

# わが家の地震対策

## 親子でチェック

### 備蓄品チェックシート

食料品	<input type="checkbox"/> レトルト食品(ごはん・おかゆなど)
	<input type="checkbox"/> インスタントラーメン・カップみそ汁
	<input type="checkbox"/> 飲料水
生活用品	<input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク
	<input type="checkbox"/> カセットコンロ
	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
	<input type="checkbox"/> ラップフィルム
	<input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割り箸
	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ
	<input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー
	<input type="checkbox"/> ビニール袋
	<input type="checkbox"/> ロープ
	<input type="checkbox"/> 工具セット
	<input type="checkbox"/> ほうき・ちりとり
	<input type="checkbox"/> ランタン
	<input type="checkbox"/> 長靴

総務省消防庁の資料を基に作成

### 備蓄品は「1週間分以上」が望ましい

地震は、突然やってくる。なので、普段からの備えがとても大切です。まずは、地震が起きる前から準備できる食料、飲料、生活必需品などの「備蓄品」について、家族みんなでチェックしてみましょう。

備蓄品は地震が起きてから、復旧するまでの数日間を生き抜くために準備するものです。一カ所にまとめて備蓄しておく、地震の被害によっては取り出せなくなったり、使えなくなることもあるので、家の中の複数の場所に分けておくようにしましょう。

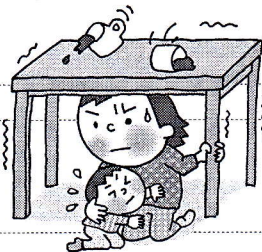
これまでに、備蓄品は「3日間分あれば十分」とされ、また、日常的に保存が利くことが重要です。へ左上の表を見ながら、実際にどんなものを備蓄しておくのか、チェックしてみましょう。

食料品は、缶詰やレトルト食品、カップ麺などを中心に用意しましょう。飲料水は1人当たり1日で3リットルが目安とされているので、家族の人数分を用意しておくことが重要です。

### 地震のときはどのように行動したらいいか

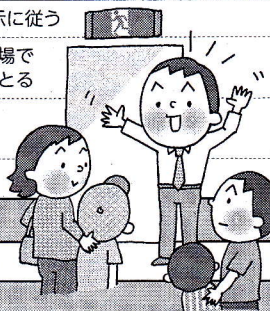
#### 家庭で屋内にいるとき

- ☐ 家具の移動や落下物から身を守るため、頭を保護しながら大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れる
- ☐ 慌てて外に飛び出さない
- ☐ 料理や暖房などで火を使っている場合、その場で火を消せるときは火の始末、火元から離れているときは無理に火を消しに行かない
- ☐ 扉を開けて避難路を確保する



#### 人が大勢いる施設(大規模店舗などの集客施設)にいるとき

- ☐ 慌てずに施設の係員や従業員などの指示に従う
- ☐ 従業員などから指示がない場合は、その場で頭を保護し、揺れに備えて安全な姿勢をとる
- ☐ つり下がっている照明などの下から退避する
- ☐ 慌てて出口や階段に殺到しない



#### エレベーターに乗っているとき

- ☐ 最寄りの階で停止させて、すぐに降りる

#### 屋外にいるとき

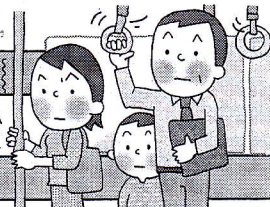
- ☐ ブロック塀の倒壊や自動販売機の転倒などに注意し、これらのそばから離れる
- ☐ ビルの壁、看板や割れた窓ガラスなどの落下に注意して、建物から離れる

#### 山や崖付近にいるとき

- ☐ 落石や崖崩れに注意し、できるだけその場から離れる

#### 鉄道・バスに乗っているとき

- ☐ つり革や手すりにしっかりつかまる



首相官邸のホームページを基に作成

### 身の安全を確保し、むやみに動かない

次に、実際に地震が発生したときの対処法をチェックしましょう。

地震によって起きる災害として、建物の倒壊、火災の発生、土砂崩れ、津波などがあります。特に大都市で地震が起きると、①古いビルが崩れて落下物が発生する②電話がつながりにくくなる③道路が通れなくなる④電車が動かなくなる⑤電気やガス、水道などが使えなくなる——などの被害が考えられます。

地震の揺れを感じたとき、あるいは大きな地震の発生を知らせる緊急地震速報を見聞きした場合、慌てずに、まずは自分の身の安全を確保してください。

へ左上の表を見ながら、場所別の対処法を覚えておきましょう。どんな場合でも、安全な場所からむやみに動かないようにしましょう。

近くの学校や公園など、地震のときに家族で合流する場所を事前に決めておくことも大切です。

「ク」という手法も注目されています。一方、地震で水道が止まってしまうことが想定されるので、飲料水とは別に、お風呂の水を張っておくなど、生活用水も確保しておくことも備えておきましょう。

また、外出中に大都市で地震に遭ったときは、身の安全を確保した後、「むやみに移動を開始しないことが基本」です。道路では余震で物が落ちてきたり、道中に火災が起きているたりするなどの危険が予想されるので、安全な場所からむやみに動かないようにしましょう。

また、外出中に大都市で地震に遭ったときは、身の安全を確保した後、「むやみに移動を開始しないことが基本」です。道路では余震で物が落ちてきたり、道中に火災が起きているたりするなどの危険が予想されるので、安全な場所からむやみに動かないようにしましょう。