

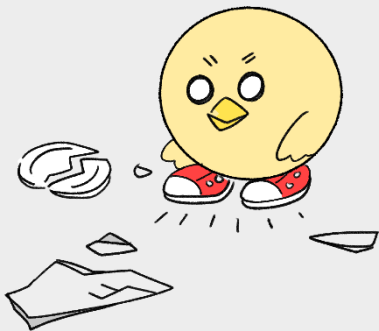
## 自宅にいるときに地震が来たら

### □まずは身の安全を確保



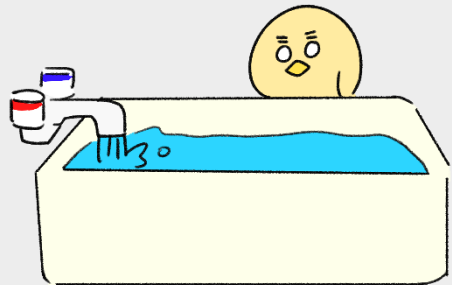
室内では、丈夫な机の下に入るなどして身を守りましょう。机などが無ければ、出来るだけ危険なものから離れ、カバンやクッションなどで頭を保護しましょう。

### □家の中でも靴を履こう



ものが散乱した室内で足をけがしたりしないように、またすぐに外へ出られるように動きやすい靴をはきましょう。

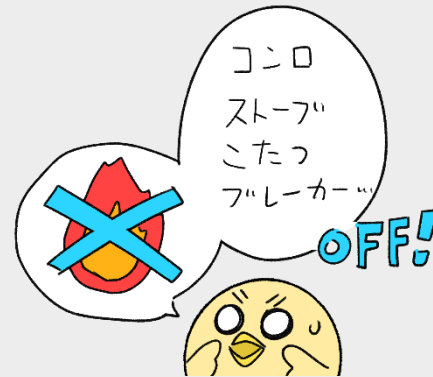
### □お風呂に水を溜めよう



地震後、断水することも想定してお風呂に水を溜めておきましょう。生活用水として活用することができます。

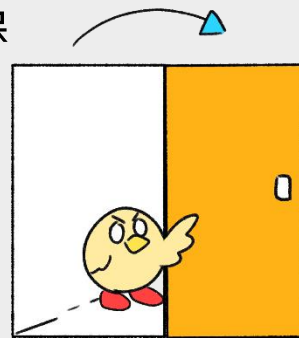
もしも地震が発生したら、パニックになってしまうかもしれません。その場で落ち着いた対応が出来るように知識を備えることで被害を防ぐことができます。

### □火事のもとを止めよう



ストーブやコンロなど、出火の原因になるものは、揺れが収まってからあわてずに消火しましょう。

### □ドアや窓を開けて逃げ道を確保

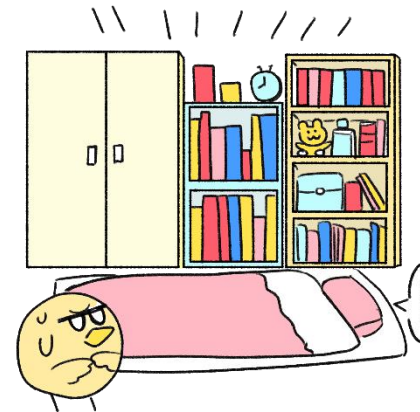


いつでも外に出られるように、揺れが収まったら、部屋の窓や戸、玄関のドアを開けて避難ルートを確認しましょう。

# 「地震防災」基本のき

日本を襲う大型地震。東京でも、M7級の首都直下型地震が30年以内に70%の確率で起こると言われています。もしもの時に落ち着いて行動できるように、事前の準備をしておきましょう。

## 地震が来る前にできること



### □家具の配置を見直そう

地震発生時、自宅で倒れそうなインテリアを確認してみましょう。押しつぶされたり入口をふさいでしまうようなものは、今のうちに移動したり、倒れないよう固定しておきましょう。



### □日常備蓄と非常用袋を作ろう

被災後の生活のために、普段使っているものを常に少し多めに備える「日常備蓄」を始めましょう。また、避難先で過ごすことを想定した「非常用袋」も用意しておきましょう。



### □家族で防災会議をしよう

地震発生時に、家族が一緒にいるとは限りませんが、バラバラになった家族と再会できるように、具体的な集合場所や時間を決めたり、安否確認の方法を周知しておきましょう。



### □安否確認の方法を知っておこう

災害時に通話が集中すると電話がつながりにくくなることがあります。そんな時のために提供される災害用伝言ダイヤル(171)と災害用伝言板(web 171)の存在や、SNSの活用方法など多様な連絡手段を知っておきましょう。