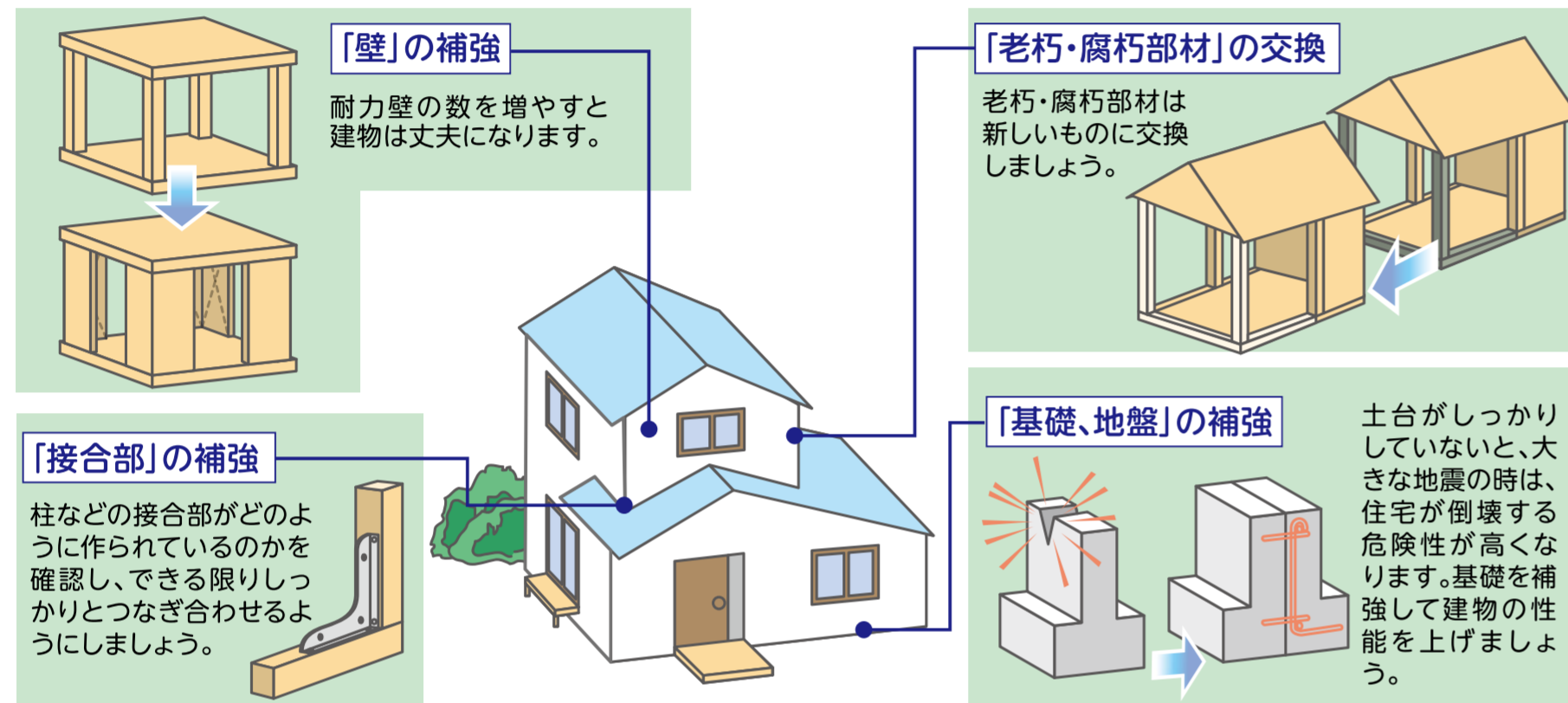


日ごろの備えをしましょう

地震は、いつ発生するか分かりません。そのため、いつ発生しても対応できるように家の耐震化や家具の固定、家庭での備蓄など、日ごろからの備えが大切です。

家屋の耐震化

地震による死亡の原因の多くは、建物の倒壊による「圧死」です。このような建物の倒壊を防ぐためには、壁の補強等を行う家屋の耐震化が有効な対策です。

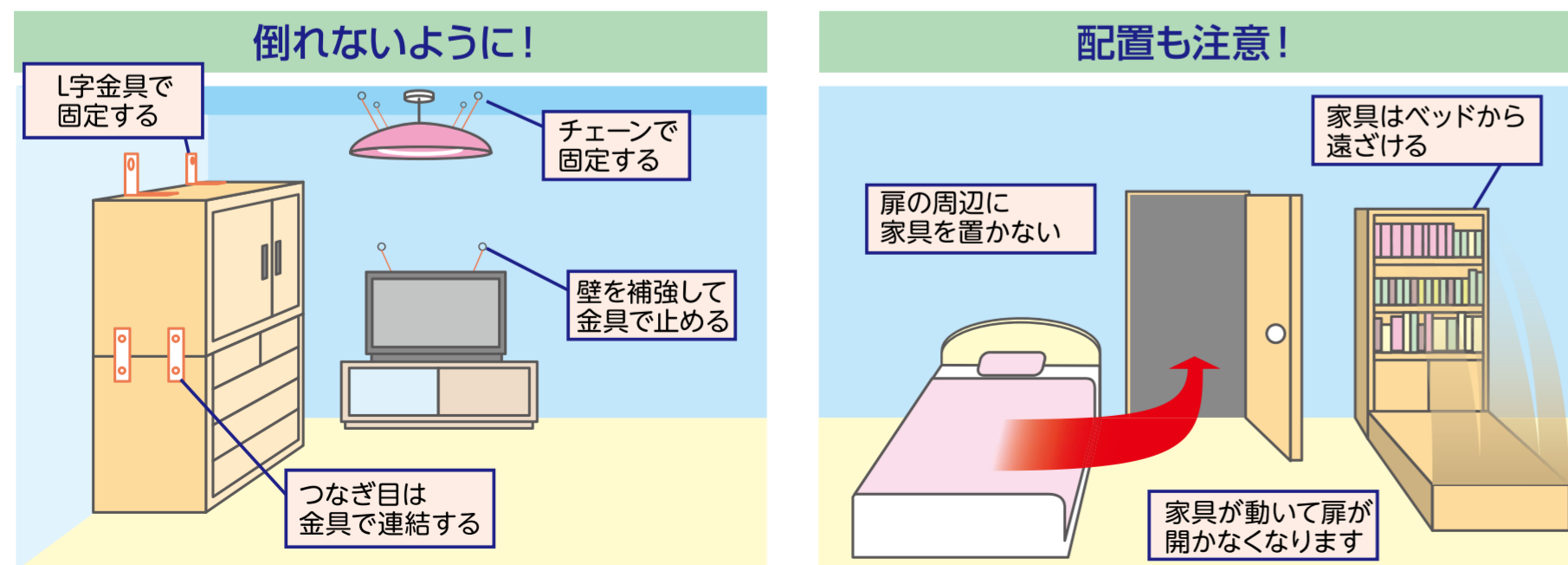


家具の固定と配置の見直し

地震が発生したら、あなたの身の回りの物が危険物となります。このような危険物から身を守るためには、家具を固定したり、家具の配置に気を配ることが大切です。

家庭でできる地震対策4つのポイント

- | | | | |
|---|--------------|---|-------------|
| 1 | 安全な空間を確保する | 2 | 家具の配置に気を配る |
| 3 | 転倒防止器具等で固定する | 4 | 収納物の飛散を防止する |



非常持出品・家庭内備蓄品リスト

安全に避難するため、また、避難した後の生活のためにも、普段から非常持出品や備蓄品を準備しておきましょう。

非常持出品

非常持出品	チェック欄	衣類・防寒着	チェック欄
ラジオ (AM・FM両方聞ける物が便利)		下着・靴下	
懐中電灯 (できればひとつに一個)		上着	
予備の乾電池		レインコート	
救急薬品 バンソウコウ・ほうたい・きず薬・鎮痛剤・胃腸薬。持病のある人は常備薬も忘れずに。		タオル	
非常食品 飲料水		ライター・マッチ	
乾パン		ティッシュ・ウエットティッシュ	
缶詰等 (火を通さなくて食べられるもの)		カイロ	
紙コップ・紙皿		ラップ	
ナイフ・缶切		ヘルメット	
貴重品 現金 (10円硬貨もあれば便利)		軍手	
通帳・印鑑			
健康保険証のコピー			
免許証・身分証明書			

※高齢者、障がい者、乳幼児等がいる家庭は、それぞれ必要なものを準備しておきましょう。

家庭内備蓄品

家庭内備蓄品	チェック欄	その他	チェック欄
米		生活用水 (風呂や洗濯機に汲み置き)	
副食品のおかず		毛布・衣類・防寒着	
菓子類		洗面具・衛生用品	
調味料		ビニールシート・新聞紙	
水 飲料水は一人1日3リットルを目安にペットボトルなどに用意しておく。		簡易トイレ	
燃料 卓上コンロ (予備のガスボンベは多めに用意) やアウトドア用の携帯コンロ・固形燃料。			

※国は1週間程度の備蓄を推奨しています。