

## 地震から身を守る10カ条

東日本大震災から2年の月日が過ぎました。皆さんの周りも震災前の生活に戻り、あの日の記憶がだんだん薄れてきてはいませんか。今日を契機にご家族で防災会議をしてみませんか。また発生するかもしれない大地震に備えて、ご家族や地域で再確認をしましょう。

### ①まずは身の安全を

けがをしたら火の始末や避難行動に支障が生じます。家具の転倒・移動防止対策をしましょう。



### ②素早く火の始末

普段から習慣付けておくことが大切です。火元付近に燃えやすい物は置かないようにしましょう。



### ③戸を開けて出口を確保

特にマンションなどの中高層住宅では出口の確保が重要です。逃げ口を失うと避難ができなくなります。



### ④火が出たらすぐ消火

もし火災が発生しても天井に燃え移る前なら慌てずに初期消火しましょう。消火器を普段から備えておきましょう。



### ⑤外へ逃げる時は慌てずに

慌てず落ちついて行動しましょう。逃げる時は瓦やガラス、看板などの落下に注意しましょう。



### ⑥狭い路地・ブロック塀には近づかない

屋外にいたら公園や空き地などに避難しましょう。落下物やブロック塀の倒壊の危険がある場所には近づかないようにしましょう。



### ⑦山崩れ、がけ崩れに注意

居住地の自然環境をよく知っておくことが、二次災害防止につながります。



### ⑧避難は徒歩で

避難先までは複数の経路が必要です。また、むやみに避難せず、自主防災組織などの指示でまとまって行動しましょう。



### ⑨協力し合って応急救護

多数の負傷者が出れば病院などでの手当てにも限界があります。地域ぐるみでの応急救護の体制づくりが大切です。



### ⑩正しい情報を聞く

ラジオや市町村、自主防災組織などから正しい情報をつかみ、的確な行動をしましょう。



**住宅用火災警報器を設置しましょう。**