤルセンター」を通じて確認することができます。

《使用方法》「171」をダイヤル
⇒「1(録音)または2(再生)」を押す
⇒(被災者の)自宅の電話番号を押す

避難訓練

学校や職場での避難訓練だけでなく地域の避難訓練にも積極的に参加しましょう。津波や山・崖崩れの危険予想区域となっている場合は、特に必要です。



緊急時の避難場所



自分の住んでいる地域の広域避難場所とそこへの避難経路の確認をしておきましょう。また、家族が離散した場合の連絡・集合方法、集合場所も決めておくこと。

②

◆ 非常持出品のチェック ◆

非常食(水)



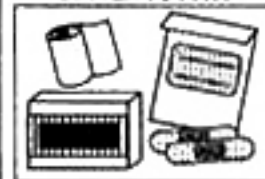
- カンパン、缶詰、パンの缶詰など火を通さなくても食べられるもの。
- ミネラルウォーターなどの飲料水。
- 缶切り・栓抜き・ナイフ・紙皿・紙コップ・水筒なども用意しましょう。

携帯ラジオ・懐中電灯



- 小型で、FM・AM両方を聞くことができるものを選びましょう。
- 予備の電池は多めに用意しましょう。
- ※手動で発電するもの、一体型のものもあります。

救急薬品



- 絆創膏、傷薬、包帯、胃腸薬、鎮痛剤、調剤薬など一般的な救急用品や医薬品。
- 持病のある人は、常備薬も忘れずに用意しましょう。

貴重品



- 現金を用意します。10円硬貨は公衆電話の利用に便利です。
- 預金通帳、印鑑。
- 免許証、健康保険証・カード、パスポートなど。

衣類・生活用品



- 下着、上着、靴下など。
- タオル、ティッシュ、洗面用具、生理用品、ビニール袋、オムツ。
- 雨具、軍手。
- ヘルメット、防災頭巾。
- マッチ、ライター。
- 眼鏡



- | | | |
|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> オムツ | <input type="checkbox"/> バスタオル |
| <input type="checkbox"/> ミルク | <input type="checkbox"/> 清浄綿 | <input type="checkbox"/> ガーゼ |
| <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> 抱っこひも | <input type="checkbox"/> バケツ |
| <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> スプーン | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 石鹸 |



- 荷物は最小限にまとめてリュックサックに入れ、一度背負ってみましょう。
- 非常袋と運動靴は、身近で目につきやすい場所に置きましょう。(玄関、寝室など)



◆二次持出品◆ 災害復旧までの数日間を自足できるようにする備蓄品

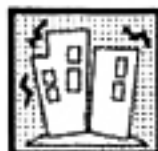
□水《目安＝1人1日3リットル程度で3日分》

- レトルトご飯、インスタントラーメン
- 缶詰、レトルトのおかず、インスタント味噌汁
- チョコレート、氷砂糖、梅干、調味料など



□カセットコンロ、固形燃料、予備のガスボンベ

④



地震編 ◆身を守る10ヶ条

① まず身の安全を守る

急いでテーブルや机の下に潜り身を守る。座布団やクッションなどで頭を保護しましょう。

② すばやく、あわてず火の始末

使用中の火をストップ！万一出火していたら、皆で声をかけあいながら火元を確実に消しましょう。

③ 戸を開けて出口を確保

強い地震で建物が歪み、ドアや窓が開かなくなることがあるので、必ず逃げ口を確保しましょう。

④ 火が出たら すぐ消火

火事だ！と大声で叫び、隣近所にも協力を求める。天井に燃え移っていたら、自分で消そうとせずに避難しましょう。



⑤ あわてて外に逃げ出さない

瓦やガラス、看板などの落下物に注意し、落ち着いて行動しましょう。

⑥ 危険を避ける

ブロック塀、自動販売機、門柱などは倒れやすいので近づかない。

⑦ 津波・がけ崩れに注意

日頃から自分の住む地域の自然環境を把握し、海岸地帯や山間部は早めに避難体制を取りましょう。

⑧ 避難する時は…

車を使用せず、底の厚いスニーカーを履き、徒歩で避難しましょう。



⑨ 応急救護

お年寄りや体の不自由な人、ケガ人などには声をかけ合い、皆で助け合いましょう。



⑩ 正しい情報を聞く

ラジオや市区町村から正しい情報を聞き、的確な行動を取りましょう。

⑤

外出中 **クラ** どうする!?

劇場・ホール

- バッグなどで頭を保護し、椅子の間にしゃがみこむ。
- あわてて出口に殺到せず、係員の指示に従う。

デパート・スーパー



- バッグなどで頭を保護し、商品やショーウィンドウから離れる。
- 柱や壁際に身を寄せる。
- 場内放送や係員の指示に従って避難。

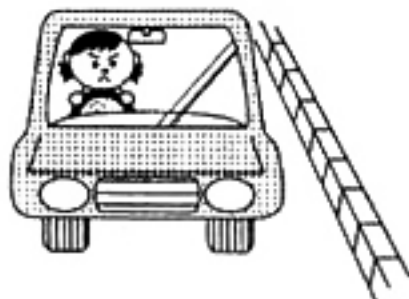
地下街

- 壁面や太い柱に身を寄せる。
- 出口は60m間隔にあるので、あわてて出口に殺到せず、係員の指示に従いましょう。

エレベーター

- 最寄りの階で止めて降りる。
- ドアが開かない時は、連絡電話で救出の要請をし救助を待つ。

車の中



- すみやかに道路の左側に停車。(中央は緊急車両が通るためあけておくこと。)
- 揺れがおさまるまで車内で待機。ラジオをつけ正確な情報を得る。
- 車を離れる時は、窓を閉め、キーはつけたままで、ドアロックをしないでおきましょう。

海岸

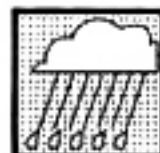
- 直ちに、できるだけ遠くの高い所へ避難。



火災編

わっ火事だ! その時の心構え

- 万一出火した時には、1人で消そうとせず、隣近所に火事を知らせすみやかに**119番**をします。
- 消火は最初の**3分間**が勝負です。**初期消火**に努めましょう。
- ただし、一般の人が消火できる限度は、**天井**に火が回るまでです。それ以上は危険なのですばやく避難しましょう。
- **ぬらしたハンカチ**や**タオル**で口や鼻を覆い、煙を吸い込まないように、低い姿勢で逃げましょう。



風水害編

甘く見るな! 風水害に対する心構え

- 地震と違って、台風や豪雨は到来をある程度予測する事ができます。普段から**気象情報**は注意深く聞くようにしましょう。
- むやみに外出するのは控え、外出先からも早めに帰宅しましょう。
- 家の周囲を一周し、飛ばされそうなものは**室内に移動**したり、しっかり**固定**します。
- 強風による飛来物に備え、**雨戸**は閉めておきましょう。
- 停電に備え、**懐中電灯・ラジオ**を用意しておきましょう。

