

# 地震に備える

## 屋内にいるときは...

### 寝ているとき

- 布団や枕で頭部を守りましょう。
- 家具が倒れてこないところに身を伏せましょう。
- 暗やみでは、室内の様子を把握しにくくなるので、普段から枕元には懐中電灯、携帯ラジオを用意しましょう。



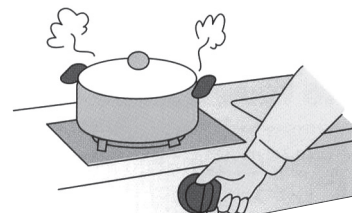
### お風呂やトイレに入っているとき

- お風呂場やトイレは、家の中でも比較的安全な場所と言われています。あわてて外に飛び出さないようにしましょう。
- 入浴中のときは、湯船の中で様子を見ましょう。落下物に注意が必要です。
- トイレのときはドアを開けて、様子を見ましょう。



### 料理をしているとき

- グラツきたら、火の始末。「火を消せ!」と大声で叫ぶことも大事です。ただし、身の安全確保が最優先。大地震を感知すると、ガスの供給を遮断する装置の整備も進んでいることから、決して無理はしないようにしましょう。
- 台所には食器棚や冷蔵庫など、危険がいっぱいです。なるべく早く台所から離れましょう。



## 屋外にいるときは...

### 歩いているとき

- 建物からの落下物に注意。バックなどを持っていたら、それを使って頭部を保護しましょう。
- 狭い路地やブロック塀、がけや川べりには近付かないようにしましょう。
- 橋や歩道橋にいるときには、手すりや柵にしっかりとつかまり、振り落とされないようにしましょう。また、橋は倒壊する恐れもあるので、揺れが収まったら即座にその場を離れましょう。
- 切れた電線には、決して触らないようにしましょう。



### 車を運転しているとき

- 徐々に速度を落とし、道路の左側に寄せてエンジンを切りましょう。
- 揺れが収まるまで車外には出ず、ラジオで情報を聞きましょう。
- 車外へ避難するときには、ロックせずに、キーは付けたままにしましょう。
- 車検証などの貴重品は、忘れずに持ち出しましょう。



**原則として、避難に車は使用しないでください。**

山間部からの避難、お年寄りや重傷者など歩行困難な方を伴った避難など、どうしても車を使わなければならない場合以外は、

**歩いて避難しましょう。**

**とっさの状況判断が、生死を左右します。**