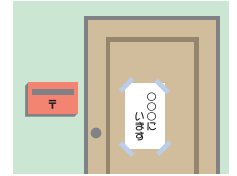
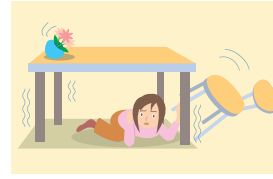


地震発生時の行動 ～身の安全を確保し、落ち着いて避難しましょう!～

身の安全確保、火元確認

- 地震が起こったら、まず、落ち着いて、身の安全を確保しましょう。
- 揺れがおさまったら、出火がないか確認し、出口を確保しましょう。
- 火が出た場合は、すばやく、初期消火を行いましょう。



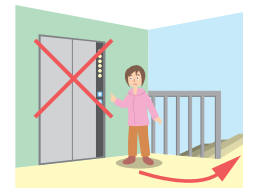
安否確認、避難準備

- 家族や高齢者、乳幼児、障害のある方など、周囲の安否確認を行いましょう。
- 避難をする前に、ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉じるなど、火元を確認しましょう。
- 避難する際は、玄関に避難先や安否情報を記したメモを貼りましょう。



避難

- 慌てて外に飛び出さず、足元に注意し、落ち着いて避難しましょう。
- 長袖、長ズボンなどの安全な服装で、建物のそばや細い路地を避け、徒歩で避難しましょう。
- 避難時はエレベーターを利用せず、階段から避難しましょう。



非常時持ち出し品 ～必要最小限のものを、常備しておきましょう!～

定期的に非常用持ち出し品を チェックしておきましょう。

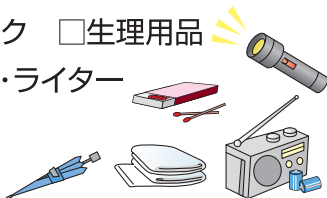
1 水・食糧

- 飲料水
- カンパン・クラッカー・缶詰めなど調理せずに食べられるもの



2 生活用品

- 懐中電灯 タオル
- ラジオ ティッシュペーパー
- 電池 ウェットティッシュ
- ローソク 生理用品
- マッチ・ライター
- ナイフ
- 缶切り



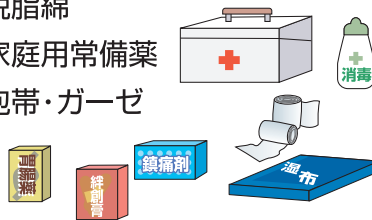
3 衣類

- セーター 靴下
- ジャンパー 軍手
- 下着1～2枚 雨具



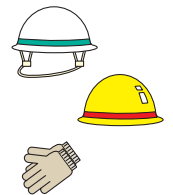
4 救急医療品

- 消毒薬 絆創膏
- 傷薬 ハサミ
- 脱脂綿
- 家庭用常備薬
- 包帯・ガーゼ



その他

- 防火ずきん・ヘルメット
- 厚手のゴム手袋
- 底の厚い靴
- 使い捨てカイロ
- 防塵マスク
- 筆記用具



6 貴重品

- 現金 印鑑
- 通帳 免許証
- 住民票のコピー
- 保険証のコピー



乳幼児のいる家庭	妊婦のいる家庭	要介護者のいる家庭
ミルク、哺乳瓶、離乳食、スプーン、おむつ、洗浄綿、おんぶひも、バスタオル、ベビー毛布、ガーゼ、ハンカチ、バケツ、ビニール袋、ベビー石鹸など	脱脂綿、ガーゼ、サラシ、T字帯、洗浄綿、新生児用品、ティッシュ、ビニール風呂敷、母子手帳、新聞紙、石鹸など	着替え、おむつ、ティッシュ、障害者手帳、補助具等の予備、常備薬など

地震豆知識

阪神大震災の避難生活では、こんなものが役立ったよ。

10円玉、ドライシャンプー、ボディークレンジング剤、ホイッスル、ポリタンク、携帯コンロ、ボール、ブルーシート、予備の眼鏡、補聴器、自転車など